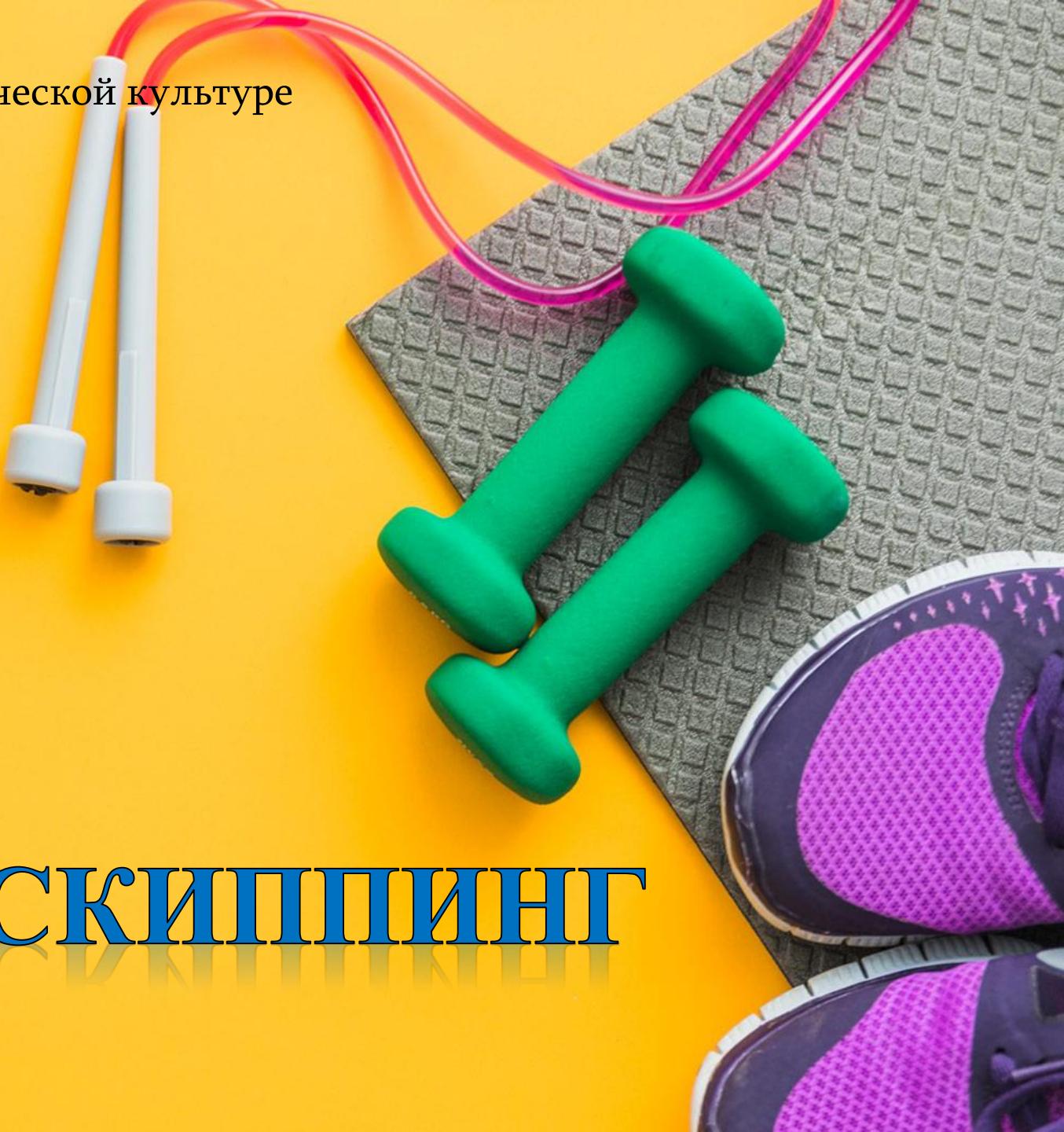


Подготовила:

инструктор по физической культуре

Карачева Т.Р.

