

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение города Нефтеюганска  
«Детский сад №6 «Лукоморье»**

**Познавательно–игровой проект по  
физкультуре  
«Со скакалкой  
подружись!»**

**Ответственный за организацию проекта:  
инструктор по физической культуре Подгорнова Г.В.**

**2025г.**

Содержание:

1.Паспорт проекта.....	3
2.Содержание этапов проекта.....	7
3. Заключительная часть.....	9
4. Приложение 1	
5. Приложение 2	
6. Приложение 3	
7. Приложение 4	
8. Приложение 5	
9. Приложение 6	
10. Фотоотчет	

## I. Паспорт проекта.

### Актуальность:

Современные дошкольники живут в век информационно-компьютерных технологий. На смену непосредственному общению сверстников, весёлым дворовым играм пришли компьютерные забавы, которые не требуют больших физических усилий. Уменьшается двигательная активность детей, что приводит к снижению уровня физического развития, что отрицательно сказывается на здоровье.

Прыжки, так же как ходьба, бег, метание, лазанье, упражнение в равновесии, используются во многих жизненных ситуациях с древних времён. Вместе с историей развития человеческого общества развивались и совершенствовались разновидности прыжков, повышались результаты в прыжках.

Прыжки со скакалкой имеют огромное оздоровительное значение для развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развития концентрации и устойчивости внимания детей. При выполнении прыжков в работу вовлекаются большое число мышечных групп, что стимулирует функционирование всех систем организма и оказывает положительное влияние на физическое развитие ребёнка.

Прыжки через скакалку ускоряют рост костей нижних конечностей, обеспечивают наибольшую их прочность, увеличивают амплитуду движений, что в свою очередь ведёт к совершенствованию формы суставных поверхностей. В процессе выполнения прыжков у детей развиваются скорость, сила, ловкость, координационные способности, ориентировка в пространстве, глазомер.

Проблема использования прыжков через скакалку как

средства развития прыжков у детей старшей группы достаточно актуальна. Характерными для детей этого возраста являются одиночные перепрыгивания (в виде перешагиваний), слишком высокое поднимание согнутых в коленях ног при перепрыгивании, большое количество лишних движений руками и корпусом. У них наблюдается неритмичность подпрыгиваний и вращения скакалки, жёсткое приземление, излишний наклон туловища и головы.

При систематическом обучении и девочки, и мальчики 6-7 лет могут овладеть разнообразными прыжками через короткую и длинную скакалки. Поэтому возникла необходимость систематической работы с детьми.

**Тип проекта:** познавательно-игровой

**Продолжительность проекта:** краткосрочный

**Срок реализации проекта:** 13.01.2025- 31.01.2025г.

**Руководитель проекта:** Подгорнова Г.В.

**Участники проекта:** инструктор по физической культуре, воспитанники подготовительной группы, воспитатели, родители (законные представители) воспитанников

**Место реализации проекта:** МАДОУ «Детский сад №6 «Лукоморье» (2 корпус)

<b>Тема проекта</b>	«Со скакалкой подружись»
<b>Цель проекта</b>	Формирование и развитие физических качеств дошкольников посредством овладения скакалкой и игр с ней
<b>Задачи проекта</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• расширить объём знаний детей о прыжках через скакалку: их разнообразии, значении для организма;</li><li>• обучить техническим приёмам в прыжках на скакалке;</li><li>• развивать у дошкольников физические качества (ловкость, быстроту, силу, выносливость...);</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• познакомить с разнообразием игр с использованием скакалок;</li> <li>• воспитывать привычку к занятиям физической культурой, как коллективно, так и самостоятельно;</li> </ul>
<b>Новизна проекта</b>	Новизна заключается в расширении функциональности скакалки как инструмента физического развития детей. Помимо традиционных упражнений на прыжки, проект предполагает активное использование скакалки в разнообразных играх и эстафетах, целенаправленно развивающих координацию, ловкость, быстроту реакции и другие ключевые физические качества, необходимые для гармоничного развития ребёнка.
<b>Принципы реализации проекта</b>	<p>Принцип сознательности и активности - предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях.</p> <p>Принцип наглядности - предполагает правильный четкий показ движений инструктором по физической культуре.</p> <p>Принцип доступности - предполагает учет возрастных и гендерных особенностей дошкольников, а также уровень их подготовленности.</p> <p>Принцип систематичности - предполагает регулярность занятий и системы чередования нагрузок с отдыхом.</p> <p>Принцип динамичности – предполагает постепенное повышение требований в выполнении прыжков на скакалке - от легкого к трудному, от простого к сложному.</p> <p>Принцип взаимодействия с ребенком в условиях ДОУ и семьи.</p>
<b>Формы реализации проекта</b>	<p>Групповая деятельность</p> <p>Индивидуальная работа</p> <p>Физкультурные занятия</p>

