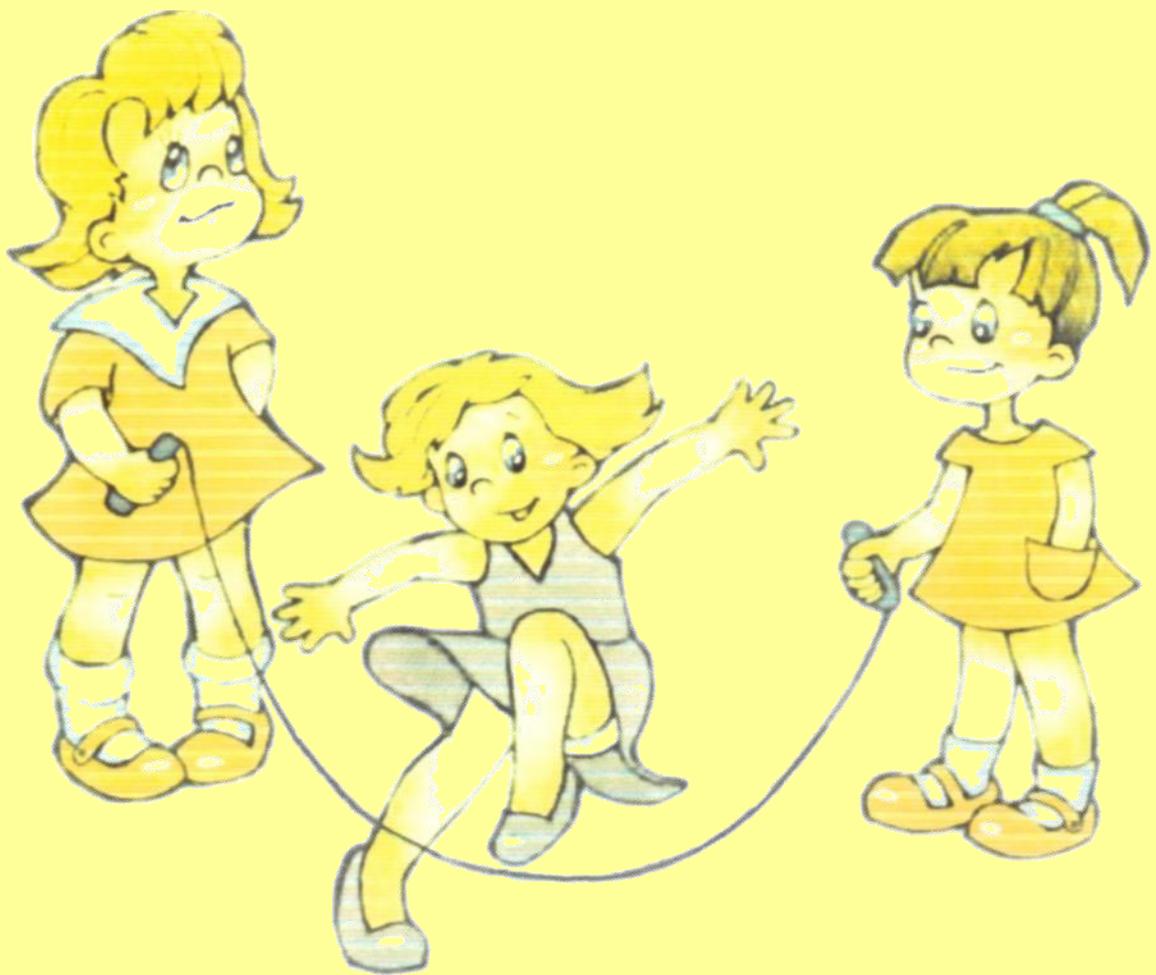


Сборник для любителей скипинга

Игры со скакалкой

Составитель Процун Ольга



Архангельск,

2012

Составитель: Процун Ольга Сергеевна, ученица 4 «В» класса МБОУ
Архангельская СОШ Соловецких юнг.

Скакалка - это спортивный снаряд для физических упражнений взрослых и детей. Он представляет собой синтетический, резиновый или кожаный шнур с двумя ручками. Точная дата изобретения скакалки неизвестна. По английским легендам, скакалка - это напоминание о кожаном шнуре, которым удавился Иуда Искариот, который предал Иисуса Христа.

На старинных картинах, гравюрах можно увидеть изображения девушек в длинных платьях, которые прыгают на скакалках.

