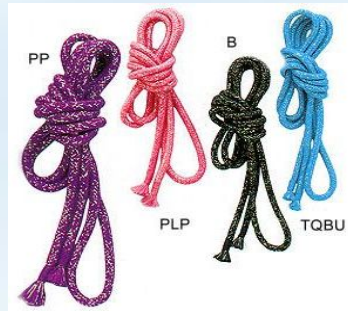


История

возникновения скакалки.



**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.

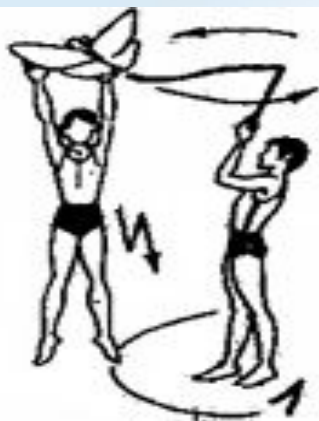


*Painted with all the charms in which Nature can ever be detected, with beauty, youth, brightness, vivacity, and refinement, breathing health from her eyes, and darting brightness from her countenance, the beauty of this woman.*

**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 удастся, становится водящим.



# Змейка

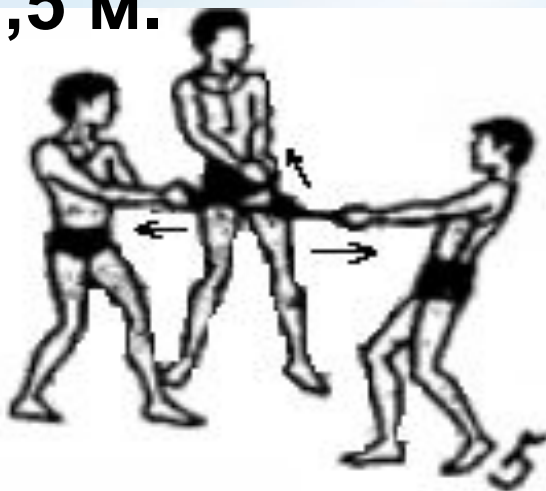
В руках играющего свернутая в клубок веревочка. Клубок разматывают, наступая на веревочку. Укладывают ее змейкой.



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

# «Лебедь, рак и щука»

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 1-1,5 м.



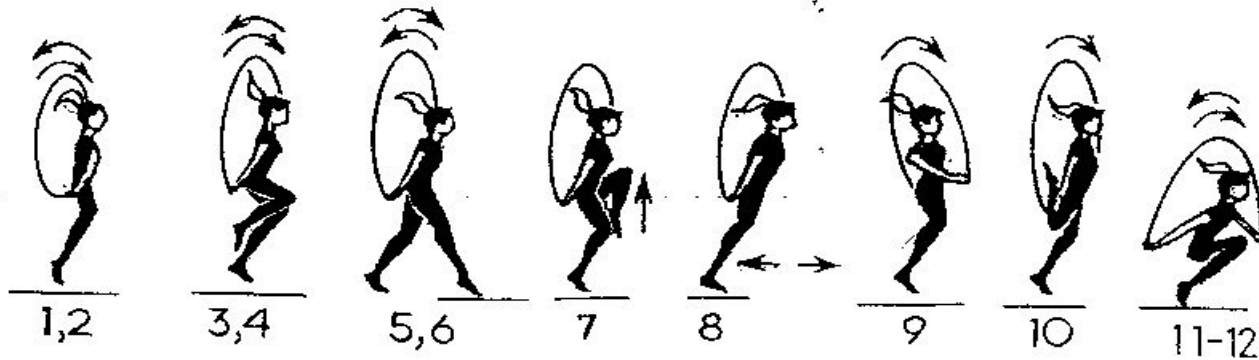
## «Лебедка».

Двое игроков, начиная с конца, накручивают веревочку на пояс. Третий игрок-судья. Он берет эту веревочку по середине. Кто первым дойдет до середины, тот и победитель.

