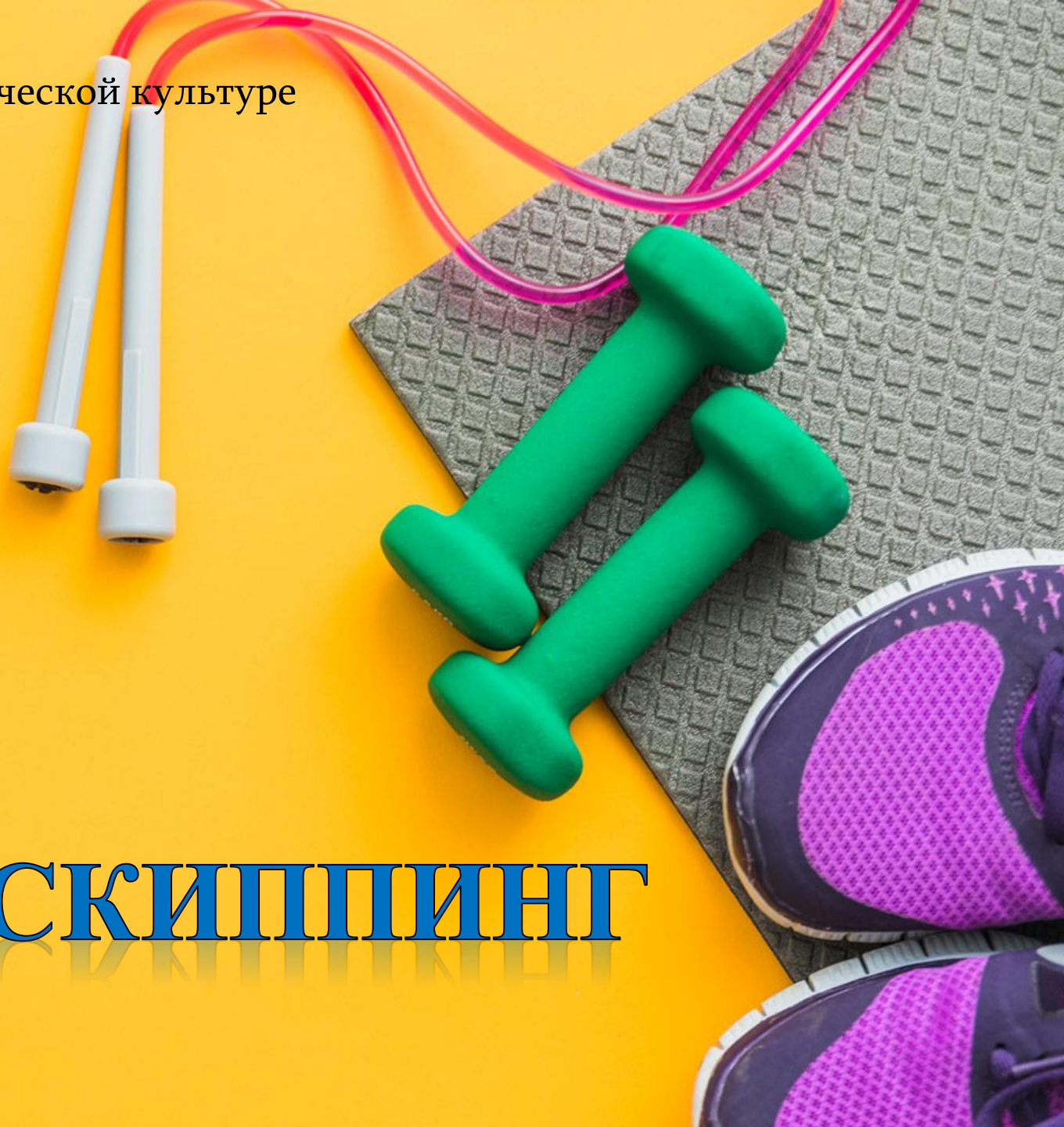


Подготовила:  
инструктор по физической культуре  
Карачева Т.Р.