<b>Методы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наглядные (наблюдения, показ предметов, рассматривание иллюстраций на тему проекта, просмотр презентаций);</li> <li>- словесные (беседы, викторины)</li> <li>- игровые (подвижные игры со скакалкой, эстафеты со скакалкой)</li> </ul>
<b>Ожидаемый результат</b>	<p>Воспитанник:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имеющий представление о прыжках через скакалку: их разнообразии, значении для организма;</li> <li>- умеющий прыгать на скакалке;</li> <li>- с развитыми физическими качествами: быстрота, ловкость, выносливость, сила...;</li> <li>- умеющий играть в игры со скакалкой;</li> <li>- проявляющий ответственность, дисциплину, умение доводить начатое дело до конца.</li> <li>- умеющий вовлекать родителей в совместную деятельность.</li> </ul>

## **II. Содержательная часть**

### **Этапы работы**

#### **Подготовительный этап**

#### **Проблемная ситуация**

После новогодних праздников Люба на занятии по физической культуре рассказала, что была в цирке и видела, как медведь и артистка цирка красиво и хорошо умеют прыгать через скакалку, и сказала, что тоже так хочет, но не умеет. Другие дети, услышав про это, тоже захотели научиться прыгать через скакалку различными способами.

В ходе обсуждения проблемы выяснилось, что у многих детей есть даже скакалки дома, но прыгать они не умеют.

#### **II этап – разработка совместного плана работы над проектом.**

Для составления плана была использована модель трёх вопросов Л.В. Михайловой-Свирской.

#### **Что мы знаем о скакалке?**

- Это длинный шнурок с двумя ручками;
- Через него можно прыгать.

#### **Что мы хотим узнать?**

- Кто придумал скакалку;
- Кому нужна скакалка;
- Зачем прыгать на скакалке;
- Как можно играть со скакалкой.

#### **Что нужно сделать, чтобы узнать?**

- Побеседовать с взрослыми людьми (воспитателями, родителями);
- изучить информацию в Интернете;
- просмотреть энциклопедии.

Разобраться в этих вопросах нам поможет проект «Со скакалкой подружись!».

На основе этой модели был создан совместный план работы над проектом

### ***Сбор информации по теме:***

- Подбор и изучение литературы по физическому воспитанию, методики обучения дошкольников прыжкам со скакалкой;
- Разработка перспективного плана, картотеки;
- Оформление папок-передвижек в родительском уголке;
- Анкетирование родителей «Играете ли вы с детьми дома?»;
- Подбор иллюстраций с изображением скакалок и видов спорта, в которых используется скакалка;
- Приобретение скакалок для каждого ребенка.

### **Основной этап (этап реализации проекта)**

Беседа «История возникновения скакалки»

Оформление стенда в группе «Мы занимаемся со скакалкой»

Выставка рисунков «Веселая скакалка»

Консультация для родителей: «Скакалка в жизни ребёнка»

Соревнование «Лучший прыгун»

Картотека «Игры со скакалкой»

### **Заключительный этап (этап презентации проекта)**

1. Создание альбома «Виды скакалок»
2. Спортивное развлечение «Праздник скакалки»
3. Турнир по прыжкам со скакалкой
4. Презентация проекта.

