**«Картотека игр и упражнений со скакалкой»**

 «**Выручалочки»**Описание игры:
Для начала выбирают двух детей, которые будут крутить скакалку. Остальные должны через нее прыгать. Дети по очереди подходят к крутящейся скакалке  и, выбрав подходящий момент, впрыгивают, сначала по одному разу, затем по два, три и тд. 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.
Правила:
Тот, кто ошибся, крутит скакалку вместо ведущего
Игрок, оставшийся последним, может спасти ошибившегося игрока, выполнив прыжки за него

**«Зеркало»**
Выбирается один ведущий, за которым все остальные должны повторять прыжки.  Ведущий должен менять прыжки через каждые 10 (1 на одной или двух ногах, скрещивая руки, 2 прыжка за один оборот скакалки).
3. Прыжки на скакалке вдвоем
Нужно взяться за руки, концы скакалки в свободных руках. А теперь, наловчившись можно прыгать вдвоем, устроив гонку или соревнование.

**«Часы»**Описание игры:
Участники игры хором произносят: «Тик-так, тик-так», а двое 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. Сбившиеся меняются с одним из тех, кто держит скакалку.
Если игрок собьется при прыжках или ошибется в счете - он меняется с одним из тех, кто держит скакалку.
Правила игры
1.Первый игрок прыгает один раз и встает в конец очереди, второй - два и т.д.
2.Игрок, сбившийся при прыжках или ошибившийся в счете - меняется с одним из игроков, крутящих скакалку
 «**Удочка»**Описание 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.
Правила игры
1.Пойманным игрок считается в том случае, если скакалка коснулась его не выше голеностопа.
2.Игроки не должны приближаться к водящему во время прыжков.
3.Тот, кто заденет скакалку становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий занимает его место.

**«Самый гибкий»**
Описание игры:
Между двумя любыми объектами (столбами) ведущий натягивает скакалку на уровне груди игроков. Игроки должны пройти под веревкой, выгибаясь назад, не задевая её.
Каждый раз, когда игроки проходят под верёвкой, она опускается немного ниже. Участник, задевший веревку, выбывает из игры.
Правила игры:
1.Игроки должны пройти под веревкой, выгибаясь назад, не задев её.
2.Веревка опускается на ниже каждый раз, когда участники проходят под ней.
3.Задевший веревку выбывает из игры.
4.Выигрывает тот, кто остался последним.

**«Имена»**Дети по очереди прыгают через короткую или длинную скакалку одновременно, начиная с первого прыжка говоря:
«Я знаю имена мальчиков: Коля, Витя, Ваня, Гриша … ит. д.»
Или: «Я знаю имена девочек: Люда, Валя, Зина и т. д.».
Побеждает ребенок, назвавший больше имен без повторений.

 «**Кто больше?»**Дети по очереди прыгают через короткую скакалку, а воспитатель считает прыжки до первой ошибки. Кроме количества прыжков, воспитатель оценивает качество прыжков.

**«Кто дальше?»**На игровой площадке проводится линия. По первому сигналу воспитателя дети начинают бег, прыгая через скакалку через каждый шаг, а по второму сигналу останавливаются. Побеждает ребенок, который оказался впереди.

«**Школа скакалки»**С помощью считалки определяется, в каком порядке дети будут играть. Игрок выполняет задание первого уровня. Если он выполнил его безошибочно, то он переходит на второй уровень. Если ошибся — передает ход другому. После ошибки повторять задания из предыдущих классов не нужно: это слишком утомительно для дошкольников. Побеждает тот, кто первым пройдет все 10 уровней.
1-й уровень. 10 раз перепрыгнуть через скакалку, вращая ее вперед.
2-й уровень. 10 раз перепрыгнуть через скакалку на двух ногах одновременно, вращая ее вперед.
3-й уровень. 10 раз перепрыгнуть через скакалку на обеих ногах одновременно, вращая ее назад.
4-й уровень  10 раз перепрыгнуть через скакалку на правой ноге, вращая ее вперед.
5-й уровень. 10 раз перепрыгнуть через скакалку на левой ноге, вращая ее вперед.
6 й уровень. 10 раз перепрыгнуть через скакалку на правой ноге, вращая ее назад.
7-й уровень. 10 раз перепрыгнуть через скакалку на левой ноге, вращая ее вперед.
8 й уровень. 10 раз перепрыгнуть через скакалку, вращая ее с перекрестом («восьмерочкой»).
9-й уровень. 10 раз перепрыгнуть через скакалку, скрестив ноги, вращая ее вперед.
10-й уровень. 10 раз перепрыгнуть через скакалку, скрестив ноги, вращая ее назад.