

**Рецензия**  
**на сборник авторских игр из опыта работы**  
**«Скиппинг: игры и упражнения»**

**Авторы: инструкторы по физической культуре Г. Н. Сафонова, Виткалова И. С.**  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад  
№ 10 муниципального образования Каневской район

Рецензируемая работа представляет собой сборник авторских подвижных игр, упражнений, эстафет, с применением скакалки разных видов и длины. Актуальность данного опыта в том, что за последние годы заметно снизился уровень физической подготовленности подрастающего поколения. В дошкольном возрасте происходит «закладка фундамента» для развития координационных способностей, пластичности, гибкости детей. Авторы опыта определили взаимосвязь между развитием координационных способностей, развитием физического здоровья дошкольников и игрой со скакалкой.

Разработанные авторами скиппинг-игры и упражнения носят как театрализованный характер, так и оздоровительный. В играх чередуются прыжки, шаги, подскоки, танцевальные элементы с одной или несколькими скакалками для одного или подгруппы детей. Скиппинг-игры во всех формах своей деятельности способствуют разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности, устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

К положительным сторонам работы можно отнести то, что каждая представленная игра подробно описывается и имеет определенные цели и задачи. Представленный сборник актуален, заслуживает положительной оценки.

Опыт Сафоновой Г. Н. и Виткаловой И. С. адресован педагогам ДОО для повышения педагогической компетентности по вопросам физического развития детей, а также инструкторов по физической культуре, работающими с детьми старшего дошкольного возраста как на основных занятиях, так и в кружковой работе.

08.11.2019 г.

Руководитель Центра  
дополнительного профессионального  
образования филиала ФГБОУ ВО «Кубанский  
государственный университет»



Г. П. Юрьева

**Сборник  
авторских игр из  
опыта работы:  
«Скиппинг: игры и  
упражнения»**

**Составители  
инструкторы  
по физической культуре  
Сафонова Г.Н.  
Виткалова И. С.**

ст. Каневская, 2019 г.

## Пояснительная записка

В общей системе воспитания развитие двигательных качеств детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего, гармоничного развития личности.

Уровень общей физической подготовленности у детей дошкольного возраста определяется тем, в какой мере у них развиты основные двигательные качества. Одним из эффективных средств развития физических качеств является скиппинг — прыжки через скакалку.

Прыжки через скакалку в отличие от других видов прыжков представляют собой циклическое движение, в котором повторяется определенный цикл, состоящий из следующих друг за другом действий ребёнка. Многократное повторение таких циклов прекрасно развивает сердечно-сосудистую и дыхательную системы, мышцы всего тела и особенно ног, а также ловкость, тонкую и точную координацию движений, ориентировку в пространстве и времени, чувство ритма и, кроме того, укрепляет связки.

Упражнения в прыжках укрепляют костно-мышечный аппарат ног, туловища, тренируют глазомер, координацию движений. Проблема использования прыжков через скакалку у старших дошкольников достаточно актуальна и представляет научный и практический интерес. Небольшие пространства дошкольного учреждения, повышенная занятость педагогов образовательным процессом, неумение рационально использовать пространство детского сада, пассивность родителей, а зачастую просто отсутствие желания заниматься этим видом двигательной активности с детьми. В силу предотвращения травмоопасных ситуаций, скакалку детям для самостоятельных прыжков и игр чаще всего не доверяют взрослые. Инструктор по физической культуре, организуя образовательную деятельность фронтально, зачастую не может использовать малые площади спортивного зала, а родители в силу своей занятости не уделяют должного внимания этому виду двигательной активности. Между тем, прыгать на скакалке просто и не нужно специального обучения; скакалка доступна — её можно купить в любом спортивном магазине или в магазине детских товаров по вполне доступной цене. Скакалка компактнее любого другого тренажера, а по эффективности превосходит многие из них.

Организуя для старших дошкольников спортивные соревнования и игры с использованием прыжков через скакалку, мы создаем условия для психофизического развития личности детей, а это значит, что к концу дошкольного детства у ребят будут сформированы: успешность, жизнерадостность, инициативность, хорошее владение своими движениями, интерес к спортивным и физическим упражнениям, и как результат — будет сформирована способность к обучению в школе.

## Подвижные игры со скакалкой.

### «Десяточка»

Инвентарь: скакалка.

Число игроков: 1-5 человек.