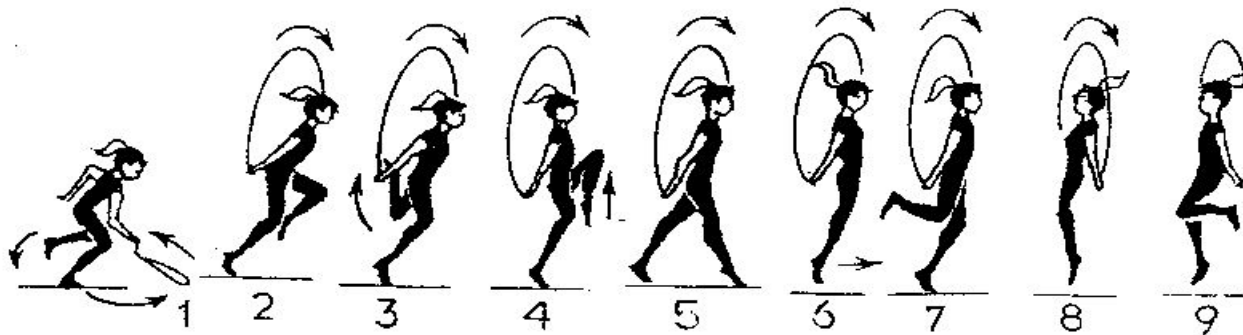


# Комплекс ОРУ с короткой скакалкой

НА МЕСТЕ

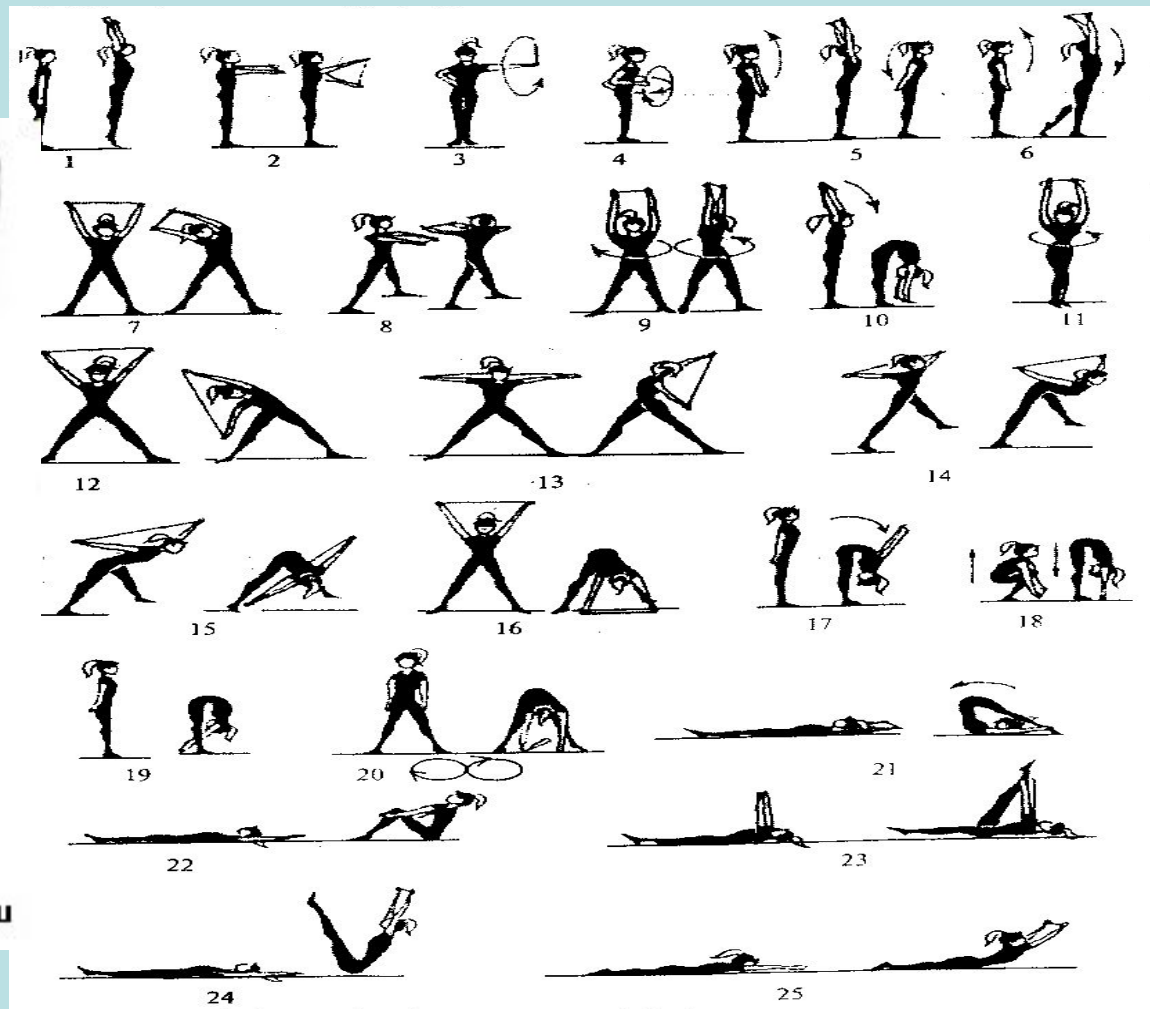


С ПЕРЕМЕЩЕНИЕМ





# 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://tabeganat.moy.su/news/skakalka_zalog_tonusa_vashego_tela/2014-)

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

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