

Подвижные игры со скакалкой

“ЧАСЫ”



Описание игры:

Играют 10-15 человек. Все хором произносят: «Тик-так, тик-так». Двое, заранее выбранных игроков, в том же ритме вращают 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. Задача игроков – прыгать как можно дольше, не сбиваясь.

Правила игры:

1. Все хором произносят: «Тик-так, тик-так»
2. Выбирают двух игроков, которые будут вращать 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, вращающих скакалку

Подвижные игры со скакалкой

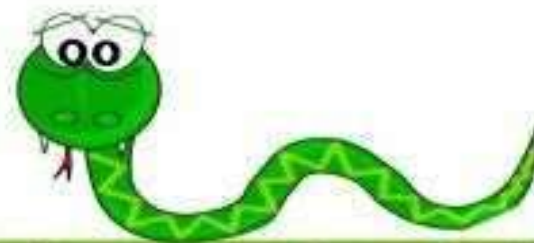
“САМЫЙ ГИБКИЙ”

Описание игры:

Ведущий натягивает между двумя столбами или деревьями скакалку (или веревку) на высоте груди игроков. Игроки должны проходить под ней, выгибаясь назад, не задевая веревки. Каждый раз, когда игроки проходят под веревкой, она опускается ниже на 30 сантиметров. Участник, задевший веревку – выбывает из игры.

Правила игры:

1. Вербка или скакалка натягивается между двумя столбами на уровне груди игроков.
2. Игроки должны пройти под веревкой, выгибаясь назад, не задев её.
3. Вербка опускается на 30 сантиметров ниже каждый раз, когда участники проходят под ней.
4. Задевший веревку выбывает из игры.
5. Выигрывает тот, кто остался последним



Подвижные игры со скакалкой

“ДЕСЯТКИ”

Описание игры:

Для игры нужна только одна скакалка.
Вся игра заключается в последовательном выполнении упражнений со скакалкой.
Каждое упражнение выполняется от 1 до 10 раз - в зависимости от сложности.
Причем начинаем игру с 10 прыжков и постепенно приходим к одному последнему-победному прыжку.

Правила игры:

1. Один игрок начинает прыгать, если где-то сбивается или не выполняет - ход переходит к следующему.
2. Победителем считается тот, кто первым выполнил все упражнения.
3. В эту игру можно играть и в одиночку - просто тренировать свое умение прыгать со скакалкой.



Методические рекомендации при обучении прыжкам на скакалке



Скакалка

Один из самых доступных и любимых детьми спортивных снарядов. Прыжки на ней являются прекрасным физическим упражнением, они развивают выносливость и ловкость, улучшают осанку и укрепляют все мышцы тела и сердечно-сосудистую систему организма, и поэтому полезны не только для детей, но и для взрослых. Кроме того, прыгать на скакалке и играть с ней в разные игры – это весело!

Прыжки через короткую скакалку – это сложные координационные действия и у новичков, впервые взявших скакалку в руки, вызывают чрезмерное напряжение мышц всех частей тела, что приводит к быстрой утомляемости.

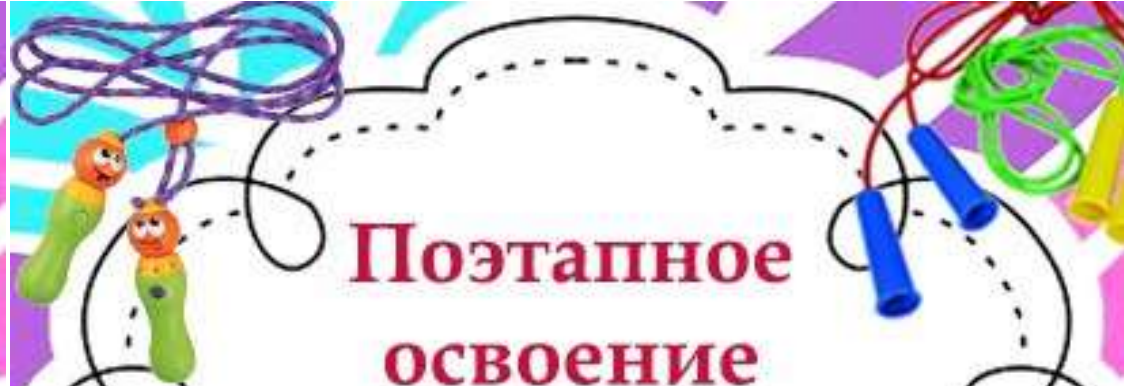


Поэтапное освоение

Не получаются прыжки, как правило, из-за неумения сочетать вращательные движения руками с прыжком. Тем более что и вращение скакалки и прыжок – довольно сложные двигательные действия и требуют самостоятельного изучения каждого в отдельности, а затем сочетания их движения по частям, начиная с самых простых.