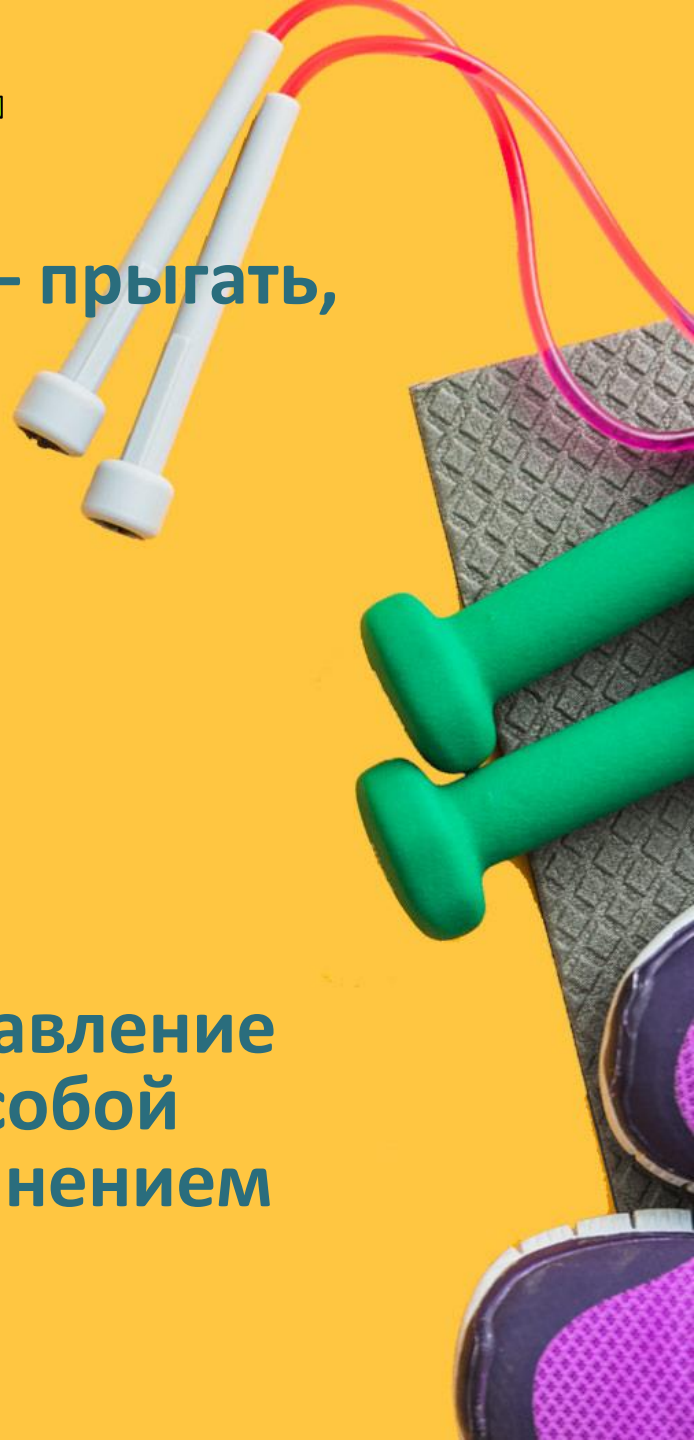
# РОУП-СКИПИНГ

# РОУП-СКИППИНГ

- **Скиппинг** (от англ. «skipping») – прыгать, подпрыгивать, роуп – веревка.

