

**Скакалка** – это простой спортивный снаряд, который уже долгое время остается актуальным и популярным как у детей, так и у взрослых. Научиться прыгать на скакалке очень просто. Преимущество скакалки в том, что это недорогой, полезный и компактный тренажер. Ее можно использовать на улице, дома, в детском саду, школе и т.д. Игры со скакалкой подвижные и активные, они вызывают азарт и тренируют выносливость у ребенка.

<p align="center"><b>Игра «Волк и семеро козлят»</b></p> <p><b>Цель:</b> Упражнять детей в прыжках через скакалку предложенным способом;- упражнять в подлезании под шнур предложенным способом; - создание хорошего позитивного настроения</p> <p><b>Оборудование:</b> скакалки по количеству детей; длинная скакалка или шнур.</p> <p><b>Ход игры.</b> На одной стороне площадки шнуром отгораживается «загон для козлят». На другой обозначается (например, обручем) домик волка. По бокам площадки раскладываются скакалки так, чтобы их было удобно быстро взять.</p> <p><i>Ребёнок – волк выходит на середину «лужайки» и говорит:</i></p> <p align="center">Я, голодный серый волк Я, в козлятах знаю толк, Выходите погулять, С серым волком поиграть!</p> <p align="center">Козлята из «загона» отвечают: Уходи ты, волк, домой, Не хотим играть с тобой! Волк уходит в свой домик.</p> <p><i>Двое взрослых поднимают шнур, дети – козлята подлезают под шнур, выбегают на «лужайку», берут скакалки и прыгают либо любым способом, либо тем способом, который им предложит воспитатель.</i></p> <p><i>Через некоторое время воспитатель говорит:</i></p> <p align="center">Хватит козы вам скакать Пора травку пощипать.</p> <p><i>Дети – козлята кладут скакалки на место, и начинают «гулять» по «лужку».</i></p> <p><b>Воспитатель</b> даёт команду: «Волк! »</p> <p><i>Ребёнок – волк выскакивает из домика и старается запятнать козлёнка. Дети – козлята убегают в «загон». Пойманного козлёнка волк уводит в свой домик.</i></p>	<p align="center"><b>Игра «Волк и семеро козлят»</b></p> <p align="center"><b>Усложнение:</b></p> <p>скакалки можно расположить так, чтобы козлятам пришлось преодолеть препятствие, прежде чем их взять (<i>например, залезть невысоко на гимнастическую лестницу или перепрыгнуть через препятствие и т. д.</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• волку, когда он говорит вначале игры свои слова, можно дать в руки либо мяч, либо ту же скакалку и тогда, он в такт словам, должен будет либо прыгать, либо отбивать или подбрасывать мяч;</li> <li>• Можно перед домиком волка обозначить «овраг», и тогда волк должен будет преодолеть препятствие, прежде чем попасть домой. <b>Рекомендации.</b></li> </ul> <p><i>Детей для игры надо брать столько, чтобы им хватило достаточно места при выполнении прыжков через скакалку.</i></p>
<p align="center"><b>Игра «Лягушки и цапля»</b></p> <p><b>Цель:</b></p> <p>- упражнять детей в прыжках ноги - вместе, ноги – врозь;</p> <p>- создание хорошего позитивного настроения.</p> <p><b>Оборудование:</b> две длинных скакалки или шнура.</p>	<p align="center"><b>Игра «Разноцветные узоры»</b></p> <p><i>Дети делятся на несколько подгрупп (считалкой, на мальчики и девочки, или по желанию детей – любым способом)</i></p> <p><i>Воспитатель предлагает детям прыгать через скакалку, например, на двух ногах, вращая скакалку вперёд (или любым другим способом). Дети встают враспынную по всей площадке и прыгают заданным способом.</i></p> <p>По команде <b>воспитателя «Стоп!</b> » дети останавливаются и разбегаются по командам. Воспитатель даёт задание, например:</p>

