**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 2 Солнышко»**

**Краткосрочный проект**

**«Весёлая скакалка»**

**Подготовила:**

**инструктор по физической культуре**

**Пушкина И.В.**

**Март 2019 г.**

**Проект:** «Весёлая скакалка»

**Автор проекта:** инструктор по физической культуре Пушкина И.В.

**Место проведени**я: МДОУ «Детский сад № 2 Солнышко»

**Участники проекта:** инструктор по физической культуре, педагоги ДОУ, родители, дошкольник 5-7 лет.

**Срок реализации:** 01.03.2019 – 29.03.2019

**Особенности проекта:**

*Тип проекта:* информационно*-*практико–ориентированный

*По количеству создателей*: индивидуальный

*По продолжительности:* краткосрочный

*По уровню контактов и масштаба организации*: на уровне ДОУ

*Оборудование:* спортивный инвентарь, проектор, слайд шоу

**Цель:** обучение прыжкам на скакалке разными способами, развитие координационных способностей.

**Задачи:**

* Формировать интерес к спортивному снаряду - скакалке и прыжкам на ней разными способами.
* Обучать прыжкам на короткой и длинной скакалке.
* Развивать у дошкольников физические качества *(ловкость, быстроту, силу, выносливость и т. д.)*
* Обогащать знания дошкольников о новом виде спорта - скиппинг.
* Познакомить с разнообразием игр с применением скакалок.
* Мотивировать детей к созданию своих игр со скакалками и разработке правил к этим играм.

**Формы реализации проекта**:

Беседы, викторина «Что ты знаешь о скакалке», просмотр презентаций, игровая деятельность, физкультурные занятия, физкультурный досуг «Скакалкин двор», привлечение родителей к совместной деятельности.

**Предполагаемые результаты проекта:**

В результате проведенной работы:

* Дети научатся прыгать на скакалках разной длины и разными способами, овладеют навыками индивидуальной и коллективной игры на скакалке, повысят интерес к прыжкам на скакалке и другим играм с применением этого снаряда, познакомятся с новым видом спорта – скиппинг.
* Родители (законные представители) в результате совместной деятельности с детьми соберут информационный материал о спортивном снаряде – скакалка, создадут картотеку игр со скакалками.
* Педагоги создадут активную площадку для организации всех участников образовательного процесса, систематизируют демонстративный материал, активизируют двигательную активность детей, продолжат развивать навыки сотрудничества детей старшего дошкольного возраста, пополнят РППС.

**Актуальность:**

Все дети любят активное движение. Прыжки со скакалкой вырабатывают у детей координацию движений рук и ног, развивают скоростно-силовые качества, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Это замечательное упражнение тонизирует мускулатуру (во время прыжков задействованы многие мышцы тела – спина, ноги, руки, пресс), развивает вестибулярный аппарат. Прыжки на скакалке одинаково полезны и для девочек, и для мальчиков. Они включены в систему разминки многих профессиональных спортсменов, занимающихся боксом, футболом, бегом, велоспортом, а заниматься со скакалкой можно в самых разных условиях.

Обучать [детей](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.kakprosto.ru%2Fkak-900562-kakaya-reakciya-mozhet-byt-u-rebenka-na-akds) прыгать на скакалке [можно](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.kakprosto.ru%2Fkak-884511-racion-kormyaschey-materi-klyukva-brusnika-oblepiha) начинать уже с 4 [лет](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.kakprosto.ru%2Fkak-47963-kak-poluchit-pasport-rebenku-v-14-let). Главное, подобрать скакалку соответственно росту [ребенка](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.kakprosto.ru%2Fkak-81472-kak-narisovat-rebenku-koshku) (до подмышек).

**Этапы работы:**

***1 этап:*** подготовительный

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание деятельности | Ответственные |
| 1. Сбор и систематизация информации.  2. Накопление методических материалов, разработок, рекомендаций для реализации проекта. | инструктор по физической культуре |

***2 этап:*** организационный

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание деятельности | Участники | Ответственные |
| 1. Мультимедийная презентация, беседа:  «История возникновения скакалки» | инструктор по физической культуре, воспитатели ДОУ, воспитанники, родители. | инструктор по физической культуре |
| 2. Оформление стенда в группах «Мы занимаемся со скакалкой» | воспитатели |
| 3. Совместная деятельность детей и родителей: подбор игр со скакалкой. | воспитатели |
| 4. Составить подборку рисунков для журнала «Игры со скакалкой» | воспитатели |
| 5. Консультаций для родителей:  «Скакалка в жизни ребёнка» | инструктор по физической культуре |

