

## День прыгуна!

Сегодня в дошкольном отделении прошел День прыгуна!

Ребята участвовали в веселых эстафетах. 🏃🏃🏃🏃

Прыгали на двух ногах 🦘🦘, на одной 🦘🦘, с мячом 🏈, из обруча в обруч 🟠🟡🟢🟠, верхом на гимнастической палке...

Ох и весело 😄😄 же было, а еще и отработали технику прыжков и проведения эстафет.

Совмещали приятное с полезным 😊.

Прыжки широко применяются в двигательной деятельности человека. Они укрепляют костно-мышечный аппарат ног, туловища, тренирует глазомер, координацию движений.

Прыжок не является циклическим движением. Он состоит из нескольких последовательно и слитно выполняемых действий. Дети всех возрастов широко используют разнообразные прыжки в жизненных и игровых ситуациях. Они испытывают потребность прыгать:

- спрыгнуть с пенька, скамейки, ступеньки;
- перепрыгнуть через лужу, камушки, палочки;
- прыгать через скакалку,
- прыгать с разбега (соревнуются в дальности прыжка).







