03 ноября

Тема: «Игры со скакалками»

1. Сделай небольшую разминку



1. Познакомься с правилами некоторых игр со скакалкой, попробуй выполнить некоторые упражнения из них.

**Рыбак и рыбка**

Для игры понадобится одна скакалка и 5-7 участников. Дети образуют круг, внутри становится ведущий, который, вращаясь, волочит прыгалку по земле, дабы зацепить одного из участников. Остальные должны скакалку перепрыгнуть в нужный момент. Кто попался на крючок рыбака, выбывает из игры. Так происходит пока не останется один неуловимый победитель.

**Десяточка**

Нужно поочередно проходит эстафету. Задача игрока не зацепиться за скакалку. Если ребёнок коснулся любой частью тела, значит проштрафился. Игрок проходит назад, а эстафету принимает следующий человек из его команды. Когда очередь заново доходит до игрока, который промахнулся, он начинает эстафету с задания, что не выполнил.

Задача участников:

Попрыгать 10 раз.

5 прыжков на левой ноге.

Попрыгать 8 раз на правой ноге.

Прыжки назад, 7 раз.

Пробежать, прыгая на скакалке в обе стороны (расстояние определяют заранее).

Выполнить прыжки, с поднятыми коленями используя прыгалку 6 раз. Скрестить ноги и выполнить 2 прыжка вперед.

Повторить предыдущее движение с прыжком назад.

 Сделать простые прыжки, скрещивая спереди руки 3 раза.

Сделать прыжок назад, с захлестом накрест.

**Называй меня**

Для этого развлечения ребята могут использовать один инвентарь по очереди. Участник, выполняя прыжки, произносит фразу, например: «Я знаю 10 названий городов» и начинает перечислять их. Кто сбился – проиграл. Можно называть имена, фрукты, животные и так далее.