Правила игры: Вся игра заключается в последовательном выполнении упражнений со скакалкой. Каждое упражнение выполняется от 1 до 10 раз - в зависимости от сложности. При этом начинаем игру с 10 прыжков и постепенно приходим к одному последнему – победному прыжку. Один игрок начинает прыгать, если где-то сбивается или не выполняет упражнение - ход переходит к следующему. В следующий раз, когда очередь дойдёт до игрока повторно, он начинает прыгать с того упражнения на котором ошибся.

10 раз – простые прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперёд.

9 раз – «бег» через скакалку с вращением скакалки вперёд – прыжки на одной ноге, но каждый раз ноги меняем.

8 раз – прыжки через скакалку на правой ноге.

7 раз – прыжки через скакалку на левой ноге.

6 раз – прыжки через скакалку на двух ногах одновременно с вращением скакалки назад.

5 раз – «бег» через скакалку с вращением скакалки назад.

4 раза – прыжки на двух ногах одновременно, вращая скакалку вперёд чередуя простое вращение, с вращением скрестив руки.

3 раза – прыжки, скрестив ноги с вращением скакалки вперёд.

2 раза – прыжки, скрестив ноги с вращением скакалки назад.

1 раз – прыжок на двух ногах с двойным вращением скакалки вперёд.

Победителем считается тот, кто первым выполнил все упражнения.

### «Часы»

Инвентарь: длинная скакалка.

Число игроков: 10-15 человек.

Правила игры: Все 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 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.

### «Удочка»

Инвентарь: длинная или короткая скакалка.

Число игроков: 15-20 человек.

Правила игры: Перед началом игры выбирается водящий. Все ребята становятся в

круг, а водящий в центр круга со скакалкой в руках. Он начинает вращать скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела кого-либо из них. Пойманным игрок считается в том случае, если скакалка коснулась его не выше голеностопа. Игроки не должны приближаться к водящему во время прыжков. Тот, кто заденет скакалку, становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий занимает его место. Можно использовать другой вариант этой игры, которая будет

носить соревновательный характер - задевший веревку игрок выбывает из игры. Победителями становятся 2-3 последних игрока, которые не задели веревочки.

### «Выручалочки»

Инвентарь: длинная скакалка.

Число игроков: 10-15 человек.

Правила игры: Двое детей крутят скакалку, а остальные должны через нее прыгать. Для этого дети по очереди подходят к крутящейся скакалке и, выбрав подходящий момент, впрыгивают, сначала по одному разу, затем по два, три и т.д. Если кто-то ошибается, то он встает крутить скакалку вместо ведущего. Тот, кто остается последним, становится «выручалочкой» - он может спасти ошибившегося игрока, выполнив прыжки за него.

### «Зеркало»

Инвентарь: короткая скакалка.

Число игроков: 15-20 человек.

Правила игры: Выбирается один ведущий, который выполняет различные прыжки со скакалкой (например: на одной или двух ногах, скрещивая руки, 2 прыжка за один оборот, скрещивая ноги), задача всех остальных игроков повторять прыжки за ведущим.

Тот, кто не сможет повторить прыжки правильно или собьётся раньше времени, выбывает из игры. Ведущий должен менять прыжки через каждые 10 одинаковых прыжков. Побеждают 3-5 игроков, которые выполняют все прыжки правильно и без ошибок.

### **«Кто больше?»**

Инвентарь: короткая скакалка.

Число игроков: 15-20 человек.

Правила игры: Дети по очереди прыгают через короткую скакалку на двух ногах, а учитель (ответственный ученик) считает прыжки до первой ошибки. При хорошей подготовке детей учитель (ответственный ученик) считает число прыжков за единицу времени (30 сек, 1— 1,5 минуты). Побеждает учащийся прыгнув за определённое время наибольшее количество прыжков.

### **«Прыжки на скакалке вдвоем»**

Инвентарь: короткая скакалка.

Число игроков: 2 человека.

Правила игры: Нужно взяться за руки, концы скакалки в свободных руках. А теперь, наловчившись можно прыгать вдвоем, устроив гонку или соревнование. Прыжки могут быть различными, например: прыгать вместе на двух, одной ногой, бегая вперёд какое-либо расстояние, прыгать на двух, крутя скакалку назад, перепрыгивая через низкие предметы.

### **«Подсечка»**

Инвентарь: короткая скакалка.

Число игроков: 10-20 человек.

Правила игры: Играющие образуют круг и рассчитываются на первый-второй. В центре круга становится руководитель, со скакалкой в руках. Он вращает скакалку, держа её за один конец, другой конец описывает круг над полом. Играющие должны своевременно подпрыгивать, чтобы не задеть скакалку. Задевший скакалку, получает штрафное очко. Игра проводится 3-4 мин. Выигрывает команда, игроки которой получают меньше штрафных очков. Чтобы скакалка проходила под ногами играющих, обозначают круг, из которого выходить нельзя. Скакалку надо вращать равномерно, постепенно поднимая её вверх. Игру можно проводить и на выбывание, игрок, задевший скакалку, выбывает. В этом случае побеждает та команда, у которой по истечении времени остаётся больше игроков.