### **III Заключительная часть**

#### **1. *Оценочно – рефлексивный этап.***

По результатам наблюдений и совместной организованной деятельности можно сделать вывод, что у детей сформированы: представление о прыжках через скакалку: их разнообразии, значении для организма; об играх со скакалкой; основные физические качества и потребность в двигательной активности

дети расширили свой кругозор, пополнили словарный запас и получили возможность реализовать свои индивидуальные возможности. Проект способствовал развитию физических качеств в самостоятельной двигательной активности, научил детей быть отзывчивыми, доброжелательными, воспитал привычку вести здоровый образ жизни и желание заниматься спортом. Ребята научились самостоятельно выбирать для себя скакалку и освоили прыжки на скакалке.

Родители были вовлечены в совместную деятельность.

#### **2. *Вывод.***

Таким образом вследствие реализации проекта у воспитанников выработалось понимание, что скакалка — универсальное средство физического развития и оздоровления.

В ходе реализации проекта дети получили знания об истории возникновения и развитии скакалки, а также о её пользе. Они узнали, что упражнения и прыжки со скакалкой способствуют укреплению мышц тела, благотворно влияют на дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма, улучшают осанку, развивают равновесие и координацию движений.

Кроме того, дети научились прыгать на скакалках разной длины и разными способами, овладели навыками коллективной и индивидуальной игры на скакалке, повысили интерес к прыжкам и другим играм с применением скакалки.

Данный **проект** активизировал деятельность всех субъектов педагогического процесса (*дети, родители, педагоги*) и способствовал активности при организации совместной деятельности. Кроме того, ребята испытали огромную радость, принимая участие в совместных мероприятиях, что способствует повышению эффективности детско – родительских отношений.

### История возникновения скакалки

История возникновения скакалки берет свое начало еще в эпоху древнего человека. Точная дата ее появления не установлена, но изображение схожего предмета на произведениях искусства древности говорит о том, что на протяжении всей ее истории ее применяли в качестве спортивного снаряда и для досуга. Несмотря на то, что существуют разные версии происхождения скакалки, самой правдоподобной принято считать китайскую: в ней говорится о том, как китайцы были вынуждены постоянно перескакивать через бечевки и канаты, плетение которых было их основной деятельностью. Китайские дети заинтересовались увиденным «преодолением препятствий» и решили, что они играют. Таким образом и родилась игра на скакалке, которая быстро распространилась по многим городам и странам. В средние века чудеса ловкости со скакалкой показывали акробаты бродячих цирков. С приходом XVIII века скакалка стала атрибутом игр для мальчиков – считалось дурным тоном допускать среди девочек любую игру спортивного характера. Со временем стереотип канул в прошлое и не только маленькие девочки, но и дамы в юбках и на каблуках прыгали на скакалке в качестве досуга. К XIX веку скакалка заняла своё место в жизни детей окончательно. В древности скакалку также применяли как способ тренировки воинов: натягивался кнут, через который в полном обмундировании перепрыгивали ратники. Тех, кому это было не под силу, высекали или исключали из войска. Возможно, тренировки ратников и стали прототипом играм на скакалке – дети часто наблюдали за тем, как тренируется княжеское войско. Изначально, детская игра на скакалке была уделом лишь княжеских и боярских детей, но после она стала популярна и среди детей простых холопов. Кстати, дети из простых семей отличались резвостью и сноровкой в играх со скакалкой. Это объясняется тем, что крестьянские дети плели свои

скакалки из обычной пеньки, а не атласных лент. Пенька была гораздо тяжелее дорогих лент, за счет тяжести дети развивали выносливость и мускулатуру.

Технологии идут вперед, вот и скакалка не отстала. Есть скакалки со встроенными датчиками в ручках, они считают, сколько было совершенно прыжков. Либо в ручках есть индикаторы, которые меняют цвет в зависимости от количества прыжков. Существуют даже мировые рекорды, занесенные в Книгу Гиннеса. Два американца поразили мир: один попрыгал 130 тысяч раз а, второй 10 раз но, держа на себе трех девушек, общий вес которых составил 180 кг.