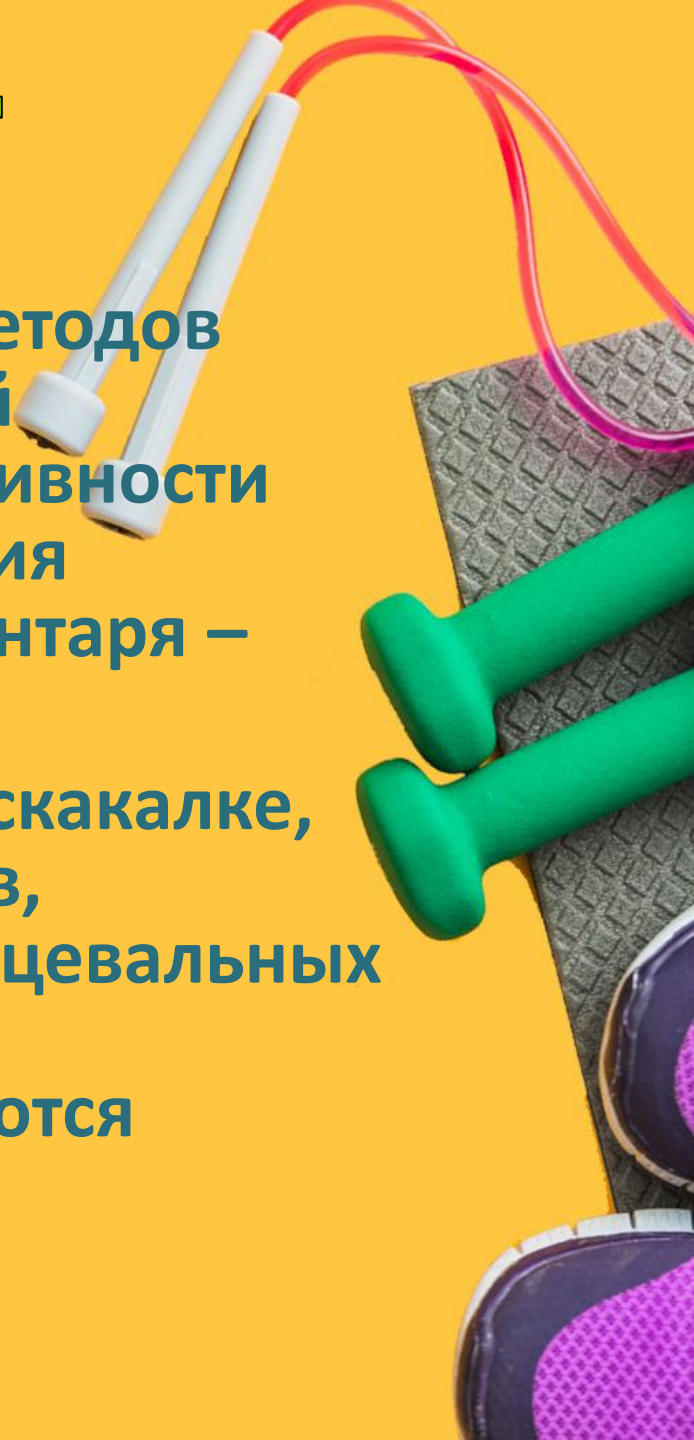


- Современное спортивное направление – Роуп-скиппинг представляет собой прыжки через скакалку с исполнением различных трюков.