### «Самый гибкий»

Инвентарь: длинная скакалка или верёвка.

Число игроков: 10-20 человек.

Правила игры: Ведущий натягивает между двумя столбами или деревьями скакалку

(или веревку) на высоте груди игроков. Игроки должны проходить под неё, выгибаясь назад, не задевая верёвки. Каждый раз, когда игроки проходят под верёвкой, она опускается ниже на 30 сантиметров. Участник, задевший веревку - выбывает из игры. Выигрывает тот, кто остался последним.

### «Имена»

Инвентарь: короткая или длинная скакалка.

Число игроков: 8-10 человек.

Правила игры: 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. Вариант игры: число имен мальчиков или девочек можно ограничить числом 10. При запинке или повторении имени игрок выбывает из дальнейшей игры.

### «Кто дальше?»

Инвентарь: короткая скакалка на каждого участвующего.

Число игроков: 2-4 человека.

Правила игры: На игровой площадке проводится линия. По первому сигналу учителя они начинают бег, прыгая через скакалку через каждый шаг, а по второму сигналу (через 1—1,5 минуты) останавливаются. Побеждает ребенок, который оказался впереди. 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 учителя бег. Побеждает ребенок, который первым пересечет линию финиша.

### «Лягушка»

Инвентарь: длинная скакалка.

Число игроков: 2-5 человек.

Правила игры: Веревку держат двое, держа каждый один из концов. Можно один конец привязать к столбику или дереву, и тогда держать сможет один человек.

Веревку раскачивают над землей на разной высоте — от 10—20 см до 50 и выше. Участники по одному (или парами) разбегаются и перепрыгивают через раскачиваемую веревку или же начинают прыгать разными способами: с сомкнутыми ногами, на одной ноге, со скрещенными ногами, с поворотом при прыжке и т. д. Прыгают, пока не совершат ошибки. Допустивший ошибку, сменяет одного из качающих веревку. Ошибкой считается не только не получившийся прыжок, но и любое задевание веревки. Однако если это произошло по вине крутивших веревку, то прыгавший имеет право на повторную попытку.

### «Забегалы»

*Инвентарь:* длинная скакалка.

*Число игроков:* 2-10 человек.

*Правила игры:* Веревку крутят двое, держа каждый один из концов. Можно один конец привязать к столбику или дереву, и тогда крутить сможет один человек. По считалке или по желанию решают, кому крутить, а кому прыгать. Когда веревку раскрутят выбранные для этого 2 участника игры, каждый из остальных по очереди забегает под крутящуюся веревку, делает оговоренное количество прыжков условленным способом и выбегает с противоположной стороны, уступая очередь следующему. Тот повторяет задание, уступая очередь третьему, и т. д. Если прыжок не получился, то прыгавший сменяет одного из крутивших веревку. Способы прыгания усложняются. Например, прыгание на обеих ногах сменяется прыжками на правой ноге, потом на левой или прыжками скрестив ноги, вытянув вперед одну ногу («пистолетиком») и т. д. Увеличивают также скорость кручения веревки. Постепенно остается все меньше играющих, не сделавших ни одной ошибки. В конце эти «чемпионы прыгалки» начинают показывать самые сложные из известных способов прыгания и даже изобретать новые. Так, прыжки могут сопровождаться разными дополнительными движениями: переворотами при прыжке на 180 или 360 градусов, приседаниями и др. Можно забегать под крутящуюся веревку сразу вдвоем или забегать спиной вперед и т. д. Когда участников немного, не устанавливают определенное количество прыжков, а делают их столько, сколько удастся выполнить без ошибки. И тут выявляются свои чемпионы. Однако чрезмерно увлекаться длительностью прыгания не следует. Ошибкой считается не только не получившийся прыжок, но и любое задевание веревки. Однако если это произошло по вине крутивших веревку, то прыгавший имеет право на повторную попытку.



## **«Алфавит»**

Инвентарь: короткая скакалка.

Число игроков: 2-5 человек.

