



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.

Кто больше?

С помощью этой игры ребенок быстро научится скакать через скакалку на двух ногах. Дети по очереди прыгают через скакалку, а взрослый считает их прыжки до первой ошибки или остановки. Когда дети более подготовлены, то можно считать их прыжки за определенное время.

Кто дальше?

В этой игре ребенок освоит бег со скакалкой, тут могут принимать участие от 2 до 4 детей. На игровой площадке проводится 2 линии – старт и финиш. На линии старта стоят дети со скакалками, после того как прозвучит свисток, дети начинают бег со скакалкой до линии финиша. Побеждает тот ребенок, который первым прибежит к финишу. Другой вариант игры: дети прыгают на скакалке до финиша.

Имена

В данной игре развивается внимательность.

В игре могут принимать участие несколько детей. Ребенок прыгает через скакалку, которую крутят двое других детей, и с каждым прыжком называет имена девочек или мальчиков, которые не должны повторяться. Например: « Я знаю имена девочек: Галя, Марина, Ирина, Катя...» Потом дети меняются. Побеждает тот ребенок, который назовет больше всех имен без повторений и ошибок.

Удочка

Игра развивает реакцию, ловкость и внимание.

Дети делают большой круг, а в центр круга встает ведущий. Ведущий начинает крутить скакалку по полу, а дети должны успеть перепрыгнуть через нее, тот, кто не успел перепрыгнуть через скакалку, выбывает из игры или занимает место ведущего - все зависит от правил игры.

На одной ноге

Такая игра для деток постарше и для тех, кто хорошо стоит на одной ноге. Она тренирует координацию и выносливость. Дети по очереди прыгают через скакалку на одной ноге или меняют то одну то вторую ногу - побеждает тот, кто больше прыжков сделал.

Кто быстрее на одной ноге

Тренирует выносливости, азарта, координации.

Как и в игре на двух ногах, также чертятся 2 линии – финиш и старт. Дети со скакалками после свистка, начинают прыгать на одной ноге до линии финиша; ошибаться и останавливаться нельзя, но можно менять ноги местами. Побеждает тот ребенок, который без ошибок и быстрее всех придет к финишу.

Перекрест или восьмерка

Развивает координацию и чувство ритма. Может прыгать как один ребенок, так и несколько человек по очереди на время. Ребенок берет скакалку и, прыгая через нее, скрещивает руки - из скакалки получается восьмерка. Побеждает тот, кто больше всех сделал скрещенных прыжков.

Самый гибкий

Подвижная игра на гибкость и координацию движений для большой группы детей. Ведущий натягивает между двух столбов или деревьев скакалку на высоте груди детей. Игроки должны пройти под ней, выгибаясь назад и не задевая ее. Каждый раз, когда все игроки прошли под скакалкой, ее опускают на 20 – 30 см. Задевший скакалку выбывает из игры. Побеждает тот, кто остался последним, прошел все препятствия.

Зеркало

Игра развивает внимательность, координацию, ловкость.

Выбирается ведущий, который показывает прыжки, а все за ним повторяют. Ведущий меняет прыжки через каждые 5–10 (на двух ногах, на одной, на другой, попеременно, бег со скакалкой по кругу, скрещивая руками, два прыжка за один поворот скакалки и т.д.). Кто повторяет лучше всех – занимает место ведущего.

Часы

Развивает выносливость и внимание. Играют 10–15 человек. В этой игре все хором произносят: «Тик–так, тик-так».

Двое игроков вертят скакалку, остальные выстраиваются в очередь.

Первый игрок прыгает один раз и встает в конец очереди, второй – два раза, третий – три раза и т.д. Задача игроков - прыгать как можно дольше, не сбиваясь. Если один из игроков собьется в счете или при прыжках, то он занимает место игрока, крутящего скакалку, и счет начинается сначала.

Десяточка

Игра подходит для любого количества детей, но им нужно разделить на группы по 4 человека.

Вся 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.

Этапы игры:

1. 10 прыжков на двух ногах через скакалку.
2. 9 прыжков на левой ноге через скакалку.
3. 8 прыжков – на правой.
4. 7 прыжков через скакалку на скрещенных ногах.
5. 6 прыжков назад на двух ногах.
6. 5 прыжков, в беге вперед.
7. 4 – в беге назад.
8. 3 прыжка на двух ногах вперед, скрестив спереди руки.
9. 2 прыжка на двух ногах назад, скрестив спереди руки.
10. 1 прыжок назад со скрещенными ногами и руками.

Побеждает тот участник, который первым финиширует.

Тот игрок, который допускает промах, ждет, пока до него снова дойдет очередь. Он продолжает с того же этапа, на котором ошибся.

Весёлая скакалка

*Инструктор по физической культуре
Черняева Е.А., МБДОУ № 20, 2023 г.*



Подводящие упражнения:

«Вертолётик»

Ты скакалку
покрути,
Вертолётик
заведи!

«Радуга»

Радугу переверни,
Через неё
перешагни!

Объединяем два упражнения

Вертолёт
наверняка,
Полетит под
облака.

Радуга
вращается,
В скакалку
превращается.

