

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Управление образования Ленинского района
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 50

620144, Российская Федерация, г. Екатеринбург, ул. 8 Марта, 144 А, тел. (343) 257 32 16
e-mail: mdou50osa@yandex.ru



Игры со скакалкой



Игры со скакалкой.

«Шнурочек»

Оборудование: длинная скакалка.

Действия:

каждый участник команды должен продеть скакалку через один предмет своей одежды. Как только конец скакалки (хвост) будет освобожден (покинет одежду последнего участника), конкурс считается выполненным.

«Паучок»

Оборудование: 10 скакалок из которых выкладывается «тропинка». Длинная скакалка (веревка), из которой делается петля.

Действия:

Вся команда находится внутри петли (держат веревку руками на уровне пояса). Задача пройти всей команде вместе по тропинке до линии финиша.

«Минное поле»

Оборудование: 9 скакалок. Карточка со схемой минного поля. Из скакалок на земле выкладывается девять квадратов.

Действия:

Один участник команды стоит на другой стороне минного поля. Остальные на старте. Каждый участник начинает движение по очереди. Первый встает в квадрат. Если он встал в квадрат, где на схеме нарисована мина. Ему говорят бум. И он выходит. Следующий, выполняет то же самое. Но при этом он должен был следить, в каком квадрате бомба, чтобы туда не наступить снова. Если нет, то ему показывают большой палец руки вверх. Как только один из игроков перейдет на другую

«Змейка»

Оборудование: веревка диаметр 10 мм и длина 5-10 м. скакалки 6 -8 штук. Веревка натягивается между двух деревьев на высоте 1 метр. Через каждые 60-80 см вертикально на веревку вешают скакалки.

Действия:

Каждый участник команды должен пройти змейкой, входя в воротца и не задеть их от одного дерева до другого и обратно.

«Мягкий обруч»

Оборудование: петля из скакалки, завязанная узлом.

Действия:

Встать в круг, одеть петлю на руку, взяться за руки. Не разрывая рук пролезть в петлю (обруч) по очереди каждому участнику, передавая петлю (обруч) друг другу. Петля (обруч) должна вернуться к первому участнику. Помогать пальцами, ртом запрещается.

«Нить Ариадны»

Оборудование: скакалки 10-12 штук, длинная скакалка длина от 3,5-4 метров.

Действия:

Между нескольких деревьев натягивается зигзагообразно скакалки без перехлестов. Первый участник –«Ясон – проводник» держит четырехметровую веревку, завязав ее скакалке остальные участники команды становятся за ним и берутся рукой за веревку.

Пройти по лабиринту Минотавра и провести всех участников, если участник бросает веревку он не может двигаться дальше и выбывает.

сторону. Остальные могут пройти по той же дороге. Если конечно, они были внимательными.

«Кокон»

Оборудование: веревка диаметр 10 мм и длина 10-30 м. Один конец веревки привязывается к опоре. Команда натягивает веревку, чтобы она не касалась земли.

Действия:

Вся команда должна вращаясь, обмотаться веревкой (кокон) дойти до опоры, а потом размотаться. Вербка земли касаться не должна.

«Лошадки»

Оборудование: скакалка на пару.

Действия:

Дошкольники с удовольствием играют в «лошадки». Первый бежит и держит натянутую скакалку, отведя руки назад, второй «правит» партнером.

«Автоматические ворота»

Оборудование: две длинные скакалки.

Действия:

Двое стоят лицом друг к другу и обеими руками держат скакалку, поочередно приближаясь или удаляясь друг от друга. Остальные пытаются в удобный момент перепрыгнуть через скакалку с разбега.

«Салочки в парах»

Оборудование: скакалка на пару.

Действия:

Пары, держа разные концы сложенной вдвое скакалки, играют в «салочки».

«Цепочка»

Оборудование: скакалки по количеству детей.

Действия:

«Змейка 2»

Оборудование: скакалка на пару.

Действия:

Один из партнеров выполняет «змейку» скакалкой, другой должен поймать ее свободный конец.

«Окно»

Оборудование: скакалка на пару.

Действия:

Один из партнеров держит натянутую скакалку над головой и наклоняет туловище в сторону, другой пытается пролезть через образованное скакалкой отверстие, не задев ее.

«Пещера»

Оборудование: несколько длинных скакалок.

Действия.

Двое стоят лицом друг к другу с натянутыми скакалками, остальные по очереди перепрыгивают через первую скакалку и пробегают под второй. «Пещера» делается то уже, то шире. Скакалки держат одновременно несколько пар. Упражнение выполняется как предыдущее.

«По волнам»

Оборудование: скакалка на пару.

Действия:

Пары, держа разные концы скакалки, движутся вперед, первая пара натягивает скакалку, остальные либо перепрыгивают через нее, либо проползают под ней.

«Извилистая дорожка»

Оборудование: скакалки по количеству детей.

Действия:

Бег в «цепочке». Каждый держит одной рукой конец своей скакалки, а другой скакалку партнера (варианты: бег по кругу, с преодолением препятствий).

«Прыг-скок»

Оборудование: несколько скакалок.

Действия:

Соревнующиеся прыгают через одну или две лежащие на полу скакалки с подскоками и без них, на одной ноге и т. п.

«Удочка»

Оборудование: скакалка с мешочком на конце.

Действия:

Все стоят по кругу, один из участников стоит в центре и вращает скакалку - остальные перепрыгивают через нее. Тот, кто задевает скакалку, выходит на середину водить. То же в приседе или упоре лежа.

«Стенка на стенку»

Оборудование: скакалки по количеству участников.

Действия:

Борьба в коридоре. Две команды стоят в шеренгах друг против друга, скакалки попарно перекрещены — по знаку команды стараются перетянуть скакалки на свою сторону.

Скакалки лежат на полу на расстоянии примерно 3 м друг от друга. Участники пробегают «змейкой» между ними, перекачивают мяч или прыгают через скакалку, вращая ее вперед или назад.

«Перешагивание»

Оборудование: скакалка на пару.

Действия:

Соревнующиеся построены в две колонны, первые перешагивают через сложенные вдвое скакалки и передают их следующему участнику.

«Лебедь, рак и щука»

Оборудование: две длинные веревочные скакалки диаметром 10 мм и длиной не менее 4.

Действия.

Борьба вчетвером. Две скакалки перекрещены посередине, четверо соревнующихся по сигналу берутся за концы и перетягивают скакалку каждый на свою сторону, пытаясь свободной рукой достать предмет (кегли, мяч), лежащий в 2 м от них.

«Перетяжки»

Оборудование: скакалки по количеству участников.

Действия:

Игра со связанной скакалкой. Участники стоят правым боком к центру и держат скакалку в правой руке — по знаку все стараются достать предмет (кегля, мяч и проч.), лежащий от каждого на расстоянии около 2 м. Тоже, но стоя внутри круга спиной к центру, скакалка натянута на поясе.