Правила игры: Участники игры прыгают с короткой скакалкой по добровольно установленной очереди. При каждом прыжке следует называть очередную букву алфавита: а, б, в, г, д и т. д. Способ прыгания выбирается достаточно сложный (см., например, игру «Зеркало»), чтобы трудно было прыгнуть без ошибки при назывании всех букв алфавита. Сделавший ошибку при произнесении очередной буквы должен сразу назвать растение на эту букву или животное, город и т. д., о чем договариваются перед игрой. Если это удалось, играющий может начинать прыгать сначала; если нет, — передает очередь прыгать следующему. Задача каждого участника игры — «пройти» весь алфавит. Проигрывает сделавший это позже других. Ошибкой прыгающего считается как неудачное выполнение прыжка, так и путаница при перечислении букв алфавита. При ошибке надо произнести слово на нужную букву очень быстро, прежде чем кто-либо из окружающих успеет сосчитать громко до трех.

## **«Волк и семеро козлят»**

Инвентарь: короткая скакалка по количеству детей, длинная скакалка, обруч.

Число игроков: 10-12 человек.

Правила игры: 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.

Ребёнок – волк выходит на середину «лужайки» и говорит:

«Я, голодный серый волк

Я, в козлятах знаю толк,

Выходите погулять,

С серым волком поиграть!»

Козлята из «загона» отвечают:

«Уходи ты, волк, домой,

Не хотим играть с тобой!»

Волк уходит в свой домик. 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 учитель. Через некоторое время учитель говорит:

«Хватит козы вам скакать

Пора травку пощипать»

Дети – козлята кладут скакалки на место, и начинают «гулять» по «лужку».

Учитель даёт команду: «Волк! ».

Ребёнок – волк выскакивает из домика и старается запятнать козлёнка. Дети – козлята убегают в «загон». Пойманного козлёнка волк уводит в свой домик.

Игра повторяется.

Усложнение:

1) скакалки можно расположить так, чтобы козлятам пришлось преодолеть препятствие, прежде чем их взять (например, залезть невысоко на гимнастическую лестницу или перепрыгнуть через препятствие и т. д.);

2) 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;

Можно перед домиком волка обозначить «овраг», и тогда волк должен будет преодолеть препятствие, прежде чем попасть домой.

Рекомендации.

Детей для игры надо брать столько, чтобы им хватило достаточно места при выполнении прыжков через скакалку.

### «Лягушки и цапля»

Инвентарь: две длинные скакалки.

Число игроков: 10-12 человек.

Правила игры: Двое детей встают друг напротив друга, в руках у них скакалки. Дети водящие натягивают шнуры невысоко над полом параллельно друг другу. Остальные встают между шнурами. В такт словам водящие одновременно соединяют и разводят руки. Когда водящие соединяют руки, дети выполняют прыжки ноги – врозь, когда водящие разводят руки, дети выполняют прыжки ноги – вместе. В качестве стиха, можно взять любую считалку, под которую удобно прыгать.

Например,

«Вышла цапля погулять

И лягушек посчитать

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем всё опять!»

Если ребёнок во время прыжка задевает скакалку, то он выбывает из игры. Можно добавить различные движения руками, хлопки, делать прыжки с поворотом на 180 град., изменять темп прыжков.

### **«Разноцветные узоры»**

Инвентарь: короткие скакалки по количеству детей.

Число игроков: 14-20 человек.

Правила игры: Дети делятся на несколько подгрупп (считалкой, на мальчики и девочки, или по желанию детей – любым способом). Учитель предлагает детям прыгать через скакалку, например, на двух ногах, вращая скакалку вперёд (или любым другим способом). Дети встают врассыпную по всей площадке и прыгают заданным способом. По команде «Стоп!» дети останавливаются и разбегаются по командам. Учитель даёт задание, например: «Команда 1 – буква «А», команда 2 - буква «М»». Дети из скакалок должны выложить заданные буквы.

Усложнение:

- из скакалок выложить слово, например, «МАМА»;
- из скакалок выложить узор, например «солнышко», «снежинка» и т. д.
- предложить детям самим придумать какой-нибудь узор.

Перед игрой объяснить детям, как из скакалок можно выложить узор.

### **«Пауки и мухи»**

Инвентарь: короткие скакалки по количеству детей.

Число игроков: 14-20 человек.

Правила игры: 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. По команде «Паук!» мухи замирают, пауки выползают на четвереньках, на руках и стопах животом кверху (по – рачьи) из дома. Ту муху, которая шевелится, паук забирает в свой дом. После того, как пауки уползли, даётся команда «Пауки ушли!», мухи вновь начинают бегать по площадке через скакалку. 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. Необходимо заранее показать детям способы «плетения паутины».

## **«Берегись!»**

Инвентарь: длинная скакалка.

Число игроков: 14-20 человек.