### *Как правильно подобрать скакалку для детей*

В диаметре скакалка должна быть не тоньше 0,8 или 0,9 см. Если она будет тоньше – она будет слишком легкой и ее будет трудно крутить; если толще – то наоборот, тяжело. Она должна быть достаточно длинной, чтобы каждый раз касалась пола в тот момент, когда туловище выпрямлено и руки находятся на уровне бедер. Для того чтобы определить правильную длину скакалки, ребенок должен взять ее за ручки и наступить в середине стопой. Когда ребенок ее натянет, концы должны касаться подмышек. Остальную длину необходимо срезать. Когда скакалка слишком длинная, то трудно контролировать движения.

В детском саду можно сделать скакалки двух – трех видов, которые должны отличаться по цвету и по длине, тогда каждый ребенок будет знать свою скакалку и не придется каждый раз подбирать ему скакалку и затрачивать на это время.

### *Техника захвата скакалки за ручки*

Захват руками за ручки скакалки осуществляется свободно, без напряжения, развернутыми пальцами вперед, а сама скакалка свисает с внешней стороны рук. Ручка скакалки направлена вниз и зажата между большим пальцем и остальными. Каждый раз надо проверять правильный захват скакалки ребенком!

### *Техника вращения скакалки*

Вращение скакалки производится кистями слегка согнутых рук, а не всей рукой. Локти при этом свободно опущены и вместе с плечевыми суставами только поддерживают вращение. Чтобы добиться положительного результата при вращении скакалки в начале обучения необходимо учить ребенка только перебрасывать скакалку вперед и назад, держа руки в стороны! Постепенно в процессе обучения ребенок самопроизвольно будет держать руки чуть согнутыми в локтях.

Чем быстрее вращается скакалка, тем интенсивнее работают кисти рук. При замедленном движении скакалки руки слегка разводятся в стороны.

### ***Техника прыжков через скакалку***

Начинать обучение необходимо с прыжков на месте. Прыгайте на месте, не продвигаясь ни вперед, ни назад. Обязательно надо следить, чтобы руки, слегка согнутые в локтях, были расположены по бокам. При выполнении прыжков туловище следует держать выпрямленным, сохраняя правильную осанку, так как это влияет на свободное дыхание. Дыхание при прыжках задерживать нельзя. Следует постепенно добиваться легкого и мягкого выполнения прыжков. Для этого надо оттягивать пальцы ног, а приземляться сначала на носки, затем на короткое время опускаться на всю стопу. На приземление надо обращать особое внимание. Приземляться надо – слегка согнув колени, и никогда высоко не отрываться от пола, достаточно подпрыгнуть на 10 - 20 см. Каждая стопа должна приземляться на одно и то же место. Жесткое приземление сразу на всю стопу или только на носки приводит к сотрясению всего тела и к быстрому утомлению мышц ног.

Обязательно соблюдайте небольшие периоды отдыха между прыжками, так как ЧСС должна оставаться в «зоне безопасности». Во время интервалов проводите дыхательные упражнения.

### ***Методика обучения прыжкам через скакалку***

Знакомство ребёнка со скакалкой может начинаться с трехлетнего возраста. Малыш пробегает под вращающейся скакалкой, перешагивает через вибрирующую и приподнятую скакалку, сам вращает скакалку вперед – назад с попыткой перешагнуть и перепрыгнуть через неё, когда она впереди.

***В средней группе*** дети начинают перепрыгивать через скакалку удобным для них способом: переступанием с ноги на ногу или прыжком на 2 ногах.

***В старшем дошкольном*** возрасте дети начинают перепрыгивать разными способами: на месте и в движении, проявляются подвижные групповые игры, эстафеты и соревнования с индивидуальными прыжками.