***3 этап:*** заключительный

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание деятельности | Ответственные |
| Создание журнала «Игры со скакалкой» | инструктор по физической культуре |
| Пополнение развивающей среды в физкультурном зале и группах | инструктор по физической культуре, воспитатели |
| Организация и проведение спортивных мероприятий: в рамках проекта «Веселая скакалка» физкультурный досуг «Скакалкин двор» | инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель |

Перспективный план мероприятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Срок реализации | Мероприятия | Ответственный |
| 1 неделя | 1. Мультимедийная презентация, беседа:  «История возникновения скакалки»  2. Консультаций для родителей:  «Скакалка в жизни ребёнка»  3. Игровые упражнения со скакалкой. | Инструктор по физической культуре |
| 2 неделя | 1. Подборка рисунков для журнала «Игры со скакалкой».  2. Совместная деятельность детей и родителей: подбор игр со скакалкой.  3. Игры со скакалкой. | Инструктор по физической культуре |
| 3 неделя | 1. Оформление стенда в группах «Мы занимаемся со скакалкой», журнал «Игры со скакалкой».  2. Физкультурный досуг «Скакалкин двор». | Инструктор по физической культуре, воспитатели |

***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 вперёд, 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 учите 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 начинать 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 вперёд – 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 вприсядку (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.

**«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 взрослых 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.

**«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).

**История возникновения скакалки**

Универсальная игрушка, которая была популярна многие века назад, послужила нам, и дойдёт до многих будущих поколений. Много ли таких игрушек? Кукла, мяч… скакалка! Просто верёвка? Скакалка с самого своего возникновения не была просто верёвкой для прыганья… Есть две основные версии происхождения скакалки: английская и китайская. Английская версия отсылает нас к первым христианам, которые прыгали в Пасху через кожаный шнур. Китайцам в обычной трудовой жизни постоянно нужны были верёвки и канаты, которые они и крутили из пеньки. В процессе работы им постоянно приходилось через них перепрыгивать, что и привлекло внимание детей, крутившихся недалеко от родителей. Только дети это постоянное неудобство взрослых восприняли как игру. Так и появились первые игры со скакалкой. И дальше этот снаряд «поскакал» по странам, континентам и эпохам. В XVIII веке через скакалку прыгали только мальчики, ведь девочкам было неприлично заниматься спортивными играми. Лишь спустя 100 лет прыгать стали и девочки. Причём для этого не требовалась спортивная форма, прыгать можно было и в пышных платьях. В XIX веке появилось три вида самых распространённых и сейчас игр: ребёнок самостоятельно крутит скакалку и прыгает; двое крутят, один прыгает; крутят сразу две скакалки в разных направлениях. Забава или спорт? Согласитесь, вопрос актуальный. Скакалка – не только игрушка. Ещё в XIII веке английские боксёры и жокеи тренировали мышцы ног прыжками через скакалку. А уж в наше время разработано множество разных упражнений и программ по тренировке мышц с её помощью. Она используется в упражнениях гимнастками, боксёрами, футболистами и другими профессиональными спортсменами. Скакалка помогает и обычным людям справиться с лишним весом, укрепить мышцы ног. В 80-е годы XX века прыжки на скакалке стали называться новомодным словом «скипинг», что с английского переводится «прыгать». В США и Европе вместе модой на здоровый образ жизни скипинг приобрёл особую популярность, и сейчас развивается как отдельный вид спорта. Польза от прыжков на скакалке огромна. Прыжки прорабатывают множество мышц, которые в обычной жизни не нагружаются. Также это отличная кардио тренировка для людей всех возрастов. Скакалки бывают разные. В магазинах можно встретить самые разные виды скакалок: любой длины, с различными ручками, из различных материалов. Также можно сделать скакалку и самому, взяв обычный бельевой шнур. Важно выбирать скакалку из прочного и тяжёлого материала. Полая резиновая скакалка может очень привлекательная по внешнему виду, но совершенно не удобна в использовании. Также важно правильно отрегулировать длину: нужно наступить на центр скакалки стопами и зафиксировать ручки на уровне пояса или талии. Это идеальная длина. Если скакалка будет меньше, то придётся прыгать полусогнувшись. Если же она «велика», есть риск запутаться и упасть. Скакалка не теряет популярности не только из-за пользы, но и из-за удобства. Ей всегда найдётся место даже в самом заполненном шкафу. Единственный недостаток – это необходимость свободного пространства для прыжков. В обычной квартире, конечно, не попрыгаешь без ущерба для обстановки. Поэтому берём скакалку и идём на свежий воздух, благо на улице весна! Прыг да скок! Просто прыгать «мячиком» детям быстро надоедает, прыгать наперегонки – тоже. Но на этом функции скакалки как игрушки не заканчиваются! Давайте вспомним игры из нашего детства и научим им подрастающее поколение.