

## Этапы освоения элементов роуп скиппинга (спортивная скакалка)

### 1 этап

Прыжки через длинную скакалку

### 2 этап

- Манипуляции со скакалкой
- Базовые прыжки с изменением положения ног

### 3 этап

Прыжки через короткую и длинную скакалку в свободной двигательной деятельности

### **Общие методические указания к выполнению прыжков через скакалку:**

- приземление сначала на носки с мягким перекатом на всю стопу;
- спина прямая, плечи развернуты, голову держать прямо.

### **Варианты проведения физкультурных занятий с элементами роуп скиппинга**

#### **1-й вариант**

с включением средств роуп скиппинга в вводную и основную части занятия

#### **2-й вариант**

с включением средств роуп скиппинга в основную часть занятия или в основную и в заключительную часть

#### **3-й вариант**

с включением средств роуп скиппинга в содержание всех трех частей занятия.

## ИЗВЕСТНО ЛИ ВАМ



**10 мин**



**3,2 км**



**10 мин**



**12 мин**



**10 мин**



**2 сета**



**10 мин**



**бег на 1,6 км**

Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное  
учреждение  
детский сад № 23  
«Волжские капельки»  
городского округа Тольятти

## «Роуп скиппинг для дошкольников»

Литвинова О. Н.  
инструктор по физической  
культуре

2024г.

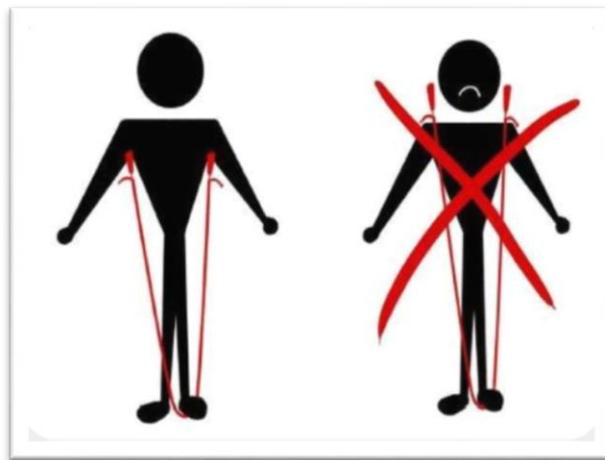
## Роуп скиппинг (спортивная скакалка)

Один из вариантов определения вида спорта «Роуп скиппинг (спортивная скакалка)» — это индивидуальный и командный вид спорта, в котором с использованием одной или двух длинных скакалок проводятся соревнования в скорости, силе, выносливости, а так же в вольных упражнениях (фристайл).

Условия, при которых скакалка может стать неотъемлемым атрибутом в ДОО:

- ❖ **Доступность!** Спортивная скакалка доступна каждому, вне зависимости от материального положения, возраста, веса и роста;
- ❖ **Безопасность!** Прыгать через скакалку можно практически всегда и везде, она очень компактная, много места не займет, поместится даже в кармане;
- ❖ **Трансформируемость!** Использование в других образовательных областях!
- ❖ **Насыщенность!** Разные цвета, материалы, длина и толщина!
- ❖ **Многофункциональность!** Скакалка – неотъемлемый атрибут в повседневной жизни людей.

## Выбор скакалки:



## Виды скакалок:



Прыжки со скакалкой позволяют решать следующие задачи:

- улучшить кровообращение;
- развить выносливость;
- обострить реакцию;
- развить чувство ритма
- тренировать сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- повысить общий тонус организма;
- поднять настроение;
- эффективно проработать мышцы рук, ног и брюшного пресса, мышцы ягодиц и бедер, обеспечивая совсем небольшую нагрузку на суставы;
- укрепить связочный аппарат голеностопного, коленного и тазобедренного суставов;
- развить вестибулярный аппарат;
- скорректировать осанку;
- совершенствовать чувство равновесия, координацию и согласованность движений.