Поначалу ребёнок может почувствовать себя нескладной неумехой, поэтому надо поддерживать интерес у ребенка и почаще подбадривать его. Прыжки на скакалке — это тяжелая утомительная работа для детей, поэтому необходимо чаще менять и разнообразить двигательную деятельность. Например, дети вращают скакалку, затем бегут с ней, кладут на землю, перепрыгивают через нее разными способами.

Заинтересовать прыжками через скакалку мальчиков — это необходимое для них упражнение, развивающее прыгучесть, ловкость и выносливость, помогут частые подвижные групповые игры и соревнования со скакалкой.

### ***Предостережения***

Прыжки через скакалку — очень напряженная форма физических упражнений, особенно в самом начале, поскольку здесь нельзя начинать медленно и регулировать темп. ЧСС поднимается очень быстро, поэтому заниматься этой формой двигательной активности нельзя тому, у кого какое — либо сердечное заболевание или другие недуги, при которых недопустимы высокие показатели пульса.

Опасность получить травму при занятиях прыжками через скакалку небольшая, но всё же правильно подбирайте обувь, которая должна быть легкой и удобной. Для того чтобы избежать растяжения икроножных мышц и связок голеностопа, выполняйте специальные упражнения с вращением голеностопного сустава, скручиванием стоп, упражнения на растягивания икроножных мышц, а также упражнения для мышц пальцев ног.

### Упражнения со скакалкой

Перед тем как непосредственно приступить к упражнениям со скакалкой, нужно сделать небольшую разминку для всех групп мышц. Начать лучше с ходьбы, потом прыжки, наклоны, махи руками, повороты туловища. И уже после этого можно начинать упражнения со скакалкой. В конце занятия обязательно нужно сделать несколько упражнений на расслабление и восстановление дыхания. Все занятие должно длиться в среднем 20-30 минут. Упражнения со скакалкой можно использовать так часто, как того захочет ребенок, главное – не допускать переутомления.

1. Скакалка сложена вдвое, вращение скакалки правой и левой рукой (вращение кистями рук) ( для детей 3 – 4 лет).
2. Перебрасывание скакалки вперед и назад, ребенок стоит неподвижно (для детей 3-4 лет)
3. Ребёнок держит скакалку за ручки и выполняет перешагивания через неподвижную скакалку вперед – назад (руки согнуты в локтях) (для детей 3-4 лет)
4. То же, но ребенок выполняет, прыжки через неподвижную скакалку (руки согнуты в локтях) (для детей 3-4 лет)
5. Вращение скакалки одной рукой правой, затем левой с одновременными подскоками на месте (подскок выполняется во время удара скакалки о землю) (для детей 3-5 лет)
6. Перебрасывание скакалки вперед и переступать через нее (сначала в медленном темпе, затем быстро) (для детей 3- 4 лет)
7. Прыжки через скакалку одновременно двумя ногами (для детей 3-7 лет)
8. Прыжки на одной ноге через скакалку (для детей 5 – 7 лет).
9. Прыжки на одной ноге, попеременно, по два раза на правой и левой (5 -7- лет)
10. Прыжки впрысядку (для детей 5 -7 лет)