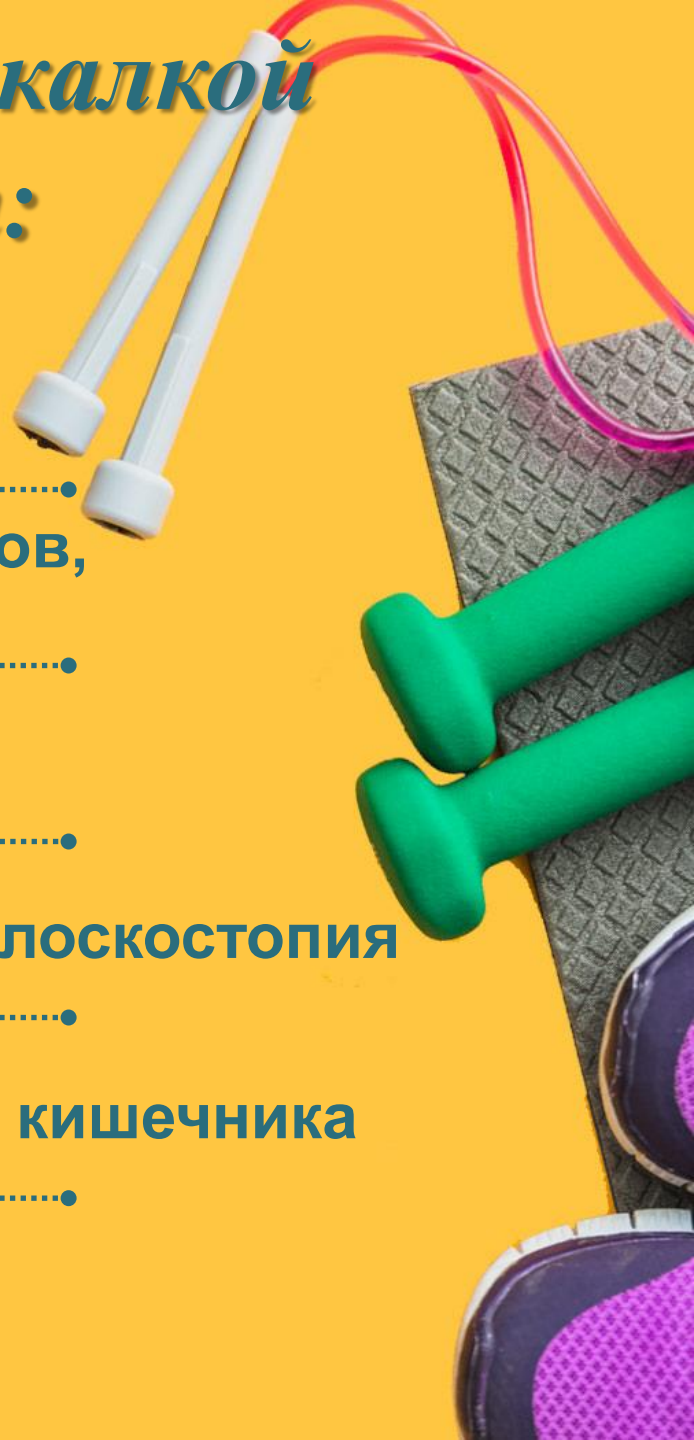
# РОУП-СКИППИНГ

- один из лучших и доступных методов повышения уровня физической подготовки и двигательной активности детей с помощью использования простейшего спортивного инвентаря – скакалки.
- Это традиционные прыжки на скакалке, сложные комбинации прыжков, акробатических элементов, танцевальных элементов с одной или двумя скакалками, которые выполняются индивидуально или в группах



# *Упражнения со скакалкой укрепляют:*

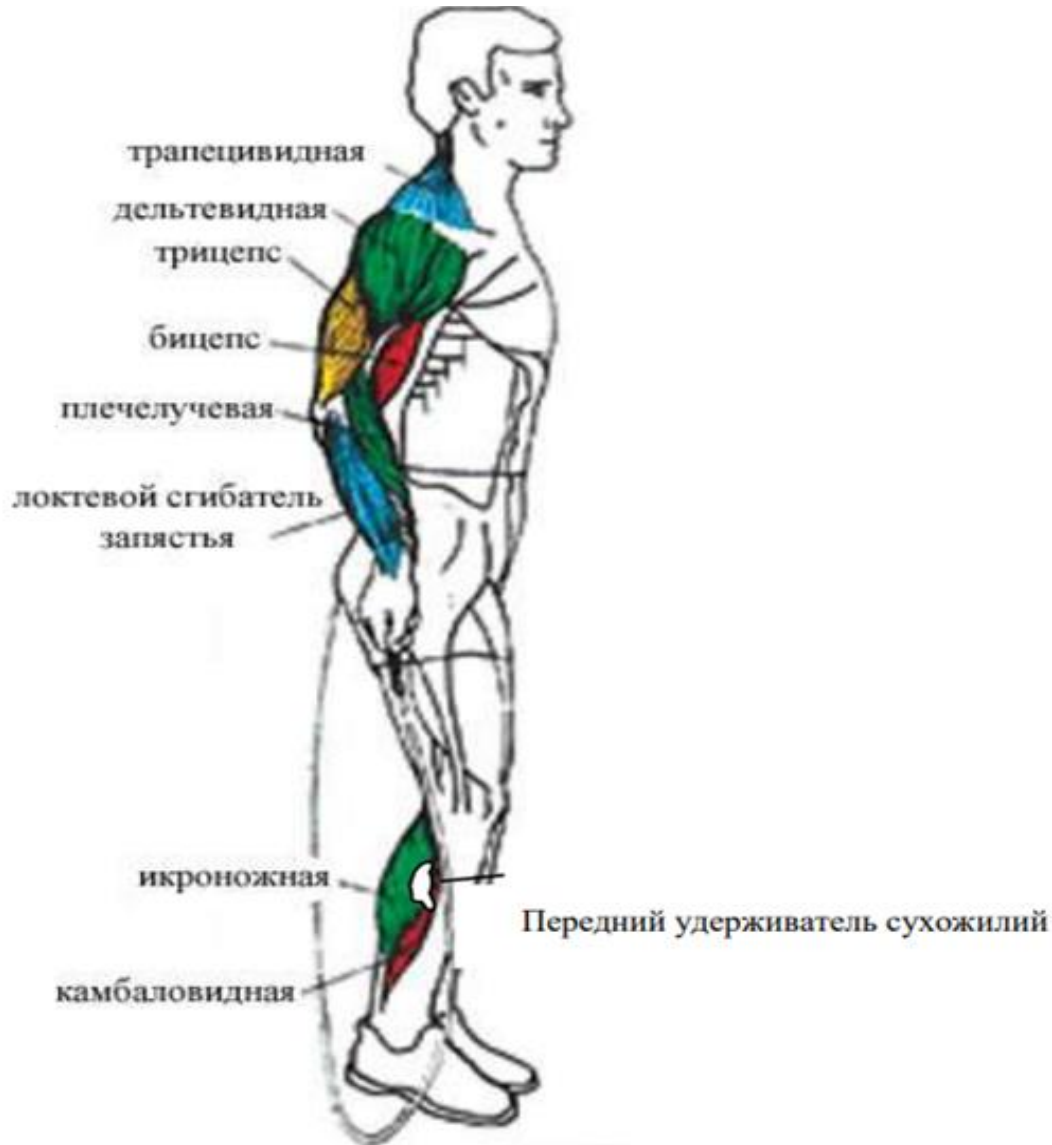
- 1 сердечно-сосудистую,  
дыхательную системы
- 2 связки внутренних органов,  
мышцы тазового дна
- 3 мышцы ног, рук, пресса
- 4 служит профилактикой плоскостопия
- 5 улучшает перистальтику кишечника