Прежде всего учащихся надо научить держать скакалку без излишнего напряжения. При хвате за концы скакалки большой палец должен быть сверху. Держать их нужно свободно между большим и указательным пальцами, не напрягая руки. Затем ученики осваивают такие движения:

- быстро складывать скакалку вдвое, вчетверо (чтобы она не запутывалась);
- хват за концы одной и двумя руками;
- принимать различные исходные положения со скакалкой;
- передавать ее из рук в руки



Прыжки через скакалку - упражнения с большой физической нагрузкой

Поэтому очень важно научить правильным движениям руками, чтобы избежать излишней траты энергии, не допуская ненужных для вращения скакалки движений. Тщательно нужно продумывать дозировку и методику обучения. Необходимо показывать упражнения, а не ограничиваться методами слова. Это обеспечит более правильное воспроизведение заданных упражнений.

**Начальная нагрузка
должна быть не более одной минуты,
затем ее постепенно
увеличивать до 5—6 минут.**

Далее нужно определиться с длиной скакалки. Сделать это несложно: нужно дать ребенку в руки ручки и попросить встать ногами на середину шнура. При натягивании концы подходящей скакалки достигают уровня подмышек.

**Чрезмерно длинная или короткая
скакалка создаст
большие неудобства.**

В подготовительной части целесообразно использовать:

- прыжки на месте:
на одной ноге; одна нога вперед — другая назад, ноги скрестно — ноги врозь;
- прыжки с хлопками перед собой, над головой, за спиной;
- прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (через начерченные на земле линии, из кружка в кружок);
- перепрыгивать с места предметы высотой до 10 см

А также ОРУ со скакалкой:

- 1) И.п. о.с. 1- руки к груди; 2- руки вверх; 3-4 и.п. (4-6 раз)
- 2) И.п. о.с., руки вверх; 1- наклон вправо; 2- и.п.; 3- 4 тоже влево (4-6 раз)
- 3) И.п. о.с., руки за спиной; 1- наклон вперед, руки вниз; 2- и.п. (4-6 раз)
- 4) И.п. о.с. - ступни на скакалке
1- провести скакалку под ступнями назад;
2- и.п.; 3- провести скакалку под ступнями вперед; 4- и.п. (4-6 раз)
- 5) . И.п. - ступни на скакалке, руки в стороны
1- присед, руки вперед; 2- и.п. (4-6 раз)

2. Изучение подскоков (прыжков)

- вращения скакалки вперед.
- перешагивания и перепрыгивания через лежащую скакалку
- «переводы» скакалки вперед-назад с подпрыгиванием и перепрыгиванием

а) И.п.- о.с, скакалка сложена вчетверо на полу. Перепрыгнуть через лежащую скакалку на двух ногах.

б) И.п.-стойка, скакалка сзади. Перевести скакалку через голову вперед, также назад.

в) И.п.-стойка, руки в стороны-вниз, скакалка впереди. Перешагнуть через неподвижно висящую скакалку; пере-шагнуть двойным прыжком вперед и назад через неподвижно висящую скакалку; то же, но через качающуюся скакалку

г) И.п.-стойка, скакалка сзади. Перевести скакалку через голову вперед и перешагнуть через скакалку.

д) И.п.-стойка, скакалка сзади. Переводя скакалку вперед выполнить прыжок через скакалку на двух ногах.



2. Изучение подскоков (прыжков)

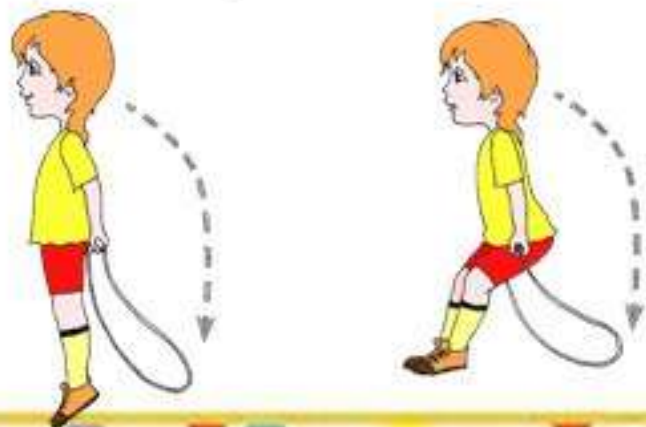
Методические указания:

В прыжках, подскоках тело в безопорном положении подтянуто, носки вытянуты. Толчок энергичный и короткий, главным образом за счет разгибания голеностопных суставов (колени сгибать слегка), а приземление мягкое в полуприсед перекатом с носков на полную стопу.

Чтобы овладеть мягким приземлением, правильной работой кистей и правильной осанкой, прыжки необходимо разучивать без скакалки у опоры и на середине.

После освоения всех вышеперечисленных упражнений переходят к серийному выполнению прыжков, вращая скакалку вперед и назад.

Постепенно прыжки разнообразят и усложняют, используя для этого различные исходные положения, переводы скакалки, повороты, передвижения и др., вращая скакалку вперед, назад, скрестными вращениями (петлей) назад и вперед.