11. Прыжки с выбрасыванием одной ноги вперед, другая сзади (для детей 4 - 7 лет)
12. Прыжки с поочередным подскоком с ноги на ногу с чередованием ног (6 – 7 лет)
13. Прыжки с вращением скакалки назад, на двух ногах и с ноги на ногу (5 -7 лет)
14. Прыжки с вращением скакалки вперед, ноги - скрестно (для детей 5 -7 лет).
15. Прыжки через скакалку руки скрестно (для детей 5 – 7 лет).
16. Вращение скакалки сложенной вдвое низко над землей с быстрым перешагиванием, а в дальнейшем перепрыгиванием (для детей 5 – 7 лет).
17. Прыжки через скакалку с продвижением вперед, с выбросом одной ноги и с перескакиванием с ноги на ногу (для детей 5 – 7 лет).
18. Прыжки в паре, на двух ногах стоя на месте (лицом друг к другу), вращает скакалку один ребенок (для детей 6 -7 лет)
19. Прыжки в паре, на двух ногах стоя на месте (боком друг к другу, держась за руки), вращают скакалку вдвоем, свободной рукой (для детей 6 -7 лет)
20. Прыжки в паре, на двух ногах стоя на месте (друг за другом), скакалку вращает впереди или сзади стоящий ребенок (для детей 6-7 лет)
21. Прыжки на двух ногах, но во время прыжка, выполненного выше, чем обычно, сделать два оборота скакалки.
22. Бег со скакалкой с одновременным вращением и прыжками через нее.
23. Прыжки на месте через длинную скакалку, низко двигается над землей вперед – назад (для детей 5 – 7 лет).
24. Про бегание под вращающейся скакалкой (для детей 5 -7 лет) (ребенок близко подходит к вращающейся скакалке и, когда она поднимается вверх, пробегает под ней через середину)
25. То же, но при пробегании ребенок останавливается в середине, дожидается, когда скакалка опустится вниз, и перепрыгивает через нее (для детей 6 -7 лет)
26. Пробегание под вращающейся скакалкой вдвоем, взявшись за руки (6 -7 лет)

27. Пробегание под вращающейся скакалкой вдвоем, с двух сторон (6-7 лет)
28. Прыжки через длинную скакалку на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, с поворотом на 90, 180.
29. Прыжки через длинную скакалку вдвоем, втроем (для детей 6-7 лет)

#### **Упражнение со скакалкой: «Высокое дерево»**

Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, скакалку сложить вчетверо и держать перед собой в опущенных руках. На счет 1 – плавно поднять прямые руки вперед перед собой, на счет 2 – стать на носки и поднять руки вверх, на счет 3 – медленно прогнуться и посмотреть на скакалку, на счет 4 - вернуться в исходное положение. Повторить 5–7 раз в медленном темпе.

#### **Упражнение со скакалкой: «Повороты»**

Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, скакалку сложить вдвое и положить ее на шею, держать скакалку за ручки. На счет 1 – выполнить поворот туловища вправо, одновременно отводя правую руку в сторону, на счет 2 - вернуться в исходное положение. Затем то же самое сделать в левую сторону. Повторить 4–6 раз в каждую сторону.

#### **Упражнение со скакалкой: «Лошадка»**

Исходное положение – поставить правую ногу на середину скакалки, ручки натянутой скакалки держать в согнутых руках. На счет 1 - поднять одновременно руки и согнутую в колене правую ногу вверх. На счет 2 - вернуться в исходное положение. Выполнить аналогичное движение для левой ноги. Повторить по 4–6 раз с каждой ногой.

#### **Упражнение со скакалкой: «Качели»**

Исходное положение - сидя, ноги вытянуть вперед, а скакалку, сложенную вдвое, зацепить за ступни и натянуть. Выполнять наклоны назад, ноги в коленях не сгибать, можно еще покачаться, стараясь удержать равновесие. Повторить 3–5 раз.

#### **Упражнение со скакалкой: «Приседание»**

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, скакалка, сложенная вдвое, - в руках. На счет 1 – на вдохе поднять скакалку вверх над головой. На счет 2 – на выдохе присесть с прямой спиной, опустить руки вперед, до уровня груди. На счет 3 – на вдохе встать и завести скакалку за плечи. На счет 4 – на выдохе вернуться в исходное положение. Повторить 6–10 раз в медленном темпе.

**Упражнение со скакалкой: «Прыжки через скакалку»**

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, скакалку держать сзади за спиной за ручки. Выполнять прыжки на двух ногах на месте через вращающуюся скакалку. Во время прыжков колени должны быть полусогнутыми, ноги - пружинить на пальцах, высоко подпрыгивать не нужно. Выполнить 2 подхода по 15-20 прыжков.