РОУП-СКИППИНГ

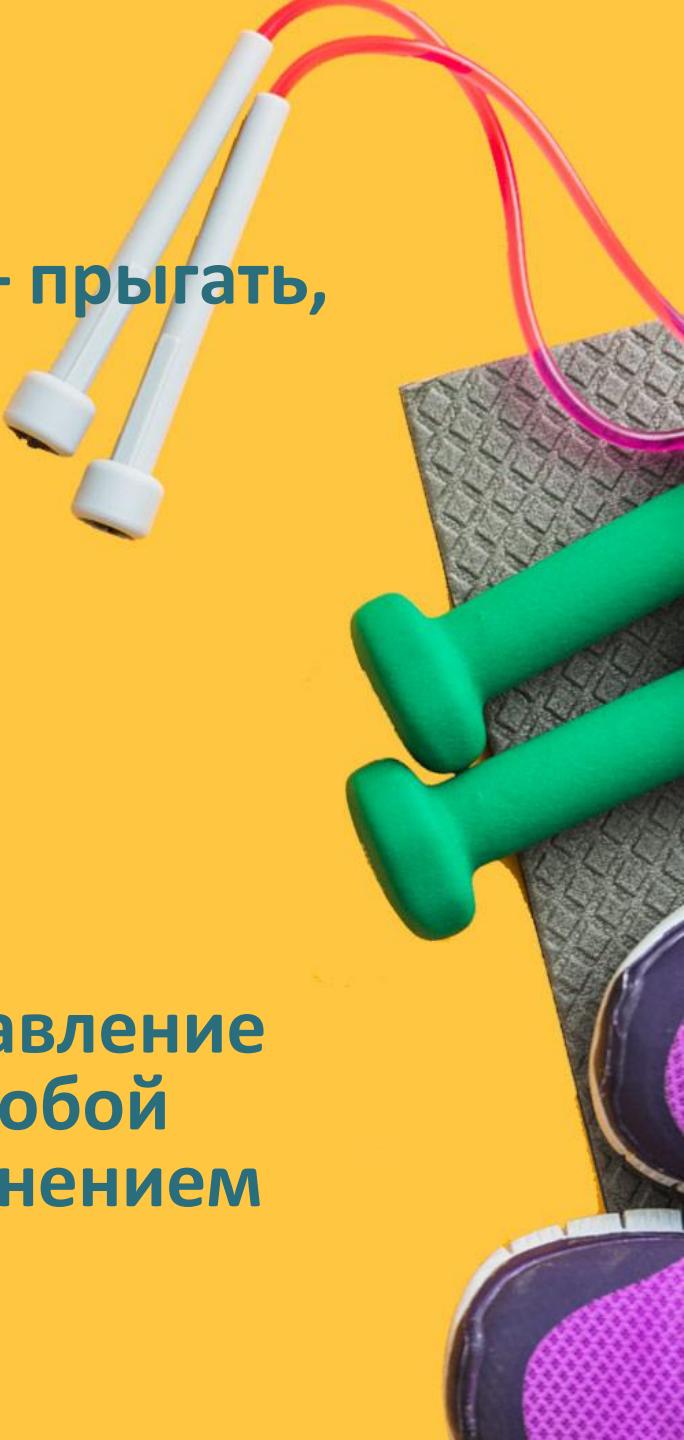


РОУП-СКИППИНГ

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

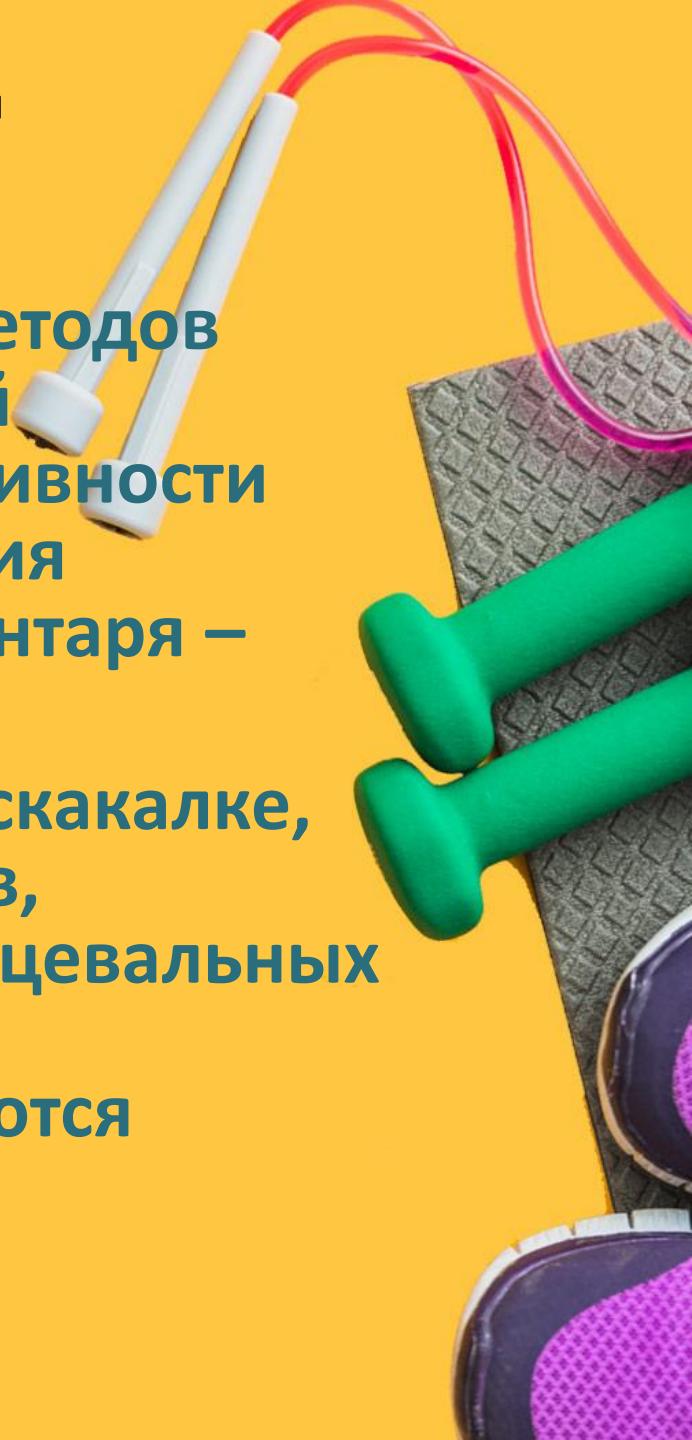


- Современное спортивное направление – Роуп-скиппинг представляет собой прыжки через скакалку с исполнением различных трюков.