Правила игры: На краю двора, спортивной площадки или спортзала, в трёх-четырёх шагах от стены или забора, двое человек держат скакалку и качают её. Все остальные играющие размещаются у стены за этой оградой. Они «козы», а один из них, находится за оградой он — «волк». «Волк» бежит то в одну, то в другую сторону около скакалки и кричит: «Берегись, раз! Берегись, два! Берегись, три!» — с последним криком он перепрыгивает через скакалку и пятнает первого попавшегося игрока, с которым тут же возвращается обратно. Потом «волк» и запятнанная «коза», которая теперь становится тоже «волком», берутся за руки, и после слов «Берегись, раз, два, три!» прыгают через ограду. Перепрыгнув, они стараются запятнать ещё одного игрока, и поскорее опять вернуться назад. Таким образом, количество «волков» будет увеличиваться, а количество «коз», соответственно, уменьшаться. Когда за оградой останется только одна «коза» игра прекращается.

1. За один набег «волки» пятнают только одного игрока, после чего цепь разрывается, и все они вместе с запятнанным игроком поспешно возвращаются обратно.

Примечание: Для того, чтобы избежать недоразумения, право пятнать принадлежит только первому «волку», или одному из крайних игроков цепи.

2. Если цепь «волков» разорвётся раньше, чем они успеют запятнать «козу», то они уходят, оставляя одного «волка», который становится опять «козой».

## **«Тройки со скакалкой»**

Инвентарь: 2 длинных скакалки.

Число игроков: 16-20 человек.

Правила игры: Выберите ведущего, а потом разделитесь на две равные команды и разметьте площадку, как показано на рисунке. Прежде всего, для каждой команды надо обозначить чертой «дом». Эта черта должна быть такой длинной, чтобы на ней в ряд могла свободно построиться вся команда. Против каждого дома проводятся ещё две черты такой же длины: «ближний кон» — в 20 шагах и «дальний кон» — в 25 шагах от дома. Когда площадка размечена, ведущий назначает в каждой команде 3 человека на «дежурство». Обе тройки дежурных получают от ведущего по одной скакалке. После этого все играющие выстраиваются на линиях дома. Ведущий становится между командами, потом выходит на 5 шагов вперед и, повернувшись лицом к играющим, дает сигнал. По этому сигналу дежурные обеих команд одновременно начинают игру: двое вращают скакалку, а третий прыгает через нее на месте.

Когда один из прыгающих зацепит ногой за скакалку, ведущий сейчас же указывает рукой на его команду и кричит: «Штраф!» После этого от каждой команды остаются на месте только двое: тот, кто стоял рядом с дежурным, и тот, кто прыгал; остальные играющие убегают из дома. Каждый из них старается как можно скорее достигнуть кона и вернуться оттуда на линию своего дома. При этом играющие оштрафованной команды должны добежать до дальнего кона, а их противники — до ближнего. Если удастся хотя бы одному человеку из оштрафованной команды закончить пробег раньше, чем все противники достигнут черты своего дома, тогда штраф с команды снимается; не удастся — команда проигрывает 1 очко. Как только все играющие после пробега выстроятся на линиях своих домов, ведущий указывает, кто в каждой команде будет вращать скакалку. После сигнала ведущего через скакалку начинает прыгать тот, кто до пробега стоял рядом с дежурными и все время оставался на черте дома. Когда один из играющих зацепится за скакалку, играющие снова, как и в первый раз, бегут до кона, а оттуда возвращаются на линии домов. В зависимости от результатов пробега та или другая команда проигрывает 1 очко. Игра продолжается до тех пор, пока в обеих командах не останется ни одного человека, который не прыгал бы через скакалку. Выигрывает та команда, у которой меньше штрафных очков.

### «Прыгалки»

Инвентарь: короткая скакалка.

Число игроков: 5-8 человек.

Правила игры: Учитель произносит:

«Прыгай, прыгай, не зевай,

Быстро слово называй!»

До первой ошибки дети по очереди прыгают на скакалке, называя слова (по договорённости: слова по лексическим темам, слова-действия, слова-признаки и т. п.). Если ребёнок не умеет скакать на скакалке, он её крутит в одной руке, подпрыгивая на месте. Тот кто замешкается и не назовёт слово, передаёт ход следующему.

### «Не попадись» (на основе чувашской народной игры «Хищник в море»)

Инвентарь: длинная скакалка, колышек.

Число игроков: 10 - 12 человек.

Правила игры: Один конец скакалки привязан к столбику или колышку. Дети стоят по кругу вокруг колышка. Учитель (водящий) произносит:

«Быстро слово назови

И под-прыг-ни!»