В России увлечение скакалкой началось в 50-е годы, когда появилось стихотворение А.Л. Барто «Верёвочка». Героиня этого стихотворения маленькая девочка Лидочка учится скакать на прыгалке:

«-Я и прямо,
Я и боком,
С поворотом,
И с прискоком,
И с разбега,
И на месте,
И двумя ногами вместе...
Доскакала до угла.
-Я б не так ещё могла»...



В 80-е годы прошлого столетия прыжки на скакалке стали называть новомодным словом СКИПИНГ, которое происходит от английского «skip» - прыгать, подпрыгивать. В США и Европе вместе с модой на здоровый образ жизни скипинг приобрёл популярность и развивается как вид спорта.

Данный сборник содержит самые популярные игры со скакалкой.

Десяточка

Число игроков может быть любым, но будет лучше, если они разделятся на группы по три-четыре человека.

Игра состоит из нескольких туров, которые должна пройти каждая из участниц.

Ошибкой считается, если скакалка зацепится за ногу или за голову. Когда одна из играющих ошибется, то ее место занимает следующая и так далее. Та, что допустила промах, когда до нее снова дойдет очередь, продолжает игру с того тура, в котором ошиблась.

1. Сделать десять прыжков через скакалку на двух ногах.
2. Девять прыжков на правой ноге.
3. Восемь — на левой.
4. Семь — на скрещенных ногах.
5. Шесть — назад на двух ногах.
6. Пять — бегущих вперед.
7. Четыре — бегущих назад.
8. Три прыжка вперед на двух ногах, скрестив руки спереди.
9. Два прыжка со скрещенными руками, но только назад.
10. Один прыжок со скрещенными руками и ногами назад.

Побеждает та участница, которая первой придет к финишу.

Танец со скакалкой

Каждый участник берёт скакалку и наступает на неё ногами, натягивая до упора. Не сходя со скакалки, участник должен танцевать под музыку.

Часы

Часы - веселая, подвижная игра со скакалкой. Развивает выносливость и внимание. Эта детская подвижная игра хорошо подойдет для проведения на уроках физкультуры в школе у учеников младших классов.

Описание игры

Играют 10-15 человек. Все хором произносят: «Тик-так, тик-так». Двое, заранее выбранных игроков, в том же ритме вертят 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 вертеть 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, крутящих скакалку

Удочка

Веселая детская игра со скакалкой на выносливость и координацию движений. В нее можно играть очень большой группой (10-20 человек).

Описание игры

Перед началом игры выбирается водящий. Все ребята становятся в круг, а водящий в центр круга со скакалкой в руках. Он начинает

вращать скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела кого-либо из них.

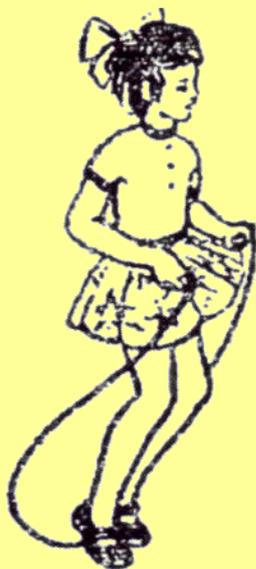
Правила игры

1. Пойманным игрок считается в том случае, если скакалка коснулась его не выше голеностопа.
2. Игроки не должны приближаться к водящему во время прыжков.
3. Тот, кто заденет скакалку становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий занимает его место.

Примечания

Из дополнительных предметов вам понадобится скакалка (можно также использовать веревочку, на конце которой привязан мешочек с песком). Можно использовать другой вариант этой игры, которая будет носить соревновательный характер - задевший веревку игрок выбывает из игры. Победителями становятся 2-3 последних игрока, которые не задели веревочки.

Кто больше?



Дети по очереди прыгают через короткую скакалку на двух ногах, а воспитатель считает прыжки до первой ошибки. При хорошей подготовке детей воспитатель считает число прыжков за единицу времени (1— 1,5 минуты).

Выручалочки

Для этой игры понадобится длинная скакалка. Можно связать вместе несколько коротких, но чтобы посередине не было пластиковых ручек. Двое детей крутят скакалку, а остальные должны через нее прыгать. Для этого дети по очереди подходят к крутящейся скакалке и, выбрав подходящий момент, впрыгивают, сначала по одному разу, затем по два, три и т.д. Если кто-то ошибается, то он встает крутить скакалку вместо ведущего. Тот, кто остается последним, становится «выручалочкой» - он может спасти ошибившегося игрока, выполнив прыжки за него.

Зеркало

Выбирается один ведущий, за которым все остальные должны повторять прыжки. Ведущий должен менять прыжки через каждые 10 (на одной или двух ногах, скрещивая руки, 2 прыжка за один оборот скакалки).

