

Игры «Ловишки»
«Скакалки»
«Класики»

Подвижные игры со скакалкой

“САМЫЙ ГИБКИЙ”

Описание игры:

Ведущий натягивает между двумя столбами или деревьями скакалку (или веревку) на высоте груди игроков. Игроки должны проходить под ней, 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



Подвижные игры со скакалкой

“ЧАСЫ”



Описание игры:

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

Прыжки со скакалкой

- Прыжки со скакалкой — один из видов упражнений аэробики, которым можно заниматься и в помещении
- Они укрепляют мышцы ног, живота, спины и рук
- Прыгать со скакалкой, подскакивая обеими ногами в такт вращению скакалки, полезнее, чем прыгать шагами
- Начните с прыжков в течение 30 секунд, и если не появляется одышка, увеличьте длительность до 90 секунд
- Постепенно наращивайте протяженность упражнения, доведя его выполнение до 4 минут без перерыва



Запомни

1. Концы скакалки надо держать без напряжения.
2. Вращение скакалки производится кистями слегка согнутых рук, локти при этом свободно опущены.
3. Чем быстрее вращается скакалка, тем интенсивнее работают кисти.
4. При необходимости замедлить движение скакалки руки надо слегка развести в стороны.
5. Туловище держать выправленным.
6. Дыхание нельзя задерживать!
7. Прыжки выполняются легко и мягко.

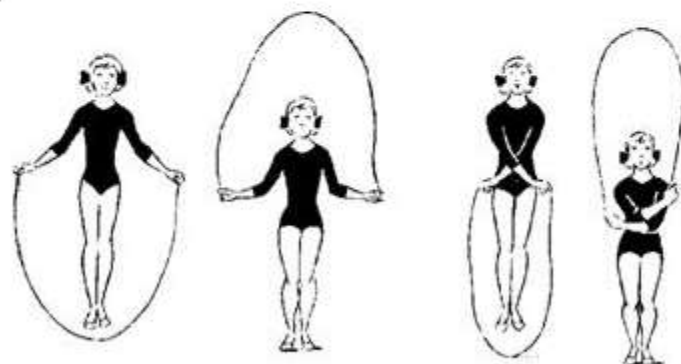


Рис. 77



«ЛОВИШКИ»

Игры с бегом

Описание:

Дети находятся на площадке. Выбранный ловишкой становится на середине. По сигналу "раз, два, три... лови" все играющие разбегаются по площадке, увертываются от ловишки, который старается догнать кого-нибудь их детей и коснуться его рукой, запятнать. Тот, кого водящий коснулся рукой, отходит в сторону. Когда будет запятнано 3-4 играющих, выбирают другого водящего. Указания. Можно использовать другие варианты игры: "Ловишки-перебежки", "Ноги от земли", "Ловишки в кругу" и др.

