

«Играем со скакалкой»

(подвижные игры для старшего возраста)

Воспитатель Панасенко С.Н.



Лошадки

Для малышей. На игрока-лошадку надевают скакалку-уздечку. Наездник крепко держится за ручки скакалки, покрикивая «Но! Но!». Дети отлично побегают.

Рыбак и рыбки

В игре выбирается ведущий (рыбак), остальные игроки — рыбки. Участники становятся в полукруг. Ведущий располагается в центре перед игроками. Один конец скакалки находится в руке, другой свободно расположен на земле. Начинает раскручивать по кругу. Свободный конец должен пролетать под ногами участников. Им нужно успеть подпрыгнуть. Если скакалка касается ног, значит «рыбка» поймана, игрок должен выйти из круга. Играть до последнего участника.

Великаны

Игроки становятся у стартовой линии. По команде ведущего игроки начинают делать бегающие прыжки через скакалку. Когда ведущий подаст команду «Стоп», игроки останавливаются. Побеждает тот игрок, у кого будут самые большие прыжки, и он окажется дальше всех.

Запутать и распутать

Ведущий запутывает скакалку вокруг скамейки, шведской стенки, дерева (дома – вокруг стула, стола, спортивного уголка и так далее). Задача ребенка – распутать паутину. Потом можно поменяться ролями.

Не задень

Двое ведущих держат скакалку на высоте груди игроков. Можно натянуть скакалку между деревьями. Игроки должны пройти под скакалкой, выгибаясь назад и пытаясь не задеть ее. Игрок, задевший скакалку, выбывает из игры. Когда все игроки пройдут под скакалкой, ее опускают на несколько сантиметров ниже. Побеждает игрок, оставшийся последним.

Море волнуется

Для этой игры понадобится длинная скакалка. Если такой нет, можно связать две скакалки. Два игрока делают «волны»: сначала близко к земле, потом все выше и выше. Остальные игроки перепрыгивают скакалку по очереди или одновременно. Тот, кто задел скакалку, выбывает из игры. Когда волны большие, можно прыгать под ними.

Волк и семеро козлят

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 человек поднимают шнур, дети – козлята подлезают под шнур, выбегают на «лужайку», берут скакалки и прыгают либо любым способом, либо тем способом, который им предложит воспитатель.

Через некоторое время воспитатель говорит:

***«Хватит козы вам скакать,
Пора травку пощипать.»***

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

По команде воспитателя: «Волк!», ребёнок – волк выскакивает из домика и старается запятнать козлёнка. Дети – козлята убегают в «загон». Пойманного козлёнка волк уводит в свой домик.

Я знаю пять имен, овощей, фруктов, цветов

Можно использовать одну скакалку на всех либо у каждого своя. Правила игры в том, чтобы произнести одно слово из словесного ряда во время прыжка. Словарный игровой ряд: «Я знаю пять имен девочек, Таня раз, Катя два, ... Я знаю пять цветов, тюльпан раз, роза два...». Нужно сделать по 5 прыжков на каждую категорию объектов, не ошибившись в порядке слов. Если игрок делает ошибку, ход передается следующему.

Часы

Играть могут более трех человек, чем больше, тем интереснее. Два игрока становятся друг напротив друга. Тренажер натягивают между собой по уровню колен. Начинают покачивать его в такт словам "тик-так, тик-так". Оставшиеся игроки становятся в очередь. Первый участник становится возле скакалки. Перепрыгивает через нее один раз. Следующий - два раза, так до десяти. Если игрок сбивается со счета, то меняется местом с тем, кто крутит.

Десяточки

Принимать участие в игре может любое количество участников. Игра состоит из десяти этапов. Каждый последующий этап сложнее предыдущего. Если скакалка задевает ногу или голову, это считается ошибкой. Сбившийся участник передает ход следующему. Повторять нужно с того места, на котором ошибся. Этапы игры:

- десять раз прыгнуть на двух ногах вперед;
- девять раз назад также;
- восемь раз прыгнуть на одной ноге вперед;
- семь назад также; - шесть раз вперед, на двух ногах, скрестив руки;
- пять прыжков также, только назад;
- четыре прыжка вперед, поочередно меняя ноги;
- три прыжка также, только назад;
- два прыжка со скрещенными руками вперед, на одной ноге;
- один прыжок также, но назад.

Победит тот, кто без ошибок прошел все этапы.

Часы пробили

Воспитатель и ребенок держат скакалку с двух сторон на небольшом расстоянии от стоящего посередине скакалки ребенка. Скакалку начинают ритмично раскачивать со словами: «Часы пробили ровно час, и Раз!». На слово «Раз!», делают оборот скакалкой вокруг прыгающего ребенка. Затем, если прыгающий не задел веревку, - «Два!», - «Три!» и так далее до

двенадцати, кто не справился, задел скакалку, то выбывает из игры. Кто справился и дошел до двенадцати, или остался один, считается победителем и в следующей игре раскручивает скакалку вместе с воспитателем.