Прыжки на скакалке вдвоем

Нужно взяться за руки, концы скакалки в свободных руках. А теперь, наловчившись можно прыгать вдвоем, устроив гонку или соревнование. Для игры нужно две скакалки и хотя бы три человека.

Скакалки связывались между собой (только чтобы узел был без ручек от скакалки). Две девчонки становились на расстоянии метров 2-3 и крутили длинную скакалку, третья должна была прыгать. Прыжки выполнялись по порядку и с разной степенью сложности. Скакалка должна была крутиться постоянно и равномерно, и достаточно сложной частью игры было "впрыгивание" и "выпрыгивание" из крутящейся скакалки. Если при прыжке ошибались-сбивались-запутывали скакалку, ход переходил к следующему игроку. Если нет - все упражнения выполнялись последовательно.

1 прыжок - впрыгнуть, перепрыгнуть через скакалку 1 раз, выпрыгнуть.

2 прыжка - "чашка" - впрыгнуть, уперев одну руку в бок, перепрыгнуть 2 раза, выпрыгнуть.

3 прыжка - впрыгнуть, три раза перепрыгнуть на правой ноге, выпрыгнуть.

4 прыжка - впрыгнуть, четыре раза перепрыгнуть на левой ноге, выпрыгнуть.

5 прыжков - впрыгнуть сразу по центру скакалки, перепрыгнуть 5 раз, выпрыгнуть тоже по центру.

6 прыжков - впрыгнуть, 6 раз перепрыгнуть на корточках, выпрыгнуть.



Подсечка

Играющие образуют круг и рассчитываются на первый-второй. В центре круга становится руководитель, со скакалкой в руках. Он вращает скакалку, держа её за один конец, другой конец описывает круг над полом. Играющие должны своевременно подпрыгивать, чтобы не задеть скакалку. Задевший скакалку получает штрафное очко. Игра проводится 3-4 мин. Выигрывает команда, игроки которой получают меньше штрафных очков. Чтобы скакалка проходила под ногами играющих, обозначают круг, из которого выходить нельзя. Скакалку надо вращать равномерно, постепенно поднимая её вверх. Игру можно проводить и на

выбывание, игрок, задевший скакалку выбывает. В этом случае побеждает та команда, у которой по истечении времени остаётся больше игроков.

Самый гибкий

Самый гибкий - подвижная, веселая игра для большой группы детей. Игра помогает развить гибкость и координацию движений.

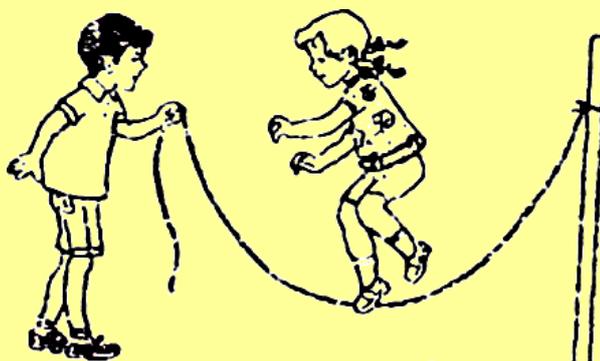
Описание игры

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.

Имена



Дети по очереди прыгают через короткую или длинную скакалку одновременно, начиная с первого прыжка говоря: «Я знаю имена мальчиков: Коля, Витя, Ваня, Гриша ... и т. д.» или: «Я знаю имена девочек: Люда, Валя, Зина и т. д.». Побеждает ребенок, назвавший больше имен без повторений.

Вариант игры: число имен мальчиков или девочек можно ограничить числом 10. При запинке или повторении имени игрок выбывает из дальнейшей игры.

Кто дальше?



На игровой площадке проводится линия. Одновременно могут участвовать 2—4 ребенка с короткими скакалками.

По первому сигналу воспитателя они начинают бег, прыгая через скакалку через каждый шаг, а по второму сигналу (через 1—1,5 минуты) останавливаются. Побеждает ребенок, который оказался впереди.

Вариант игры: на игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 4—3 м (в зависимости от возраста и умения детей): линии старта и финиша.

У линии старта стоят 2—4 ребенка со скакалками, которые начинают по сигналу воспитателя бег. Побеждает ребенок, который первым пересечет линию финиша.

Содержание

Десяточка	3
Танец со скакалкой	3
Часы	4
Удочка	4
Кто больше?	5
Выручалочка	6
Зеркало	6
Прыжки на скакалке вдвоём	6
Подсечка	7
Самый гибкий	7
Имена	8
Кто дальше?	9