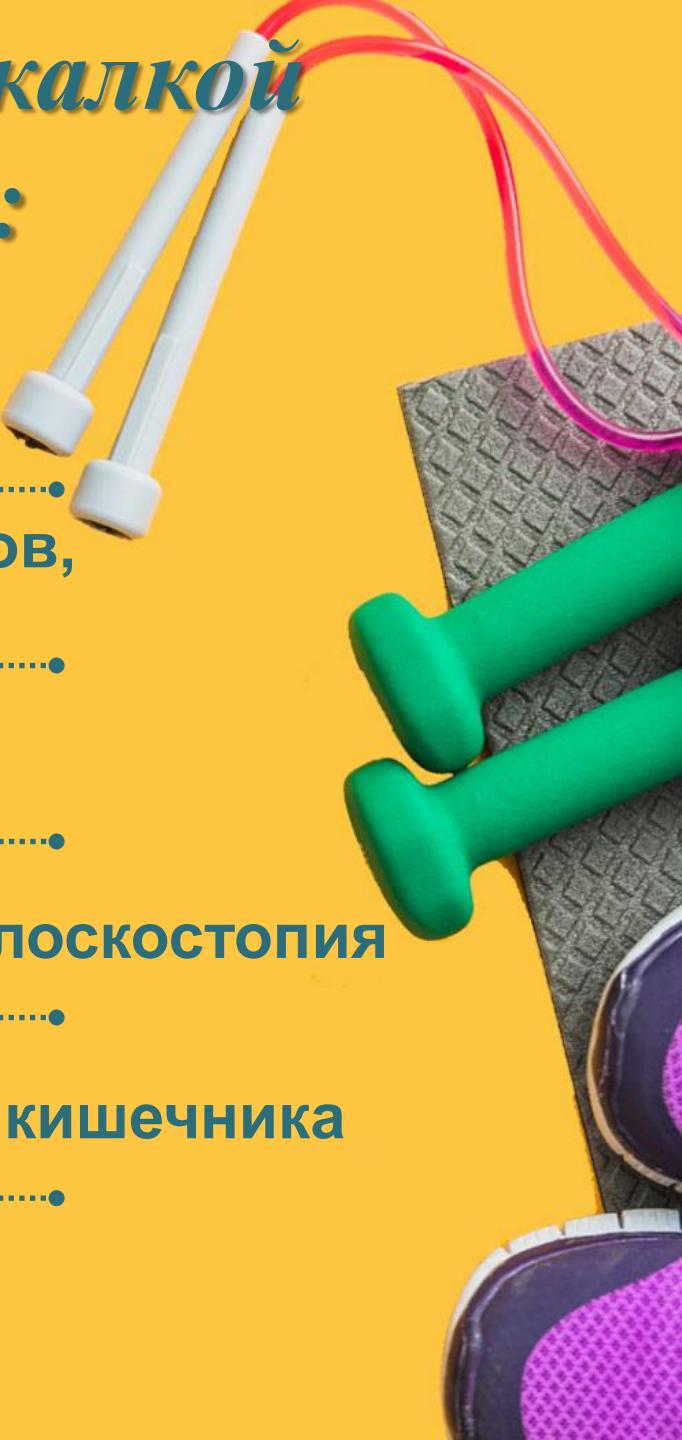
РОУП-СКИППИНГ

- 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



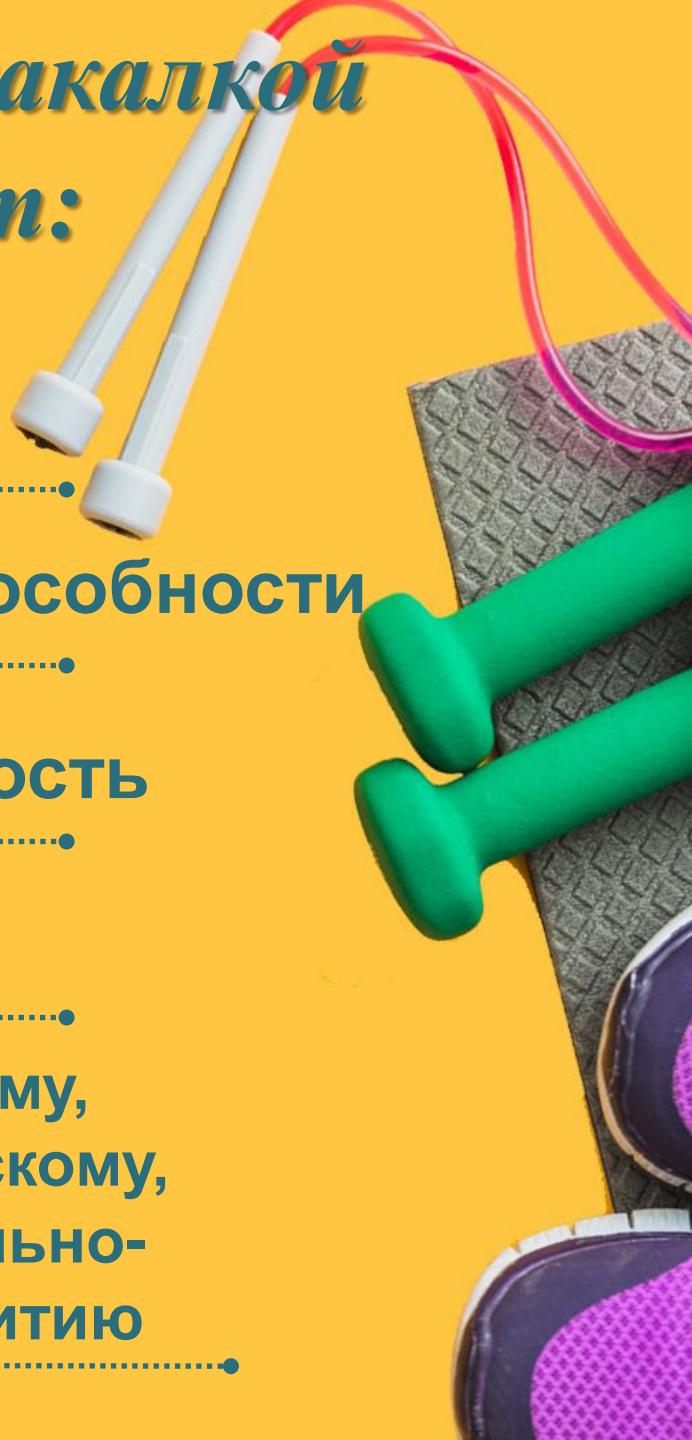
Упражнения со скакалкой укрепляют:

- 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

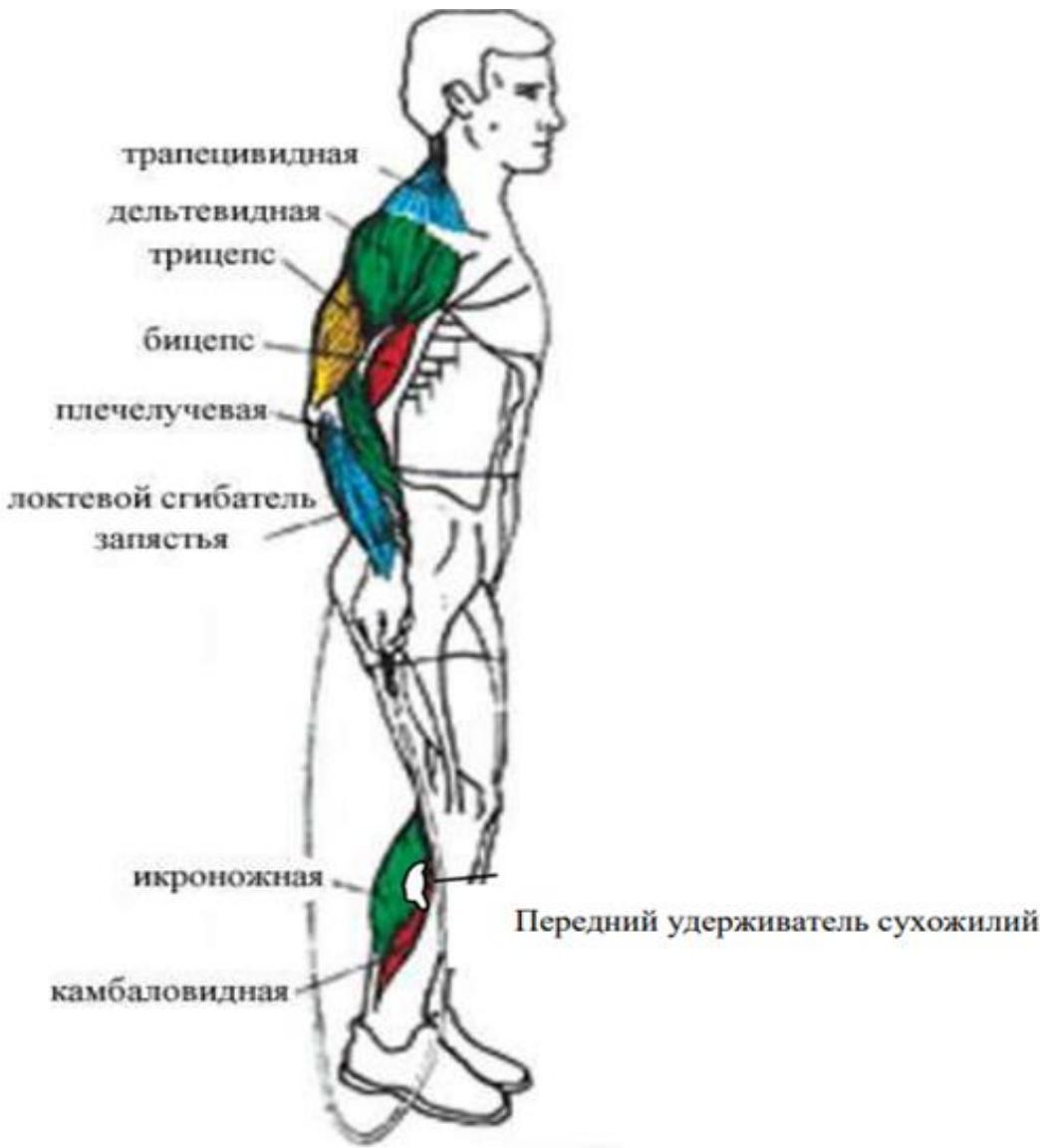


Упражнения со скакалкой развивают:

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

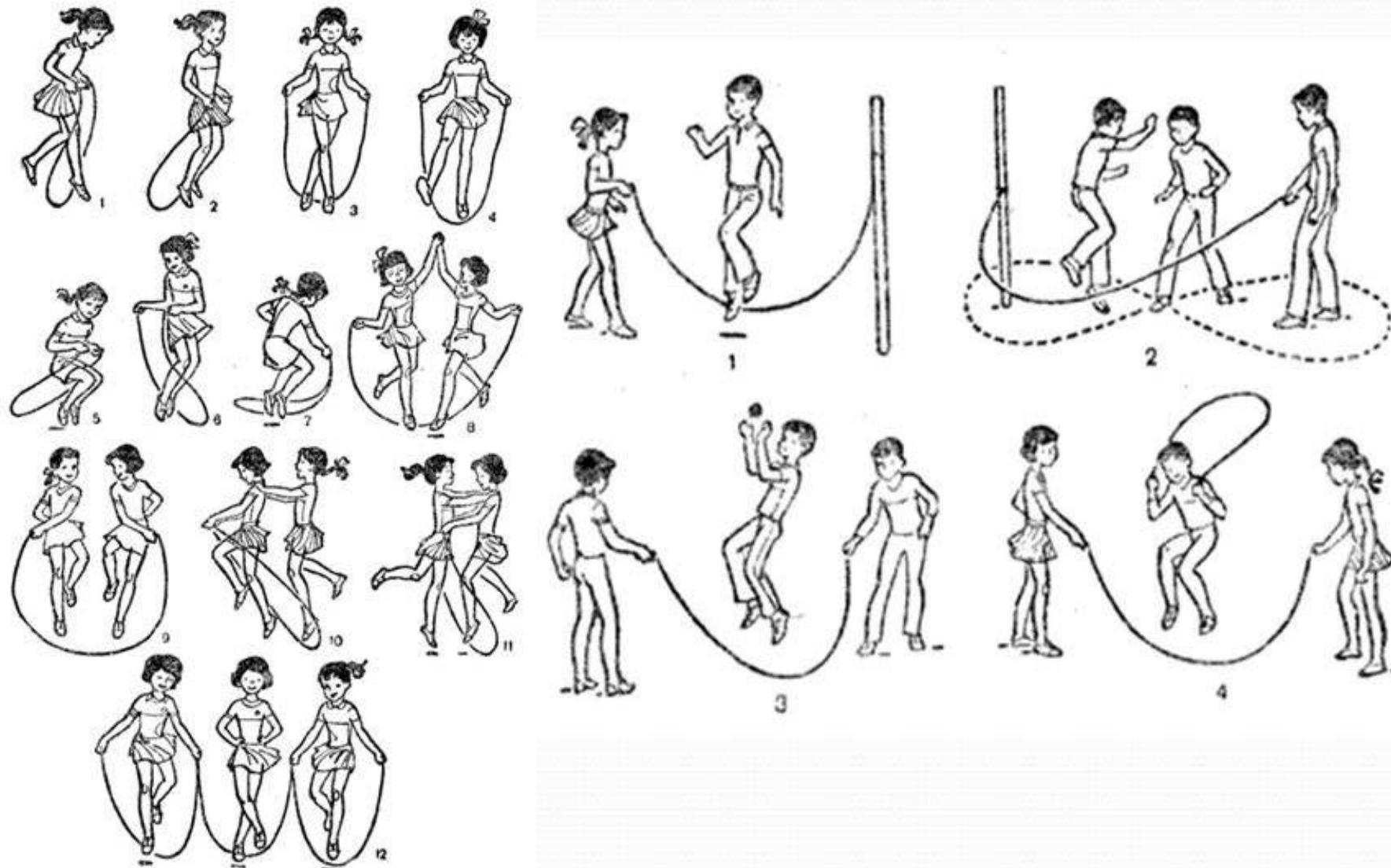


ГРУППЫ МЫШЦ, ЗАДЕЙСТВОВАННЫЕ В ПРОЦЕССЕ ПРЫЖКА ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ



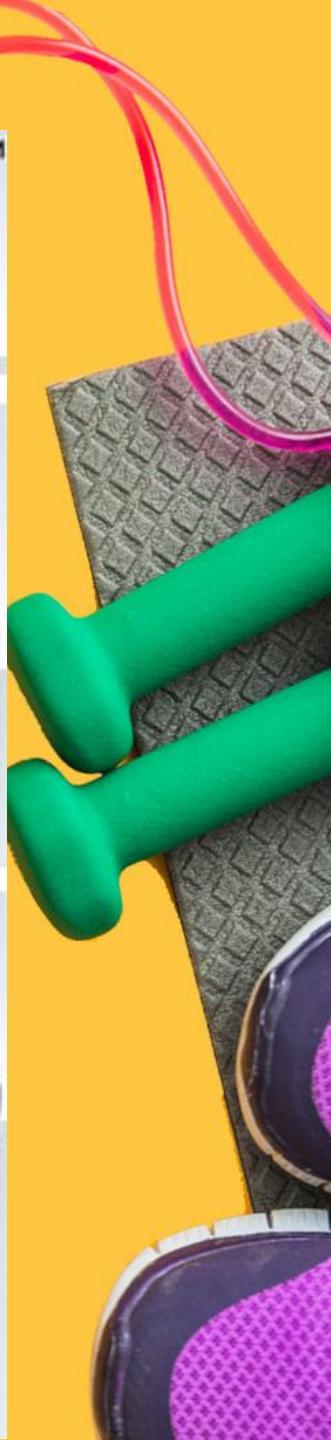
Активация
Чтобы акти-
"Параметр

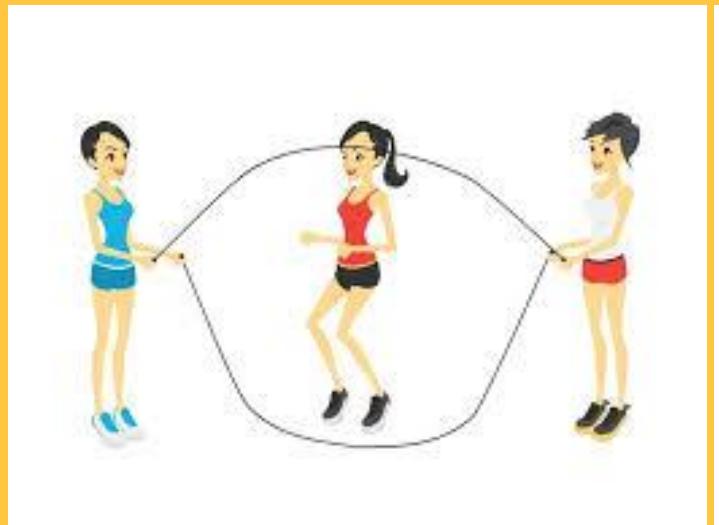
УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ

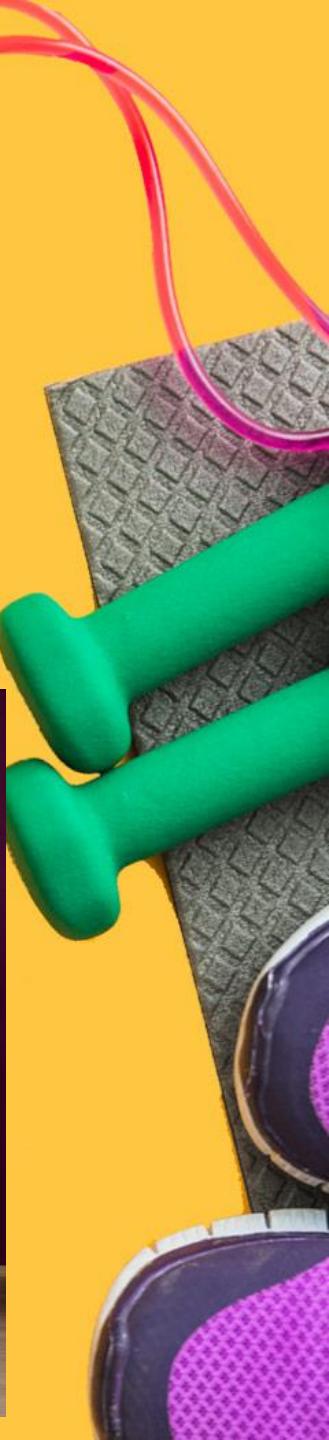


Базовые виды прыжков

 <p>СОЛОВЬЕВСКИЙ СОЛДАТИК ПРОСТО ПРЫГАЕМ ВЕРТИКАЛЬНО, НОГИ ВМЕСТЕ</p>	 <p>НОЖНИЦЫ ЧЕРЕДУЕМ: ОДНА НОГА ПЕРЕД СОБОЙ, ДРУГАЯ СЗАДИ</p>	 <p>ЗАХЛЕСТ ГОЛЕНИ В ПРЫЖКЕ ПООЧЕРЕДНО «УДАРЯТЬ» ПЯТКОЙ ПО ЯГОДИЦЕ ТОЙ ЖЕ НОГИ</p>
 <p>КОЛОКОЛ ПРЫГАЕМ ВПЕРЕД НАЗАД, ДЕРЖА НОГИ ВМЕСТЕ</p>	 <p>НА ЛОШАДИ ЧЕРЕДУЕМ: НОГИ ВМЕСТЕ – НОГИ ВРОЗЬ НА ШИРИНĘ ПЛЕЧ</p>	 <p>ЗАХЛЕСТ ГОЛЕНИ В СТОРОНУ В ПРЫЖКЕ ПООЧЕРЕДНО «УДАРЯТЬ» ПЯТКОЙ ПО ЯГОДИЦЕ ПРОТИВОПОЛОЖНОЙ НОГИ</p>
 <p>БОКСЕР ПООЧЕРЕДНО ВЫБРАСЫВАЕМ НОГИ ПЕРЕД СОБОЙ, НОСОК ТЯНЕМ НА СЕБЯ</p>	 <p>ГОРНОЛЫЖНИК ДЕРЖА НОГИ ВМЕСТЕ, ПРЫГАЕМ ВПРАВО-ВЛЕВО</p>	 <p>КАНКАН 1 2 ИМИТИРУЕМ ДВИЖЕНИЯ КАНКАНА: ПРЫЖОК С СОГНУТЫМ КОЛЕНОМ, ЗАТЕМ – С ПРЯМОЙ НОГОЙ. НОГИ МЕНЯЕМ</p>







ИГРЫ СО СКАКАЛКОЙ

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

