

**Скакалка** – это не просто игрушка. Это настоящий спортивный инвентарь! Не случайно многие спортсмены: и боксеры, и волейболисты, и футболисты, да и многие другие используют ее на тренировках. Это тренажер, который делает ноги сильными, а руки ловкими. Кроме этого игры со скакалочкой развивают координацию движений, чувство ритма, внимательность. А еще благотворно влияют на вестибулярный аппарат.

### **«Рыбак и рыбки»**

Так эта игра называлась у нас во дворе, но возможны и другие варианты, например, «удочка».

«Рыбак» – это ведущий, а «рыбки» — все остальные.

Потребуется всего одна скакалочка. Она находится в руках у ведущего. Ведущий становится в серединку, а все участники встают вокруг него. Ведущий, держа скакалку за одну ручку, начинает крутиться и, соответственно, раскручивать ее вокруг себя. Другой конец скакалки пролетает под ногами у «рыбок».

Задача «рыбок» перепрыгивать через скакалку так, чтобы она не задела их ножки. Если задевает, то «рыбка» считается пойманной и выбывает. Победителем становится последняя «невыловленная рыбка».

А можно играть и без проигравших и победителей. Просто тот, кого «поймали» занимает место ведущего или выполняет

его желание, например подпрыгнуть 5 раз; проговорить скороговорку; отгадать или загадать загадку и т.д.

### **«Я знаю пять имен...»**

Одной скакалки для детей также будет вполне достаточно. Ведущего нет, все являются игроками. Итак, 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 и при этом не ошибиться в словах и именах. Если все же ошибается, то ход переходит к следующему. И так далее.

Кроме имен девочек и мальчиков, называть можно города, реки, океаны, цветы, планеты, да все что угодно! Такая подвижно-развивающая игра получается.



## **Игры с мячом**

**«Горячая картошка»** – игру проводят в кругу. Мяч – это «горячая картошка». Поэтому, чтобы не «обжечься», от него нужно как можно скорее избавиться – перебросить другому игроку. Тот, кто замешкается или уронит мяч, выходит из игры. Постепенно расстояние между игроками увеличивается, и перебрасывать мяч становится все труднее. Побеждает тот, кто дольше всех продержится в кругу.

**«Летучий мяч»** - играющие встают в круг, водящий находится в середине круга. По сигналу дети перебрасывают мяч друг другу, через центр круга. Водящий старается поймать мяч или коснуться его рукой. Если ему это удаётся, то он встаёт в круг. А тот кому, был брошен мяч, становится водящим.

**«Большой мяч»** - играющие становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине круга. Он старается выкатить мяч из круга ногами, и тот, кто пропустит мяч между ног, становится водящим. Но он становится за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру. Теперь водящему нужно вкатить мяч в круг. Когда же мяч попадает в круг, играющие опять поворачиваются лицом друг к другу, а в середину встаёт тот, кто пропустил мяч.

### **ШКОЛА МЯЧА.**

Школа мяча представляет собой систему упражнений, подобранных и

выполняемых в определенном порядке. Упражнения могут быть простыми и более сложными. Их можно подобрать в соответствии с умениями и навыками детей владеть мячом.

#### Первая группа упражнений:

Бросить мяч вверх и поймать двумя руками.

Бросить мяч вверх и поймать одной правой рукой.

Бросить мяч вверх и поймать одной левой рукой.

Ударить мяч о землю и поймать двумя руками.

Ударить мяч о землю и поймать одной правой рукой.

Ударить мяч о землю и поймать одной левой рукой.

Если ребенок, выполняя упражнения, уронит мяч, он передает его другому играющему и ждет своей очереди. Если же он выполнит все эти упражнения, то повторяет их, но с хлопками.

#### Вторая группа упражнений (у стены):

Ударить мяч о стену и поймать двумя руками.

Ударить мяч о стену и поймать одной рукой.

Ударить мяч о стену и поймать одной левой рукой.

Ударить мяч о стену; после того как он упадет на землю и отскочит, поймать его двумя руками.

Ударить мяч о стену; после того как он упадет и отскочит, поймать его одной правой, затем левой рукой.

Все эти упражнения могут выполняться с хлопками.

#### Третья группа упражнений:

Ударить мяч одной, а поймать двумя руками.

Ударить мяч о стену, бросив из-за спины, и поймать.

Ударить мяч о стену, бросив из-за головы, и поймать.

Ударить мяч о стену, бросив из-под ноги, и поймать.

Ударить мяч о стену, повернуться на 360° и, после того как он упадет на пол и отскочит, поймать его.

Можно предложить ребенку выполнять эти упражнения с хлопками, а также ловить мяч правой и левой рукой.



## Впереди лето!

Самое время вспомнить  
про интересные  
подвижные игры со  
скакалкой и мячом,  
научить в них играть  
наших детей.

