

Прыжки со скакалкой

1 класс

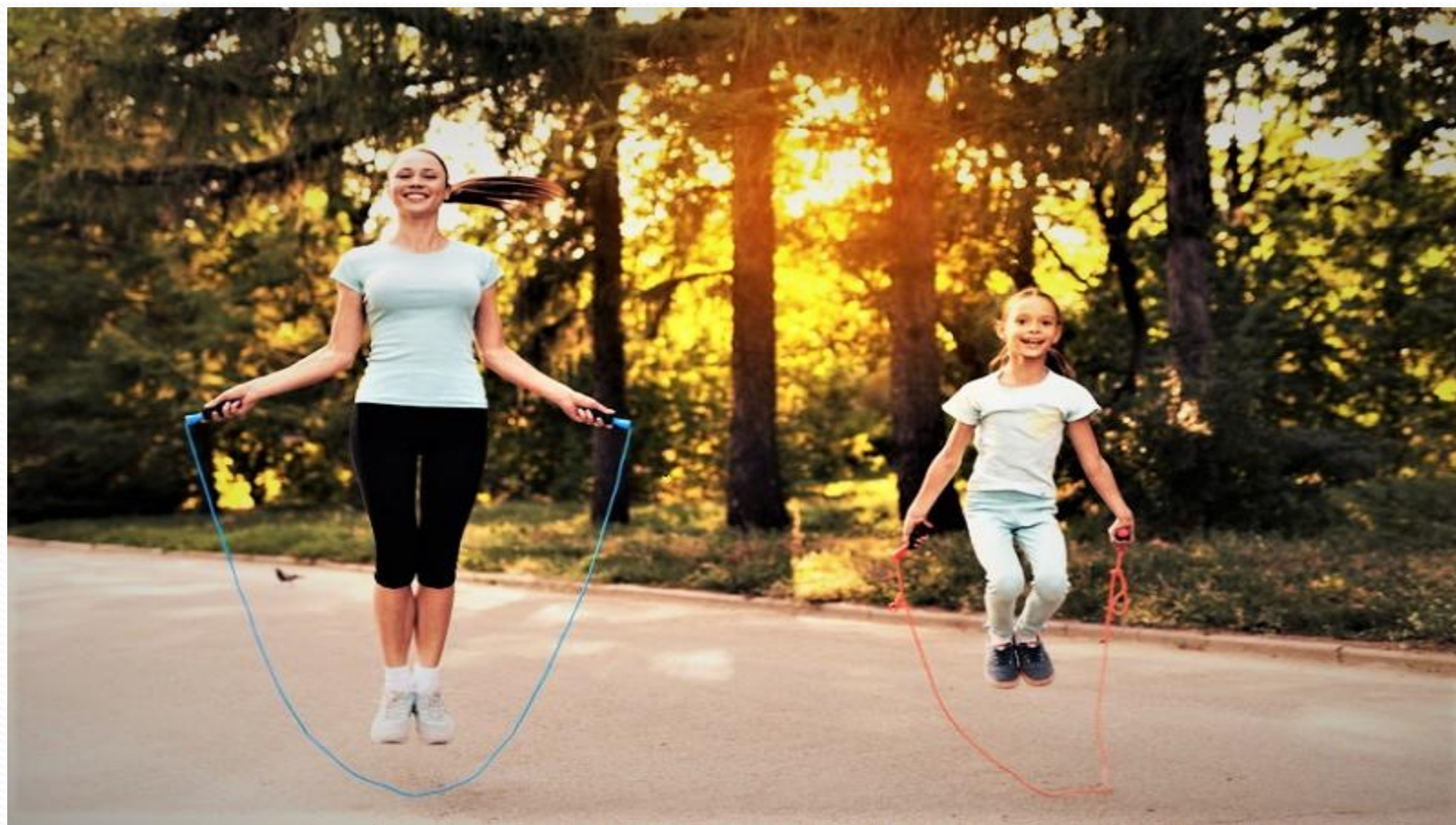
Подготовила
Учитель физической
культуры
МБОУ «Средняя школа №2»
город Десногорск
Николаева О.А.

Игра «Называй меня»

- Для этой игры ребята могут использовать один инвентарь по очереди. Участник, выполняя прыжки, произносит фразу, например: «Я знаю 10 имён мальчиков» и начинает перечислять их. Кто сбился – проиграл. Можно называть имена девочек, фрукты, животные и так далее.

Техника безопасности

- Перед началом занятий выбери и подготовь место.
- Чтобы не было травм, убери лишнее и острые предметы.
- Занимайся в хорошо проветренном помещении с открытой форточкой (если тепло, с открытыми окнами)



- Научись прыгать на скакалке – это полезно для здоровья.