# *Упражнения со скакалкой развивают:*

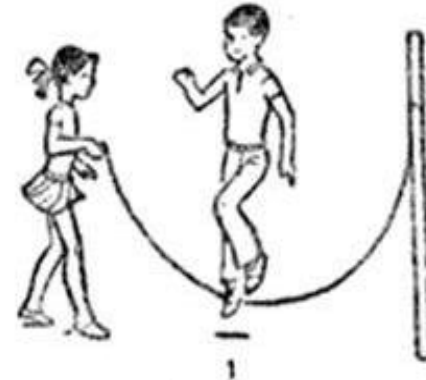
- 1 **ВЫНОСЛИВОСТЬ**
- 2 **координационные способности**
- 3 **скорость, силу, ловкость**
- 4 **прыгучесть**
- 5 **способствуют физическому, художественно-эстетическому, познавательному, социально-коммуникативному развитию**

# ГРУППЫ МЫШЦ, ЗАДЕЙСТВОВАННЫЕ В ПРОЦЕССЕ ПРЫЖКА ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ



Активаци  
Чтобы актив  
"Параметр

# УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ



# Базовые виды прыжков



**ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК**

ПРОСТО ПРЫГАЕМ ВЕРТИКАЛЬНО, НОГИ ВМЕСТЕ



**НОЖНИЦЫ**

ЧЕРЕДУЕМ: ОДНА НОГА ПЕРЕД СОБОЙ, ДРУГАЯ СЗАДИ



**ЗАХЛЕСТ ГОЛЕНИ**

В ПРЫЖКЕ ПООЧЕРЕДНО «УДАРЯТЬ» ПЯТКОЙ ПО ЯГОДИЦЕ ТОЙ ЖЕ НОГИ



**КОЛОКОЛ**

ПРЫГАЕМ ВПЕРЕД НАЗАД, ДЕРЖА НОГИ ВМЕСТЕ



**НА ЛОШАДИ**

ЧЕРЕДУЕМ: НОГИ ВМЕСТЕ - НОГИ ВРОЗЬ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ



**ЗАХЛЕСТ ГОЛЕНИ В СТОРОНУ**

В ПРЫЖКЕ ПООЧЕРЕДНО «УДАРЯТЬ» ПЯТКОЙ ПО ЯГОДИЦЕ ПРОТИВОПОЛОЖНОЙ НОГИ



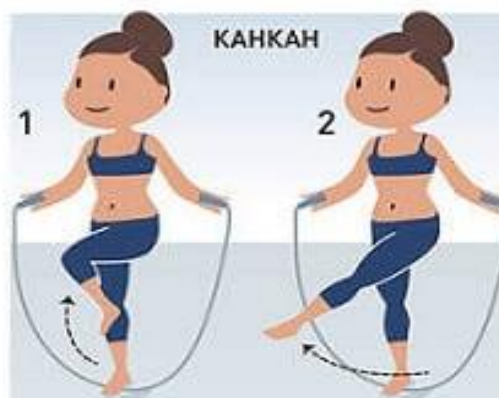
**БОКСЕР**

ПООЧЕРЕДНО ВЫБРАСЫВАЕМ НОГИ ПЕРЕД СОБОЙ, НОСОК ТЯНЕМ НА СЕБЯ



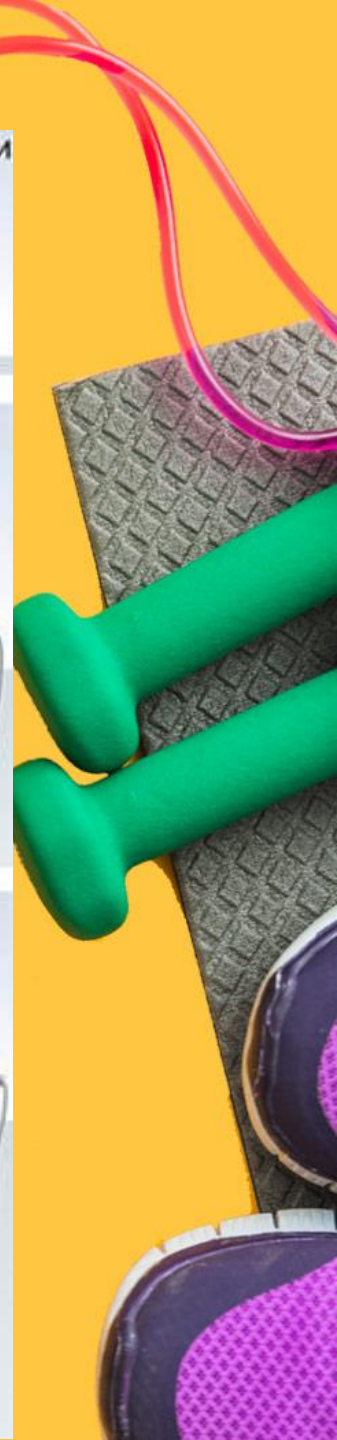
**ГОРНОЛЫЖНИК**

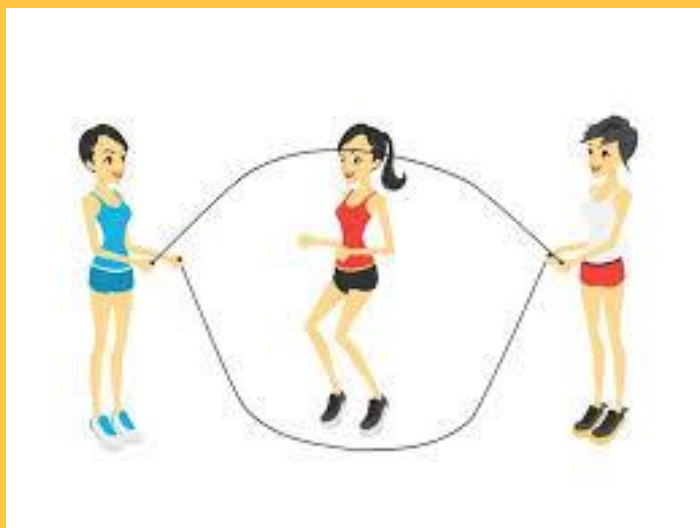
ДЕРЖА НОГИ ВМЕСТЕ, ПРЫГАЕМ ВПРАВО-ВЛЕВО



**КАНКАН**

ИМИТИРУЕМ ДВИЖЕНИЯ КАНКАНА: ПРЫЖОК С СОГНУТЫМ КОЛЕНОМ, ЗАТЕМ - С ПРЯМОЙ НОГОЙ. НОГИ МЕНЯЕМ







# ИГРЫ СО СКАКАЛКОЙ

- «Рыбалка»
- «Часы»
- «Змейка»
- «Переправа»
- «Домики»
- Крестики-нолики»
- «Перейти реку»
- «Кошка, мышка»

