

Консультация для родителей



Игры со скакалкой для детей от 3 до 4 лет

Увернись от змейки (развиваем ловкость и координацию движений)

Держим скакалку за одну ручку и создаем небольшие волны, пытаемся задеть ребенка. Задача ребенка – увернуться от змейки.

Запутать и распутать (развиваем ловкость рук)

Родитель запутывает скакалку вокруг скамейки, шведской стенки, дерева (дома – вокруг стула, стола, спортивного уголка и так далее). Задача ребенка – распутать паутину. Потом можно поменяться ролями.

Не задень (развиваем ловкость и координацию движений)

Двое взрослых держат скакалку на высоте груди игроков. Можно натянуть скакалку между деревьями. Игроки должны пройти под скакалкой, выгибаясь назад и пытаясь не задеть ее. Игрок, задевший скакалку, выбивает из игры. Когда все игроки пройдут под скакалкой, ее опускают на несколько сантиметров ниже. Побеждает игрок, оставшийся последним.

Перешагни через скакалку (развиваем ловкость и координацию движений)

Скакалку кладут на пол. У одного из ее концов кладут приз – это будет финиш. Предложите ребенку у другого конца скакалки перешагнуть через нее, повернуться, опять перешагнуть через скакалку и так далее, пока ребенок не доберется до другого конца скакалки и не сможет взять приз.

Когда ребенок освоит перешагивание через скакалку, лежащую на полу, можно привязать скакалку к двум стульям на расстоянии 10 см от пола. Постепенно скакалку можно привязывать выше.

Можно перешагивать только с правой или только с левой ноги. Когда ребенок станет старше, через скакалку можно не только перешагивать, но и

перепрыгивать: на двух ногах, на левой или на правой, или туда на левой, а обратно на правой ноге.

Эту игру, как и большинство подвижных игр, лучше проводить под ритмичную музыку или каждый шаг или прыжок ребенка через скакалку сопровождать хлопком.



Игры со скакалкой для детей старше 4 лет

Возьми скакалку (развиваем навыки бега и координацию движений)

На некотором расстоянии друг от друга устанавливают два флажка (кубика, стула и так далее) – к ним побегут двое соревнующихся. На пол кладут скакалку – она обозначает линию старта. Каждый игрок встает у своего конца скакалки лицом к своему флажку. По сигналу ведущего игроки должны как можно быстрее обежать свои флажки, вернуться к скакалке и дернуть ее к себе.

Дотянись до кубика (развиваем силу рук)

Два игрока берутся за концы скакалки. На одинаковом расстоянии от каждого кладут по кубику. По сигналу ведущего игроки расходятся в стороны, натягивая скакалку и пытаясь достать свой кубик.

Море волнуется

Для этой игры понадобится длинная скакалка. Если такой нет, можно связать две скакалки. Два игрока делают «волны»: сначала близко к земле, потом все выше и выше. Остальные игроки перепрыгивают скакалку по очереди или одновременно. Тот, кто задел скакалку, выбывает из игры. Когда волны большие, можно прыгать под ними.

Рыбак и рыбки (развиваем координацию движений)

Игроки становятся в круг, водящий – в центр круга со скакалкой в руках. Он вращает скакалку так, чтобы она скользила по полу, делая круг за кругом под

ногами игроков. Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы скакалка не задела их ног. Если скакалка задела игрока, он меняется местами с ведущим.

Чтобы игроки не приближались к ведущему во время игры, можно начертить для них круг мелом на асфальте.

Рыбаки и рыбки (развитие координации, навыков командной игры)

Это игра для большого количества участников. 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.

