

# Прыжки со скакалкой

## 1 класс

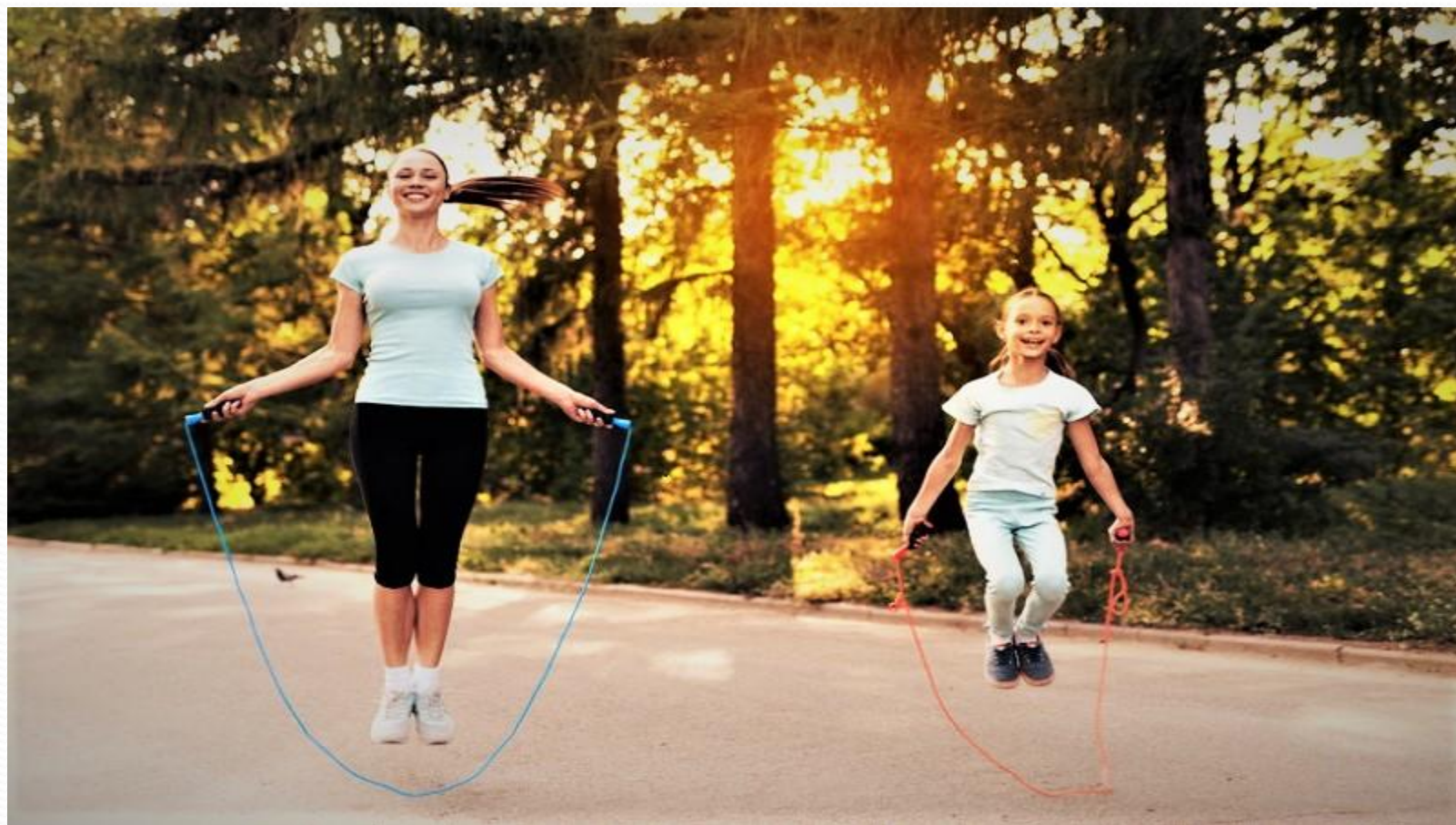
Подготовила  
Учитель физической  
культуры  
МБОУ «Средняя школа №2»  
город Десногорск  
Николаева О.А.

# 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.