

Поиграем со скакалкой

Скакалка – это не просто игрушка. Это настоящий спортивный инвентарь! Не случайно многие спортсмены: и боксеры, и волейболисты, и футболисты, да и многие другие используют ее на тренировках. Это тренажер, который делает ноги сильными, а руки ловкими.

Кроме этого игры со скакалочкой развивают у дошкольников координацию движений, чувство ритма, внимательность, укрепят сердечно-сосудистую систему.



«РЫБАК И РЫБКИ»

Сначала выбирают рыбака — ведущего. Он берет в руки скакалку — это будет удочка. Дети становятся в круг, они — рыбки. Рыбак в центре круга начинает вращать скакалку так, чтобы она скользила под ногами играющих. Рыбки следят за движениями удочки и подпрыгивают, пропуская ее под собой. Рыбка, которая не успела подпрыгнуть и „попалась на удочку" (задела скакалку), становится ведущим. Встает в середину и начинает вращать скакалку, а бывший водящий занимает место игрока. Можно использовать соревновательный характер игры — задевший скакалку игрок выбывает из игры. А победителями становятся последние два-три игрока, которых не задел рыбак.

«ЗЕРКАЛО»



Участники становятся в круг, выбирается ведущий. Он в центре круга прыгает со скакалкой, постепенно изменяя способ прыжков. Остальные игроки, не останавливаясь, повторяют все его движения точно „как в зеркале". Кто ошибается, тот выбывает из игры или получает штрафное очко. Побеждает тот, кто не совершил ошибку. Он становится ведущим. Ведущий подбирает обычно упражнения повышенной сложности, например: прыгать, скрестив ноги; прыгать, высоко поднимая колени; прыгать, приседая при приземлении. Помимо выполняемых упражнений нередко договариваются копировать и другие действия ведущего: например, поворачивать голову, моргать глазами и т.д.



«ЧАСЫ»

Игроки хором произносят: „Тик-так, тик-так". Двое заранее выбранных игроков в том же ритме вертят скакалку, остальные выстраиваются в очередь. Первый игрок прыгает через скакалку один раз, второй — два раза 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. Задача игроков — прыгать как можно дольше не сбиваясь.



«САМЫЙ ГИБКИЙ»

Скакалку натягивают между двумя стойками или держат в руках два игрока на высоте груди играющих. Игроки проходят под ней, выгибаясь назад и стараясь не задеть скакалку. Каждый раз скакалка опускается ниже на 5-10 см. участник, задевший скакалку, выбывает из игры. Выигрывает тот кто остался последним.

«Я ЗНАЮ ПЯТЬ ИМЕН ДЕВОЧЕК...»



Одной скакалки для детей будет вполне достаточно. Ведущего нет, все являются игроками. И так, первый участник берет скакалку и начинает через нее прыгать, обычно на двух ногах. И во время каждого прыжка говорит одно слово, текст такой:

Я знаю пять имен девочек. Ира – раз, Катя – два, Мила – три, Соня – четыре, Маша – пять.

То есть, получается, чтобы пройти этот уровень нужно 15 раз перепрыгнуть через скакалочку и при этом не ошибиться в словах и именах. Если все же ошибается, то ход переходит к следующему. И так далее.

Кроме имен девочек и мальчиков, называть можно , цветы, планеты, да все что угодно!

«ДЕСЯТОЧКИ»

Игра состоит из этапов, которые должен пройти каждый игрок. Если скакалка зацепится за голову, либо ногу игрока – это считается ошибкой. Если один из игроков ошибается, его место занимает следующий. Тот игрок, который допускает промах, ждет, пока до него снова дойдет очередь. Он продолжает с того же этапа, на котором ошибся. Побеждает тот участник, который первым финиширует.

Этапы игры:

1. Десять прыжков на двух ногах через скакалку.
2. Девять прыжков на левой ноге через скакалку.
3. Восемь прыжков – на правой.
4. Семь прыжков через скакалку на скрещенных ногах.
5. Шесть прыжков назад на двух ногах.
6. Пять прыжков, в беге вперед.
7. Четыре – в беге назад.
8. Три прыжка на двух ногах вперед, скрестив спереди руки.
9. Два прыжка на двух ногах назад, скрестив спереди руки.
10. Один прыжок назад со скрещенными ногами и руками.

Материал подготовила инструктор по ФК
Фролкина Н.П.