Эстафетных игр очень много. При организации игровых эстафет важно соблюдать следующие правила:

- 1) количество игроков в командах должно быть равным (в том числе мальчиков и девочек);
- 2) впереди в колоннах должны стоять дети меньшего роста, сзади - большего;
- 3) забеги в командах выполняются строго по очереди, которую никто не пропускает;
- 4) раньше времени выбегать за линию старта (принимать эстафету) не разрешается;
- 5) заканчивает эстафету в команде всегда тот игрок, который ее начинал;
- 6) независимо от окончания игры одной командой она продолжается до тех пор, пока задания не выполнят все игроки команды;
- 7) результат подводится по количеству заработанных очков;
- 8) за каждую ошибку в ходе игры начисляется штрафное очко;
- 9) побеждает команда, набравшая больше очков (не обязательно закончившая эстафету первой).

Предлагаем вашему вниманию игры для детей старшего дошкольного возраста. Целью всех игр-эстафет является развитие умения преодолевать препятствия, ловкости, скорости и четкости движений, сообразительности, выдумки.



Игры-эстафеты на занятиях физкультуры в детском саду



Кто быстрее до флажка

Оборудование: кубики, кегли.

Возраст: 5-6 лет.

Ход игры: играющие выстраиваются в две колонны. Напротив каждой на расстоянии 5 м ставят по одному предмету (кубик, кеглю). По сигналу воспитателя игроки, стоящие в колонне первыми, прыгают на двух ногах до предмета, огибают его и бегом возвращаются к своей колонне, касаются руки следующего ребенка и встают в конец своей колонны.

Школа мяча

Оборудование: мячи.

Возраст: 5-7 лет.

Ход игры: дети делятся на три-четыре колонны. В руках у первых игроков, стоящих в колонне, по мячу. По сигналу воспитателя первый игрок ударяет мячом в обруч, ловит его двумя руками и передает следующему, а сам бежит в конец своей колонны. Побеждает та колонна, которая быстрее выполнит задание.



Со скакалкой парами

Оборудование: скакалки, кубы.

Возраст: 6-7 лет.

Ход игры: игроки двух команд распределяются по парам и встают в колонны перед линией старта. В 10-12 м перед командами кладут кубы или набивные мячи, обозначая поворот. Игроки в парах плотно встают друг к другу. У одного из них в руках короткая скакалка. По сигналу оба игрока устремляются вперед, перепрыгивая через скакалку. Добежав до поворотного пункта (стойки, куба), они возвращаются обратно, однако скакалку вращает другой участник игры. После пересечения стартовой линии первой парой упражнение выполняет новая пара. Игра заканчивается после финиша последней пары.

Эстафета кузнечиков

Возраст: 5-6 лет.

Ход игры: две-три команды строятся в колонны перед стартовой линией. По сигналу первые номера прыжками преодолевают установленную дистанцию в 10-15 м туда и обратно, обязательно заступая за черту на противоположной стороне площадки. Как только первый участник, приземлившись за стартовой чертой, коснется рукой следующего участника, тот начинает прыжки и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. В эстафете могут выполняться следующие задания: прыжки на двух ногах, прыжки на правой ноге, прыжки на левой ноге, туда - на правой ноге, оттуда - на левой или наоборот.

Вариант эстафеты. Каждый участник старается преодолеть дистанцию за меньшее число прыжков.

Охотники и утки

Оборудование: мячи.

Возраст: 5-7 лет.

Ход игры: играющие делятся на две команды - охотников и уток. Утки становятся в середину круга, а охотники располагаются за кругом. Охотники перебрасывают мяч и стараются осалить им уток. Когда треть уток поймана, игра останавливается и дети меняются ролями.

Эстафета со скакалкой

Оборудование: скакалки.

Возраст: 5-6 лет.

Ход игры: команды построены в колонну по одному, в руках у направляющих короткие скакалки. По сигналу первые номера начинают передвигание, прыгая обусловленным способом через скакалку и, обогнув стойку, находящуюся на расстоянии 8-10 м, возвращаются назад, передавая скакалку вторым номерам, и т. д. Во время передвигания с учетом расстояния надо сделать не менее 10-12 оборотов скакалкой. Способы прыжков могут быть следующие: на два шага одно вращение скакалки; на каждый беговой шаг одно вращение скакалки; прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками; прыжки на двух ногах без промежуточных прыжков.



Быстро за мячом

Оборудование: шнур, мячи.

Возраст: 6-7 лет.

Ход игры: игроки строятся в шеренгу перед натянутой сеткой (шнуром) на расстоянии 0,5 м. Бросив через нее мяч, они быстро проходят под сеткой и ловят его после отскока от земли. Затем задание выполняет вторая шеренга игроков. Побеждает та команда, которая выполнила задание с меньшим количеством штрафных очков (за непойманный мяч).

Проведи мяч

Оборудование: мячи, кубики.

Возраст: 5-7 лет.

Ход игры: играющие становятся в две колонны, у каждого в руках по одному мячу.

Вдоль площадки параллельно друг другу ставятся кубики (5-6 штук) на расстоянии 1,5 м.

По сигналу воспитателя первые игроки начинают ведение мяча между предметами. Как только они пройдут два-три предмета, в игру включаются следующие ребята и т. д. Каждый выполнивший задание встает в конец своей колонны.

