

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида №38

# «Школа скакалки!»

Картотека подвижных игр



Инструктор по  
физической  
культуре  
Макаров А.И.

2014г.



# Удочка



## Прыгалки - скакалки

Так же, как и «школа мяча», упражнения с короткой и длинной скакалкой во все времена были неизменными спутниками детства.

И это не случайно.

Они имеют огромное значение для укрепления здоровья и физического развития детей и занимают в подвижных играх важное место.

Прыжки со скакалкой вырабатывают и тренируют такие нужные всем качества, как быстрые, легкие и эластичные движения, выносливость и внимание, чувство ритма.

Многие заслуженные мастера спорта, готовясь к соревнованиям по легкой атлетике, по боксу, по различным спортивным играм, во время тренировок упражняются в прыгании со скакалкой.

Это помогает им лучше подготовиться к соревнованиям, сделать свои движения более быстрыми, точными и уверенными, ноги сильными.

А какие интересные, сложные и красивые упражнения

со скакалкой включаются в соревнования по художественной гимнастике!



Обычно упражнения со скакалкой дети выполняют лишь самые простые, примитивные.

Воспитатель должен все время усложнять задачу: прыгать не только стоя на месте, но и на ходу, на бегу, на правой, на левой ноге, подпрыгнуть раз, а скакалку пропустить под ногами дважды, прыгать вдвоем (стоя друг к другу лицом и в затылок), втроем с двумя скакалками и т. п.

Прыжки должны быть мягкими, пружинистыми и выполняться на носках.

Надо отобрать те упражнения, которые при проведении соревнований станут обязательными для всех, и дать возможность желающим освоить и продемонстрировать на конкурсе более сложные упражнения.

**Короткая скакалка** должна соответствовать росту ребенка. Определить нужную длину каждый может сам следующим способом: встать на середину скакалки, расставить ноги на ширину плеч, натянуть скакалку вдоль тела. Концы ее должны доходить до пояса.

Для **длинной скакалки** нужна веревка толщиной 10–12 мм и длиной 5–6 м.

Игра проводится в зале или на площадке. Для ее проведения необходима веревочка длиной 3-4 м. с мешочком, наполненным песком. Играющие становятся в круг, в центре стоит водящий с веревочкой в руках. Водящий начинает вращать веревочку так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами подпрыгивающих игроков.

Задевший мешочек становится в центр круга и вращает веревочку, а бывший водящий идет на его место. **Выигрывает тот, кто ни разу не задел веревочку.**

При вращении веревочки нельзя отходить со своего места.

# Ловкие обезьянки

Участник преодолевает путь до «пальмы» по лиане (канат, лежащий на полу), наступая на канат ногами, держась за нее руками.

У ориентира «пальмы» взять «банан» и бежать к команде.

Побеждает команда, быстрее собравшая все «бананы».



## Лисий хвост

Дети на небольшом расстоянии становятся по кругу на расстоянии шага друг от друга. Посередине круга становится воспитатель и по кругу вращает шнур, на конце которого привязан какой-либо небольшой предмет.

Дети должны внимательно следить за предметом (лисьим хвостом) и при его приближении подпрыгивать, чтобы предмет не коснулся ног.

Те ребята, которые не успели вовремя подпрыгнуть и задели шнур, выбывают из игры.

Выигрывает ребенок, оставшийся последним.



## Заяц, сторож и Жучка

Посередине площадки дети держат короткие скакалки (забор) на высоте 40-60 см. По сигналу воспитателя зайцы (из каждой норы по одному) выбегают вперед, прыгают через забор в огород и присаживаются. Сторож выходит и хлопает в ладоши.

Зайцы выскакивают и бегут обратно в норы, подползая или перепрыгивая через забор.

Жучка догоняет убегающих и старается их засалить.

В норах зайцы вне опасности.

Выигрывают те, которые ни одного раза не попались Жучке.



При каждой новой перебежке сторож и Жучка меняются местами.