Ведущий бежит вокруг колышка, держа скакалку за палочку, привязанную к другому концу скакалки (скакалка должна быть натянута на уровне ниже коленей детей). Стоящие дети по очереди перепрыгивают скакалку, называя слова (по предварительной договорённости). Не перепрыгнувшие скакалку, неправильно назвавшие слово выбывают. Темы меняются.

**«Поймай игрушку»** (на основе удмуртской народной игры «Охота на лося»)

Инвентарь: короткая скакалка, сложенная вдвое.

Число игроков: 10 - 12 человек.

Правила игры: На земле проводится черта: по одну сторону встают дети, по другую сторону расставляются игрушки (предметы) с определённым звуком в названии.

Учитель произносит: «Ловись, игрушка, большая и маленькая!». Дети по очереди скакалкой сложенной вдвое (взяться за ручки, чтобы образовалась петелька) «вытаскивают» игрушки из-за черты, чётко произнося название предмета, проговаривая предложения: «Я вытащил....». Так же можно доставать кегли, мячики, тогда правила игры поменяются и выигрывает та команда, которая достанет больше предметов.

**«Рыбалка»**

Инвентарь: короткая скакалка, сложенная вдвое, и длинная скакалка.

Число игроков: 10 - 12 человек.

Правила игры: Скакалку укладывают в форме круга, в центр которого кладут предметы двух групп. Дети встают в круг предварительно разделившись на две команды. По очереди берут вторую скакалку в правую руку (она сложена пополам, обе ручки вместе), вращательным резким движением скакалки стараются выбить один из предметов за пределы круга из скакалки. Причём одна команда должна достать, например: только кубики, а другая только мячики. Игроку даётся 1 попытка. Побеждает команда, игроки которой достанут больше предметов.

**«Лошадки и кучера»**

Инвентарь: короткая скакалка на пару играющих.

Число игроков: 16 - 20 человек.

Правила игры: Учащиеся делятся поровну на две команды: лошадки и кучера. Лошадки, взявшись за руки, проговаривают: «Та-ра-ра, та-ра-ра, Ушли кони со двора». После этого они разбегаются, а кучера их ловят и отводят в специально



огороженное место – конюшню. Когда все лошадки пойманы, кучера надевают на них вожжи (скакалки). Дети скачут парами, кучера проговаривают:

«Я промчался на коне

По красивой стороне

По России по родной

И примчался я домой».

Потом команды меняются ролями.

### «Моталка»

Инвентарь: короткая скакалка для каждого из играющих.

Число игроков: 16 - 20 человек.

Правила игры: Дети берут скакалку за одну ручку в обе руки. По сигналу начинают закручивать скакалку на ручку. Тот кто, закрутит всю скакалку первым, тот и победил.

### «Актёры»

Инвентарь: длинная скакалка.

Число игроков: 3-8 человек.

Правила игры: Два игрока становились на расстоянии метров 2-3 и крутят длинную скакалку, третий должен прыгать. Прыжки выполнялись по порядку и с разной степенью сложности. Скакалка должна крутиться постоянно и равномерно. Если при прыжке ошибались-сбивались-запутывали скакалку, ход переходил к следующему игроку. Если нет - все упражнения выполняются последовательно.

1 прыжок - впрыгнуть, перепрыгнуть через скакалку 1 раз, выпрыгнуть.

2 прыжка - "чашка" - впрыгнуть, оперев одну руку в бок, перепрыгнуть 2 раза, выпрыгнуть.

3 прыжка - впрыгнуть, три раза прыгнуть как старый дедушка горбатый и произносить «ох» на каждый прыжок, выпрыгнуть.

4 прыжка - впрыгнуть, четыре раза перепрыгнуть на левой ноге держась за уши и показывая язык как мартышка, выпрыгнуть.

5 прыжков - впрыгнуть сразу по центру скакалки, перепрыгнуть 5 раз переваливаясь то на правую ногу, то на левую как медведь, выпрыгнуть тоже по центру.

6 прыжков - впрыгнуть, 6 раз перепрыгнуть на корточках как лилипут, выпрыгнуть и т.д. Задания могут быть разнообразными, необходимо только

заранее договориться о том, как будете прыгать и по сколько прыжков.

### **«Интересная дорожка»**

Инвентарь: длинная или короткая скакалка.

Число игроков: 1-10 человек.

Правила игры: игрок берёт в руку скакалку, подкидывает её вверх и ждёт, когда она упадёт на пол. Далее он старается пройти точно по получившейся «дорожке» (скакалке), не сходя с неё.

### **«Весёлый счёт»**

Инвентарь: короткая скакалка.

