

<b>Организатор игры ФИО</b>	Котова Евгения Александровна, инструктор по физкультуре
<b>Область, населенный пункт</b>	Ярославская область, г. Ярославль
<b>Образовательное учреждение</b>	МДОУ «Детский сад № 142»
<b>Название игры</b>	«Часики». Игры с длинной скакалкой.
<b>Возрастная категория</b>	Старший дошкольный и младший школьный возраст (6-10 лет).
<b>Оборудование</b>	Длинная скакалка L=от 2 метров и больше.
<b>Содержание</b>	<p>Для игры в «Часики» нужна 1 длинная скакалка и несколько человек (от 3 и больше). Если народу не хватает, то скакалку можно привязать к столбу веранды (крутит воспитатель).</p> <p><b>Предварительная работа:</b> дети должны уметь: -прыгать через длинную скакалку; пробегать под вращающейся скакалкой; вбегать и выбегать во вращающуюся скакалку; вращать скакалку в паре со взрослым (ребенком).</p> <p>Последовательно выполнить ряд упражнений со скакалкой. Скакалка должна крутиться постоянно и равномерно. Каждое из упражнений выполняется несколько раз (от 1 до 12 раз) в зависимости от сложности. Игра начинается с самого простого упражнения, которое нужно выполнить 1 раз, следующее упражнение сложнее и его нужно сделать 2 раза и т.д., до самого последнего победного упражнения, которое выполняется 12 раз.</p> <p style="text-align: center;">Туры:</p> <p>Тур «0 часов» -пробежать под вращающейся скакалкой так, чтобы скакалка не задела пробегающего.</p> <p>Тур «1 час» -вбежать во вращающуюся скакалку, прыгнуть 1 раз, выбежать. И.П.: прыжки на 2-х ногах, руки работают свободно.</p> <p>Тур «2 час» -вбежать во вращающуюся скакалку, прыгнуть 2 раза, выбежать. И.П.: прыжки на 2-х ногах, руки работают свободно.</p> <p>Тур «3 час» -вбежать во вращающуюся скакалку, прыгнуть 3 раза, выбежать. И.П.: прыжки на 2-х ногах, руки работают свободно.</p> <p>Тур «4 час-стихотворный» -вбежать во вращающуюся скакалку, прыгать и проговаривать стихотворный текст, состоящий из 4-х слов. Например, «Муха села на варенье» или «Вот и все стихотворенье», выбежать. И.П.: прыжки на 2-х ногах, руки работают свободно. Сложность прыжка состоит в том, что надо проговаривать слова и прыгать одновременно.</p> <p>Тур «5 час-чашка» -вбежать во вращающуюся скакалку, прыгнуть 5 раз, выбежать. Прыжок «Чашка». И.П.: прыжки на 2-х ногах, рука упирается в бок. Усложнение: руку менять на каждый прыжок.</p> <p>Тур «6 час-солдатик» -вбежать во вращающуюся скакалку, прыгнуть 6 раз, выбежать. Прыжок «Солдатик». И.П.: прыжки на 2-х ногах, спина и ноги прямые, руки опущены вдоль туловища.</p> <p>Тур «7 часов-из-под козла» -вбежать во вращающуюся скакалку, прыгнуть 7 раз, выбежать. И.П.: прыжки на 2-х ногах, руки работают свободно. Сложность прыжка состоит в том, что скакалка крутится в обратную сторону.</p> <p>Тур «8 часов-бабушка» -вбежать во вращающуюся скакалку, прыгнуть 8 раз, выбежать. Прыжок «Бабушка». И.П.: прыжки на 2-х ногах, руки сложены следующим образом: правая рука согнута в локте, указательный палец касается щеки, левая рука, согнутая в локте, поддерживает правую руку. Смеяться во время прыжков не разрешается.</p>

	<p>Тур «9 часов-дедушка» -вбежать во вращающуюся скакалку, прыгнуть 9 раз, выбежать. Прыжок «Дедушка». И.П.: ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперед, руки сложены за спиной. Смотреть вниз. Прыжки на 2-х ногах. Смеяться во время прыжков не разрешается.</p> <p>Тур «10 часов-звездочет» -вбежать во вращающуюся скакалку, прыгать и вести счет, проговаривая слова: «Одна звездочка, две звездочки, три звездочки...» и т.д. Счет ведется до 10. Прыжок «Звездочет». И.П.: правая рука, с выставленным указательным пальцем, поднята вверх. Смотреть вверх. Прыжки на 2-х ногах. Сложность прыжка состоит в том, что прыжок выполняется с проговариванием слов и без зрительного контроля. Смеяться во время прыжков не разрешается.</p> <p>Тур «11 часов-ноги вместе-ноги врозь» -вбежать во вращающуюся скакалку, прыгнуть 11 раз, выбежать. И.П.: прыжки на 2-х ногах, руки работают свободно. Сложность прыжка состоит в том, что смена ног идет на каждый счет.</p> <p>Тур «12 часов- на одной ноге» -вбежать во вращающуюся скакалку, прыгнуть 12 раз, выбежать. И.П.: прыжки на одной ноге, руки работают свободно. Сложность прыжков состоит в том, что смена ног (правая и левая) идет на каждый счет.</p>
<b>Правила</b>	Первый игрок начинает выполнять первое упражнение, если он сбивается, ошибается или засмеется (есть смешные позы) – ход переходит к следующему участнику и так по кругу. Повторно игрок начинает прыгать с того этапа, на котором он сбился. Победителем игры считается тот игрок, который первым выполнит все 12 туров.
<b>Усложнение/Упрощение</b>	Усложнения указаны в каждом туре. Можно придумать свои прыжки.
<b>Что развивает игра</b>	Заинтересовать детей упражнениями со скакалкой, помочь преодолеть двигательные трудности. Развивать: ловкость, быстроту реакции, внимание, чувство ритма, творческую двигательную активность.
<b>Похожие игры в банке</b>	