

Скиппинг или прыжки через скакалку

Среди членов профсоюзной организации детского сада №162 корпус 3 прошло командное первенство по прыжкам на скакалке.

В России активное распространение прыжков через скакалку началось в 50-е годы прошлого столетия. С тех пор прыжки через скакалку стали очень популярны. Они всегда были частью занятий физкультуры в школах и вузах. Скакалку любили настолько, что она была в каждой семье.

Прыжки через скакалку – очень удобный и доступный вид спортивных занятий. Этот вид занятий официально является профессиональным спортом и называется скиппинг.





Во избежание травм и для улучшения результата мы, педагоги, сделали растяжку до и после прыжков. Улучшили осанку и укрепили все мышцы тела, а также сердечно-сосудистую систему организма.

Участники получили заряд бодрости и массу положительных эмоций.



Победители и призеры получили приятные сюрпризы от профсоюза.

ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!

*Информацию подготовила:
старший воспитатель МАДОУ д/с № 162/3
Игнатьева Татьяна Гумаратовна*