Число игроков: 1-10 человек.

Правила игры: игрок берёт в руку скакалку, подкидывает её вверх и ждёт, когда она упадёт на пол. Когда скакалка упала, нужно посчитать сколько петелек получилось. Если три, то игрок должен прыгнуть ранее проговоренным заданием три раза, если пять петелек, то пять раз. Если игрок ошибается, то ход переходит следующему. Ошибкой можно считать неправильное количество прыжков, не получившийся прыжок, задевание скакалки.

### **«Построй фигуру».**

Инвентарь: короткие скакалки на каждого игрока.

Число игроков: по 6-7 в каждой команде.

Правила игры: Командам даётся задание, например построить домик. Все игроки команды из имеющихся у них скакалок строят домик. Как только фигура будет построена, игроки поднимают её вверх. Кто построит свою фигуру первой и правильнее, то и выиграл.

## ЭСТАФЕТЫ СО СКАКАЛКОЙ

### 1. Простая.

*Инвентарь: короткая скакалка.*

По сигналу, первый, перепрыгивая через скакалку, огибает поворотный знак, возвращается к своей команде, передаёт скакалку следующему.

### 2. Встречная эстафета с обручем и скакалкой.

*Инвентарь: обруч и короткая скакалка.*

Команды строятся для встречной эстафеты. У направляющего правой подгруппы - гимнастический обруч, а у направляющего левой подгруппы - скакалка. По сигналу игрок с обручем устремляется вперед, прыгая через обруч (как через скакалку). Как только игрок с обручем пересечет линию старта противоположной колонны, стартует игрок со скакалкой, который продвигается вперед, прыгая через скакалку. Каждый участник после выполнения задания передает инвентарь очередному игроку в колонне. Так продолжается до тех пор, пока участники не выполнят задание и не поменяются местами в колоннах. Пробежки запрещены.

### 3. «Кружилиха».

*Инвентарь: короткая скакалка.*

Игроки каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. Перед каждой колонной на расстоянии 10 - 12 м ставится поворотная стойка. По сигналу направляющий в колонне выбегает из - за стартовой линии и продвигается вперед, прыгая через скакалку. У поворотной стойки он складывает скакалку вдвое и перехватывает ее в одну руку. Обрато он двигается, прыгая на двух ногах и вращая скакалку под ногами горизонтально. На финише участник передает скакалку очередному игроку своей команды, а сам становится в конец своей колонны. Выигрывает команда, игроки которой точнее и раньше закончат эстафету.

### 4. Эстафета парами.

*Инвентарь: короткая скакалка.*

Игроки двух команд разбиваются на пары и встают в колонны. Финиш находится в 10–15 м от линии старта. Игроки в парах стоят плотно друг к другу (один за другим). У одного из них в руках скакалка. По сигналу оба устремляются к финишу, прыгая через скакалку. Добежав до финишной прямой, они возвращаются, однако скакалку вращает другой игрок пары. Затем передают скакалку следующей паре. Игра заканчивается, когда финиширует последняя

пара.

## **5. Бег со скакалкой.**

*Инвентарь: короткая скакалка и обруч.*

Игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 2 и 10 метров находятся стойки. В 2-х метрах от дальней стойки располагается обруч. По сигналу судьи первый участник каждой команды выполняет перепрыгивание через скакалку под каждый беговой шаг от стойки до стойки. Затем игрок бежит к обручу и кладет в него скакалку, оббегает обруч и возвращается к своей команде обычным бегом. Передача эстафеты осуществляется касанием руки второго игрока. Второй игрок начинает эстафету с обычного бега, подбегает к обручу, берет скакалку и возвращается с прыжками на каждый шаг от стойки до стойки, затем добегая до стартовой линии передает эстафету. Выполнение детьми задания «перепрыгивание через скакалку под каждый беговой шаг» должно в обязательном порядке проводиться от стартовой линии до стойки. В случае нарушения игроком условий эстафеты, он возвращается судьей обратно к стартовой линии для правильного выполнения эстафеты. Допускается выполнения игроком перепрыгивания через скакалку раньше, в промежутке между обручем и стойкой. Второй игрок передает эстафету третьему и остальным нечетным игрокам способом: передача скакалки из рук в руки.

## **6. Три прыжка.**

*Инвентарь: короткая скакалка и обруч.*

На расстоянии 8-10 м. от линии старта положить скакалку и обруч. После сигнала 1-ый, добежав до скакалки, берет ее в руки, делает на месте три прыжка, кладет и бежит назад. 2-ой берет обруч и делает через него три прыжка и идет чередование скакалки и обруча.

