

Скакалка — спортивный снаряд для физических упражнений взрослых и детей. Представляет собой синтетический или кожаный шнур. Используется как один из спортивных снарядов в упражнениях по художественной гимнастике.







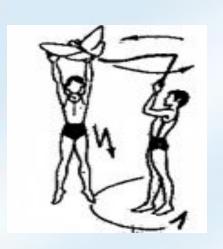
Из чего состоит этот гимнастический предмет.



SOPHIA WESTERN.

Скакалка, «прыгалка»-это верёвочка с ручками. Сами названия говорят, какие действия можно выполнять с данным предметом.

ИГРЫ С ВЕРЕВОЧКОЙ



«Бабочка». Водящий вращает над головой веревочку, закрепленную на конце палочки. На свободном конце веревочки прикреплена поролоновая бабочка.

Дети, стоящие по кругу, подпрыгивают, и стараясь коснуться руками бабочки или поймать ее. Тот, кому это удается, становится водящим.



Змейка

В руках играющего свернутая в клубок веревочка. Клубок разматывают, наступая на веревочку.
Укладывают ее змейкой.

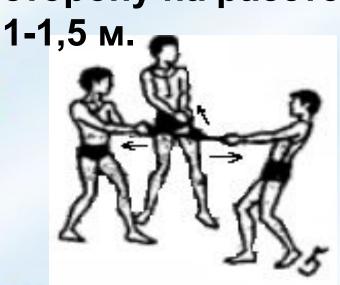




Кто быстрее выполнит упражнение и не сойдет с веревочки на землю, тот становится победителем



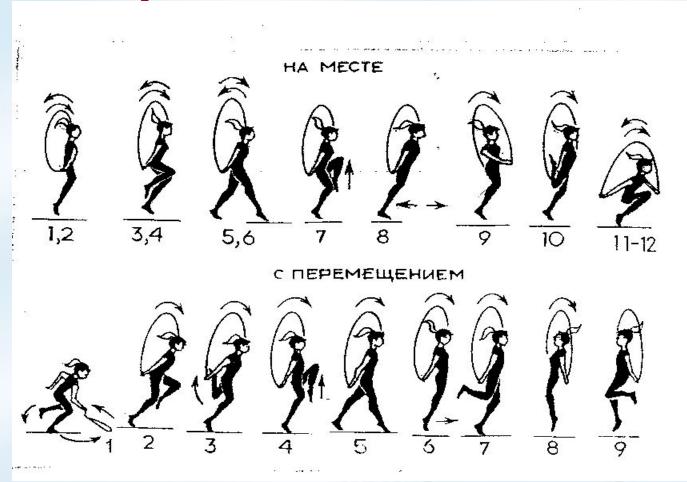
Перетягивание веревочки в разные стороны. Несколько верёвочек связывают таким образом, чтобы получилось столько концов, сколько участников игры. Побеждает игрок, перетянувший веревочку в свою сторону на расстояние



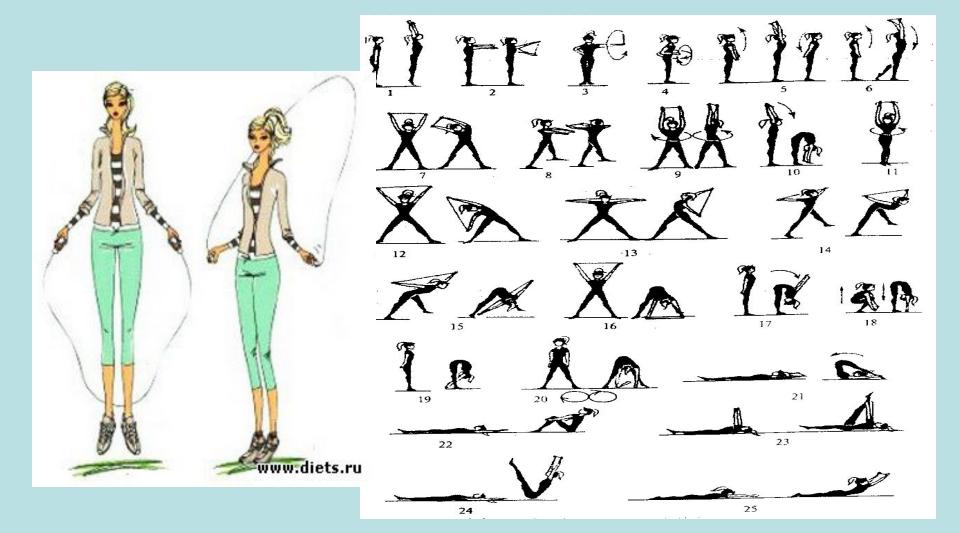




Комплекс ОРУ с короткой скакалкой



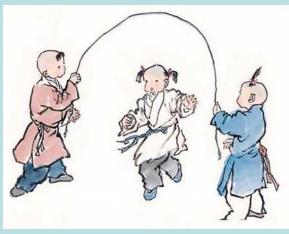
Комплекс упражнений со скакалкой



Комплекс ОРУ со скакалкой







Информационные ресурсы

http://infa.kharkov.ua/interesnye-fakty-pro-skakalku/

http://game4kid.ru/games/sportivnye/povtoryay-za-mnoy-so-skakalkoy

Научно-методический журнал «Физкультура в школе», 2006г. №7, №8. Научно-методический журнал «Физкультура в школе», 1991г. №3.

http://tabeganat.moy.su/news/skakalka_zalog_tonusa_vashego_tela/2014-

http://www.liveinternet.ru/users/3480112/post178119051/

http://blog.i.ua/user/4435136/1008174