<p style="text-align: center;"><b>Ход игры.</b></p> <p><i>Двое взрослых встают друг напротив друга, в руках у них шнуры (скакалки). Взрослые натягивают шнуры невысоко над полом параллельно друг другу. Дети встают между шнурами. В такт словам взрослые одновременно соединяют и разводят руки. Когда взрослые соединяют руки, дети выполняют прыжки ноги – врозь, когда взрослые разводят руки, дети выполняют прыжки ноги – вместе. В качестве стиха, можно взять любую считалку, под которую удобно прыгать.</i></p> <p><b>Например,</b></p> <p>Вышла цапля погулять</p> <p>И лягушек посчитать</p> <p>Раз, два, три, четыре, пять,</p> <p>Начинаем всё опять!</p> <p style="text-align: center;"><i>Если ребёнок во время прыжка задевает скакалку, то он выбывает из игры.</i></p>	<p>«Команда 1 – буква «А», команда 2 - буква «М»». Дети из скакалок должны выложить заданные буквы.</p> <p><b>Усложнение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из скакалок выложить слово, например, «МАМА»;</li> <li>- из скакалок выложить узор, например «солнышко», «снежинка» и т. д.</li> <li>- предложить детям самим придумать узор.</li> </ul> <p><b>Рекомендации.</b> <i>Перед игрой объяснить детям, как из скакалок можно выложить узор.</i></p>
<p style="text-align: center;"><b>Игра «Пауки и мухи»</b></p> <p><i>Дети делятся на две команды пауки и мухи. Пауков должно быть меньше, чем мух (например, мух - 15, пауков – 3). На площадке чертой отмечается дом пауков. Пауки уходят в свой дом. Мухи бегают через скакалку по всей площадке</i></p> <p>По команде «<b>Паук!</b>» мухи замирают, пауки выползают на четвереньках, на руках и стопах животом кверху (как раки) из дома. Ту муху, которая шевелится, паук забирает в свой дом. После того, как пауки уползли, даётся команда «<b>Пауки ушли!</b>», мухи вновь начинают бегать по площадке через скакалку.</p> <p><i>В это время паук даёт задание пойманным мухам плести паутину из скакалок. Игра повторяется. Выигрывает тот паук, у которого больше поймано мух и красивее сплетена паутина.</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>Игра «Десятки»</b></p> <p><i>Для игры в «десятки» нужна одна скакалка и несколько человек. Смысл игры заключается в необходимости последовательно выполнить ряд упражнений со скакалкой. Каждое из упражнений выполняется несколько раз (от 1 до 10 раз) в зависимости от сложности. Игра начинается с самого простого упражнения, которое нужно выполнить 10 раз, следующее упражнение сложнее и его нужно сделать 9 раз и т.д. до самого последнего победного упражнения, которое выполняется один раз.</i></p> <p>Первый игрок начинает выполнять первое упражнение, если он сбивается или ошибается – ход переходит к следующему участнику и так по кругу. Победителем игры считается тот игрок, который первым выполнит все упражнения. В эту игру можно играть и в одиночку, тренируясь прыгать со скакалкой.</p> <p><b>Например:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>10 раз — прыгаем через скакалку обычным способом, одновременно двумя ногами, скакалку прокручиваем вперед.</li> <li>9 раз – через скакалку прыгаем на одной ноге, со сменой ног (то правая, то левая), т.е. получается «бег» через скакалку</li> <li>8 раз — через скакалку прыгаем на левой ноге</li> <li>7 раз — прыгаем через скакалку на правой ноге</li> <li>6 раз — прыгаем через скакалку как обычно двумя ногами, но скакалку нужно крутить назад</li> <li>5 раз — через скакалку как в 9-ке («бегом»), но скакалку крутим в обратную сторону</li> <li>4 раза — скакалку крутим вперед нужно чередуя обычные прыжки и со скрещиванием рук</li> <li>3 раза – прыгаем через скакалку вперед, но ноги необходимо сложить крестиком</li> <li>2 раза – скакалку крутим назад, прыгая на одной ноге</li> </ul>

<p style="text-align: center;"><b>Игра «Часы»</b></p> <p>Часы - веселая, подвижная игра со скакалкой. Развивает выносливость и внимание.</p> <p><b>Описание игры:</b> Играют 10-15 человек. Все хором произносят:</p> <p>«Тик-так, тик-так».</p> <p><i>Двое, заранее выбранных игроков, в том же ритме вертят скакалку, остальные выстраиваются в очередь. Первый игрок прыгает через скакалку один раз и встает в конец очереди, второй - два и т.д. Если игрок собьется при прыжках или ошибется в счете - он меняется с одним из тех, кто держит скакалку. При этом счет начинается сначала.</i></p> <p><b>Задача игроков</b> - прыгать как можно дольше, не сбиваясь.</p> <p><b>Правила игры</b> 1. Все хором произносят: «Тик-так, тик-так» 2. Выбирают двух игроков, которые будут вертеть скакалку в том же ритме 3. Остальные по очереди прыгают через скакалку 4. Первый прыгает один раз и встает в конец очереди, второй - два и т.д. 5. Игрок, сбившийся при прыжках или ошибившийся в счете — меняется с одним из игроков, крутящих скакалку</p>	<p style="text-align: center;"><b>Игра «Самый, гибкий»</b></p> <p><i>Это - подвижная, веселая игра для большой группы детей. Игра помогает развить гибкость и координацию движений.</i></p> <p><b>Ход игры:</b></p> <p>Ведущий натягивает между двумя столбами или деревьями скакалку (или веревку) на высоте груди игроков. Игроки должны проходить скакалку, выгибаясь назад, не задевая верёвки. Каждый раз, когда игроки проходят под верёвкой, она опускается ниже на 30 сантиметров. Участник, задевший веревку - выбывает из игры.</p> <p><b>Правила игры:</b>1. Веревка или скакалка натягивается между двумя столбами на уровне груди игроков. 2. Игроки должны пройти под веревкой, выгибаясь назад, неё. 3. Веревка опускается на 30 сантиметров ниже каждый раз, когда участники проходят под ней. 4. Игрок, коснувшись верёвочки, выбывает из игры. 5. Выигрывает тот, кто остался последним.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Игра «Кто дальше?»</b></p> <p>На игровой площадке проводится линия. Одновременно могут участвовать 2—4 ребенка с короткими скакалками. По первому сигналу воспитателя они начинают бег, прыгая через скакалку через каждый шаг, а по второму сигналу (через 1—1,5 минуты) останавливаются. Побеждает ребенок, который оказался впереди.</p> <p>Вариант игры: на игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 4—3 м (в зависимости от возраста и умения детей): линии старта и финиша. У линии старта стоят 2—4 ребенка со скакалками, которые начинают по сигналу воспитателя бег. Побеждает ребенок, который первым пересечет линию финиша.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Игра «Имена»</b></p> <p>Дети по очереди прыгают через короткую или длинную скакалку одновременно, начиная с первого прыжка говоря: «Я знаю имена мальчиков: Коля, Витя, Ваня, Гриша ... и т. д.» или: «Я знаю имена девочек: Люда, Валя, Зина и т. д.». Побеждает ребенок, назвавший больше имен без повторений.</p> <p><b>Вариант игры:</b></p> <p><i>число имен мальчиков или девочек можно ограничить числом 10. При запинке или повторении имени игрок выбывает из дальнейшей игры</i></p>