## **7. Через скакалки.**

*Инвентарь: короткая скакалка на каждую пару.*

Играющие делятся на две команды, каждая из которых распределяется по парам. Пары каждой команды становятся колоннами в 3 -4 шагах друг от друга и держат за концы короткие скакалки на расстоянии 50 - 60 см от пола. По сигналу руководителя первая пара быстро кладет скакалку на землю и оба игрока бегут (один - налево, другой - направо) в конец своей колонны, а затем последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Добежав до своих мест, оба игрока останавливаются и снова берут свою скакалку за концы. Как только первая скакалка поднята с земли, вторая пара кладет свою скакалку, прыгает через первую скакалку, бежит мимо колонны в ее конец и перепрыгивает через скакалки до своего места.

Затем в игру вступает третья пара и т. д. Побеждает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.

## **8. Вместе дружно через скакалку.**

*Инвентарь: короткая скакалка.*

Первый со скакалкой в руках оббегает поворотный знак, подбегает ко 2-му, они берутся за разные концы скакалки и проводят скакалку под ногами своей команды, а игроки команды в свою очередь перепрыгивают через скакалку. Как только вся команда перепрыгнула, первый остаётся в конце колонны, а второй со скакалкой в руках, оббегает поворотный знак и бежит уже к третьему и т.д. Выигрывает команда выполнившая задание быстрее.

## **9. Через длинную скакалку.**

*Инвентарь: длинная скакалка.*

Двое с длинной скакалкой в руках встают вдоль линии бега и начинают крутить её, остальные по очереди по команде марш подбегают к скакалке, впрыгивают в неё, выпрыгивают, оббегают поворотный знак и бегут к своей команде, передают эстафету следующему. Если игрок задевает скакалку, он возвращается к своей команде, дотрагивается рукой до стартовой линии и бежит выполняет задание заново. Можно обратно не возвращаться, а за неправильное выполнение назначать штрафные очки.

## **10. Качели.**

*Инвентарь: длинная скакалка.*

Двое игроков берут длинную скакалку встают поперёк команды и раскачивают её. По сигналу первый добегают до скакалки, перепрыгивает через неё, оббегает поворотный знак, добегают до скакалки, перепрыгивает через неё и бежит передавать эстафету следующему.

## **11. Принеси предмет.**

*Инвентарь: ведро с кубиками по числу игроков и короткая скакалка.*

В 15 м от команд стоят ведра с кубиками. По сигналу первые, со скакалкой в руках сложенной вдвое, добегают до ведра, берут один предмет, кладут его и тянут этот предмет скакалкой, сложенной вдвое (петелькой) к своей команде. Как только предмет пересёк линию финиша, игрок берёт его в руки, а скакалку передают следующему.

## **12. По кругу.**

*Инвентарь: короткая скакалка.*

Все игроки в стают в круг, в 1 м друг от друга. По сигналу первый, бежит в середину круга, берёт скакалку выбегает из круга и начинает прыгать со скакалкой вокруг команды. Как только игрок допрыгал до своего места, он берёт скакалку в руки, кладёт её в середину круга и передаёт рукой по плечу эстафету следующему.

## **13. Завяжи, развяжи.**

*Инвентарь: короткая скакалка и обруч.*

По сигналу первый, со скакалкой в руках бежит до обруча, завязывает на нём скакалку и бежит передавать эстафету следующему. Второй, бежит до обруча – развязывает скакалку. И так далее чередуя выполнение задания.

## **14. Полоса препятствий.**

*Инвентарь: две длинные верёвки, обруч и набивной мяч.*

Поперёк движения натянута две длинные верёвки: одна верёвка 20 см от пола, а другая 1 метр от пола. По сигналу, с набивным мячом в руках подбегая к первой верёвке – перепрыгивает её, под второй подлезает. Встаёт в обруч, подбрасывает мяч, ловит его и бежит обратно выполняя задания наоборот передаёт эстафету следующему.

## **15. «Сороконожка».**

*Инвентарь: обруч и короткая скакалка на каждого играющего.*

По сигналу игрок со скакалкой в руках, добегают до обруча, складывает скакалку вдвое и завязывает её на обруче (ножка у сороконожки), бежит обратно. Такое задание выполняют все игроки. В итоге получается «сороконожка».

## **16. Гонка узелка по кругу.**

*Инвентарь: длинная скакалка.*

Скакалка завязывается узлом. Игроки каждой команды берут свою скакалку в руки, образуя круг. По сигналу игроки начинают вращать верёвку таким образом, что бы узелок прошёл целый круг и опять оказался у капитана.