## Игры со скакалкой

### «Зеркало»

Участники игры встают в круг, разомкнувшись на вытянутые руки (или полукругом). В середину выходит наиболее умелый и изобретательный. Ведущий прыгает со скакалкой, постепенно изменяя способы прыжков и усложняя их. Остальные должны, не останавливаясь, повторять его движения с максимальной точностью (как в зеркале). Сделавший ошибку выбывает из игры или получает штрафное очко. Побеждает тот, кто останется единственным, не совершившим ошибки. В случае повторения игры он становится новым водящим.

### «Забегалы»

Это игра-соревнование для двух (или больше) команд. Скакалку нужно взять очень длинную. Можно заменить ее толстой и тяжелой веревкой. Двое детей из каждой команды раскручивают веревку. По сигналу игроки одной команды, затем второй поочередно пробегают под вращающейся скакалкой и выстраиваются на противоположной стороне площадки. Выигрывает команда, выполнившая задание 2—3 раза с наименьшим количеством ошибок.

### «Имена»

Все являются игроками. Первый участник берет скакалку и начинает через нее прыгать, обычно на двух ногах. И во время каждого прыжка говорит одно слово, текст такой:

Я знаю пять имен девочек.

Ира – раз,

Катя – два,

Мила – три,

Соня – четыре,

Маша – пять.

То есть, получается, чтобы пройти этот уровень нужно 15 раз перепрыгнуть через скакалочку. В этой игре побеждает тот участник, который перечислил все имена, не повторяясь и не сбиваясь. Также можно перечислять города, клички животных, названия цветов и т.д. Если игрок ошибается, то ход переходит к следующему.

#### **«Девятый вал»**

Двое водящих раскачивают веревку, делая «волны». Веревка в покое – это «штиль», дальше водящие считают до девяти. При этом на каждый счет все увеличивают и увеличивают амплитуду «волн». Все остальные игроки через скакалку перепрыгивают. Когда волны становятся достаточно высокими, то их можно не только перепрыгивать, но и «подныривать» под «волну» снизу. Главное, чтобы скакалка не задела. Тот, кого зацепит веревкой, выходят из игры.

#### **«Салки со скакалкой»**

На земле чертится большой квадрат. Это игровое поле, за пределы которого выскакивать нельзя. Скакалка связывается в кольцо. Ведущий надевает этот импровизированный обруч на себя и, придерживая его на уровне талии, пытается засалить игроков, которые, естественно, от него убегают.

Засаленный участник присоединяется к ведущему, забирается в кольцо из скакалки. И они уже вдвоем пытаются засалить еще кого-нибудь. Потом к ним присоединяется третий игрок, потом четвертый и так далее. Самое интересное начинается тогда, когда в этом обруче находятся человек 10 и они всей толпой, пытаются еще кого-нибудь поймать. Здесь нужно быть поаккуратней, чтобы ноги друг другу не отдавить.

#### **«Десяточка»**

Игра подходит для любого количества детей. Прыгают дети по очереди. Если ребенок ошибается, то ход передается следующему. И так по кругу. Повторно участник начинает прыгать с того этапа, на котором он и сбился. Победителем становится первый, кто пройдет все 10 этапов.

Этапы игры:

1. Десять прыжков на двух ногах через скакалку.
2. Девять прыжков на левой ноге через скакалку.
3. Восемь прыжков – на правой.
4. Семь прыжков через скакалку на скрещенных ногах.
5. Шесть прыжков назад на двух ногах.
6. Пять прыжков, в беге вперед.
7. Четыре – в беге назад.
8. Три прыжка на двух ногах вперед, скрестив спереди руки.
9. Два прыжка на двух ногах назад, скрестив спереди руки.
10. Один прыжок назад со скрещенными ногами и руками.

Можно придумать свои прыжки. Главное проявить фантазию.

#### **«Удочка»**

Сначала нужно выбрать водящего, который становится в круг. А все дети вокруг него. Водящий берет скакалку и начинает ее вращать так, чтобы она легко скользила по полу, делая круг за кругом. В то время, когда скакалка проскальзывает под ногами игроков, они должны подпрыгивать, чтобы она не задела никого.

