

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №38

«Школа скакалки!»

Картотека подвижных игр



Инструктор по
физической
культуре
Макаров А.И.

2014г.



Удочка



Прыгалки - скакалки

Так же, как и «школа мяча», упражнения с короткой и длинной скакалкой во все времена были неизменными спутниками детства.

И это не случайно.

Они имеют огромное значение для укрепления здоровья и физического развития детей и занимают в подвижных играх важное место.

Прыжки со скакалкой вырабатывают и тренируют такие нужные всем качества, как быстрые, легкие и эластичные движения, выносливость и внимание, чувство ритма.

Многие заслуженные мастера спорта, готовясь к соревнованиям по легкой атлетике, по боксу, по различным спортивным играм, во время тренировок упражняются в прыгании со скакалкой.

Это помогает им лучше подготовиться к соревнованиям, сделать свои движения более быстрыми, точными и уверенными, ноги сильными.

А какие интересные, сложные и красивые упражнения

со скакалкой включаются в соревнования по художественной гимнастике!



Обычно упражнения со скакалкой дети выполняют лишь самые простые, примитивные.

Воспитатель должен все время усложнять задачу: прыгать не только стоя на месте, но и на ходу, на бегу, на правой, на левой ноге, подпрыгнуть раз, а скакалку пропустить под ногами дважды, прыгать вдвоем (стоя друг к другу лицом и в затылок), вдвоем с двумя скакалками и т. п.

Прыжки должны быть мягкими, пружинистыми и выполняться на носках.

Надо отобрать те упражнения, которые при проведении соревнований станут обязательными для всех, и дать возможность желающим освоить и продемонстрировать на конкурсе более сложные упражнения.

Короткая скакалка должна соответствовать росту ребенка. Определить нужную длину каждый может сам следующим способом: встать на середину скакалки, расставить ноги на ширину плеч, натянуть скакалку вдоль тела. Концы ее должны доходить до пояса.

Для длинной скакалки нужна веревка толщиной 10–12 мм и длиной 5–6 м.

Игра проводится в зале или на площадке. Для ее проведения необходима веревочка длиной 3–4 м. с мешочком, наполненным песком. Играющие становятся в круг, в центре стоит водящий с веревочкой в руках. Водящий начинает вращать веревочку так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами подпрыгивающих игроков.

Задевший мешочек становится в центр круга и вращает веревочку, а бывший водящий идет на его место.

Выигрывает тот, кто ни разу не задел веревочку.

При вращении веревочки нельзя отходить со своего места.

Ловкие обезьянки

Участник преодолевает путь до «пальмы» по лиане (канат, лежащий на полу), наступая на канат ногами, держась за нее руками.

У ориентира «пальмы» взять «банан» и бежать к команде.

Побеждает команда, быстрее собравшая все «бананы».



Лисий хвост

Дети на небольшом расстоянии становятся по кругу на расстоянии шага друг от друга. Посередине круга становится воспитатель и по кругу вращает шнур, на конце которого привязан какой-либо небольшой предмет.

Дети должны внимательно следить за предметом (лисьим хвостом) и при его приближении подпрыгивать, чтобы предмет не коснулся ног.

Те ребята, которые не успели вовремя подпрыгнуть и задели шнур, выбывают из игры.

Выигрывает ребенок, оставшийся последним.



Заяц, сторож и Жучка

Посередине площадки дети держат короткие скакалки (забор) на высоте 40-60 см. По сигналу воспитателя зайцы (из каждой норы по одному) выбегают вперед, прыгают через забор в огород и присаживаются. Сторож выходит и хлопает в ладоши.

Зайцы выскакивают и бегут обратно в норы, подползая или перепрыгивая через забор.

Жучка догоняет убегающих и старается их засалить.

В норах зайцы вне опасности.

Выигрывают те, которые ни одного раза не попались Жучке.



При каждой новой перебежке сторож и Жучка меняются местами.

