

Подвижные игры со скакалкой

"ДЕСЯТКИ"



Упражнения:

10 раз - прыгаем через скакалку самым обычным способом, двумя ногами одновременно, скакалку вращаем вперед.

9 раз - прыгаем через скакалку на одной ноге, но меняем ноги - то правая, то левая - получается своеобразный "бег" через скакалку

8 раз - прыгаем через скакалку на правой ноге

7 раз - прыгаем через скакалку на левой ноге

6 раз - прыгаем через скакалку обычным способом, но скакалку теперь вращаем назад

5 раз - прыгаем через скакалку "бегом" (так же как 9-ки), но скакалку вращаем назад

4 раза - скакалку вращаем вперед. прыгаем один раз как обычно, один раз перекрещивая руки, снова как обычно, снова перекрещивая.

3 раза - сложили ноги крестиком, прыгаем через скакалку вперед

2 раза - на правой ноге прыгаем, скакалку крутим назад

1 раз - нужно было подпрыгнуть и при этом прокрутить скакалку вперед два раза.

Кто первый выполнил последнее упражнение - тот и победил.



Подвижные игры со скакалкой

“САМЫЙ ГИБКИЙ”

Описание игры:

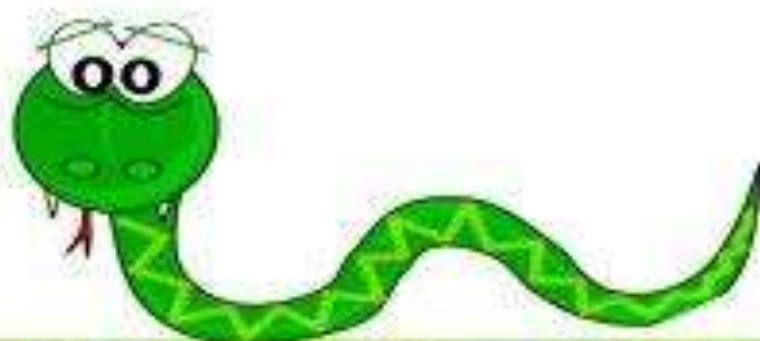
Ведущий натягивает между двумя столбами или деревьями скакалку (или веревку) на высоте груди игроков. Игроки должны проходить под неё, выгибаясь назад, не задевая верёвки.

Каждый раз, когда игроки проходят под верёвкой, она опускается ниже на 30 сантиметров.

Участник, задевший веревку - выбывает из игры.

Правила игры:

1. Веревка или скакалка натягивается между двумя столбами на уровне груди игроков.
2. Игроки должны пройти под веревкой, выгибаясь назад, не задев её.
3. Веревка опускается на 30 сантиметров ниже каждый раз, когда участники проходят под ней.
4. Задевший веревку выбывает из игры.
5. Выигрывает тот, кто остался последним



Подвижные игры со скакалкой

“ЧАСЫ”



Описание игры:

Играют 10-15 человек. Все хором произносят: «Тик-так, тик-так». Двое, заранее выбранных игроков, в том же ритме вращают скакалку, остальные выстраиваются в очередь.

Первый игрок прыгает через скакалку один раз и встает в конец очереди, второй – два и т.д. Если игрок собьется при прыжках или ошибется в счете – он меняется с одним из тех, кто держит скакалку. При этом счет начинается сначала. Задача игроков – прыгать как можно дольше, не сбиваясь.

Правила игры:

1. Все хором произносят: «Тик-так, тик-так»
2. Выбирают двух игроков, которые будут вращать скакалку в том же ритме
3. Остальные по очереди прыгают через скакалку
4. Первый прыгает один раз и встает в конец очереди, второй – два и т.д.
5. Игрок, сбившийся при прыжках или ошибившийся в счете – меняется с одним из игроков, вращающих скакалку