Если скакалка коснулась игрока, он считается пойманным и меняется местами с водящим. Приближаться к водящему (рыбаку) в процессе игры нельзя.

#### **«Часы»**

Эта игра способствует развитию внимания и выносливости. Играть могут от 10 до 15 человек.

Нужно заранее выбрать двоих игроков, которые натягивают скакалку и вертят ее. Все участники выстраиваются в очередь и произносят хором: «Тик-так, тик-так». А скакалка вертится под этот ритм. Суть игры заключается в том, что к скакалке подходит первый игрок и прыгает через нее один раз. Далее встает в конец очереди. Подходит второй игрок и прыгает два раза и так далее.

### **«Кто больше?»**

Нужно выбрать ведущего. Детки по очереди должны прыгать на двух ногах через скакалку. Ведущий считает количество прыжков до первой ошибки. Побеждает тот, кто сделает больше прыжков.

### **«Самый гибкий»**

Эта игра подходит для большой группы детей. Она развивает координацию движений и гибкость.

Нужно выбрать два игрока, которые держат натянутую между собой скакалку примерно на высоте груди. Все игроки должны пройти под ней, нагибаясь назад, не задев ее. Каждый раз, после того, как все участники прошли под скакалкой, ее нужно опустить ниже на 30-40 см. Тот игрок, который задевает скакалку, выходит из игры. Выигрывает тот, кто остается.

### **«Рыбаки и рыбки»**

Мелом очерчивают круг – это будет озеро, в котором плавают рыбки. При помощи считалки выбирают двух рыбаков, им дают в руки скакалку – сеть. Игроки – рыбки, делая плавательные движения, перемещаются в пределах очерченного круга, а рыбаки растягивают скакалку как сеть и пытаются окружить и поймать рыбок. Те из рыбок, кого коснулась скакалка, выходят на берег – за пределы круга, как пойманные. Игра заканчивается, когда рыбаки поймают всех рыбок в озере.

### **«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.

### **«Лягушки и цапля»**

Двое взрослых встают друг напротив друга, в руках у них шнуры (скакалки). Взрослые натягивают шнуры невысоко над полом параллельно друг другу. Дети встают между шнурами. В такт словам взрослые одновременно соединяют и разводят руки. Когда взрослые соединяют руки,

дети выполняют прыжки ноги – врозь, когда взрослые 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.

**Эстафеты со скакалками**

1. Передай скакалку;
2. Сделай фигуру из скакалки;
3. Полоса препятствий (перепрыгивание и подлезание под скакалки);
4. Добежать до кубика, перепрыгивая через скакалку;
5. Бег змейкой вокруг скакалки;
6. Прокати мяч по дорожке из скакалок;
7. Перенеси скакалку из корзины в корзину;
8. Добеги и попрыгай;
9. Пройди со скакалкой;
10. Бег парой со связанными ногами;
11. Кто дольше попрыгает через скакалку на одной ноге.
12. Две пары кружат длинные скакалки. Две команды по 2—3 человека одновременно прыгают. Выигрывает команда, выполнившая больше прыжков.
13. Две команды стоят, каждая в колонне по одному. Какая команда пробежит быстрее через вращающуюся скакалку.

### Игровые упражнения со скакалкой

- дети вращают скакалку сбоку от себя, держа её концы в одной руке и подпрыгивая в такт ударам скакалки о землю, затем пытаются прыгать через скакалку;
- крутить скакалку вокруг себя перекладывая из руки в руку;
- взмахнуть скакалкой из-за головы вперед и перешагнуть ее в начале медленно, а потом все быстрее и быстрее;
- разучить прыжки с короткой скакалкой;
- прыжки на одной ноге (попеременно два прыжка на левой ноге, два прыжка на правой);
- прыжки со скрестным движением рук;
- бег через скакалку;
- дети с короткими скакалками выстраиваются шеренгой и по сигналу воспитателя прыгают до обозначенного места;
- прыжки с двойным вращением скакалки на один прыжок (три прыжка обычных, на четвертый — двойное вращение).

## ФОТООТЧЕТ













