**Консультация для родителей**

**Чудо-скакалка**

*Коротких В. И., воспитатель.*

Люблю свою скакалочку,

С собой её ношу.

Я в садике среди ребят

Лучше всех скачу.

Приёмов много знаю,

Смотрите, не шучу:

Один раз подпрыгну,

Два раза прокручу.

Вперёд, назад и крестиком,

И очень высоко!

И быстро я и медленно,

И очень далеко.

Быстроту и ловкость

Скакалка мне дала.

Прыжки через скакалочку -

Весёлая игра!

*Куклина Т.*

**Скакалка** – это простой спортивный снаряд, который уже долгое время остается актуальным и популярным как у детей, так и у взрослых. Научиться прыгать на скакалке очень просто. Преимущество скакалки в том, что это недорогой, полезный и компактный тренажёр. Её можно использовать на улице, во дворе своего дома, в детском саду, школе и т. д. Игры со скакалкой подвижные и активные, они вызывают интерес и тренируют выносливость у ребёнка.

**Игра со скакалкой «Шёл крокодил»**

Цель. Эта игра учит управлять своим поведением, концентрировать внимание, развивает чувство равновесия.

Для игры достаточно одной скакалки на всех игроков. Первый игрок начинает прыгать со скакалкой и говорить слова стишка:

«Шел крокодил, трубку курил.

Трубка упала и написала».

**Правила** - на последнем слове рифмовки игрок бросает скакалку на землю. Скакалка падает, образуя замысловатый узор из петелек. Далее, игроку нужно встать одной ногой в одну из самых больших петелек и простоять на ней, пока другие игроки считают до 10-ти (в школьном возрасте можно считать и до 20-ти) или пока до конца не прочитают рифмовку. Кто-то из игроков может смешить, пока все другие читают стишок.

Задача – не обращая ни на кого внимания, простоять на одной ноге.

Победивших в этой игре нет. Все игроки играют с удовольствием. Всегда интересно, какой же узор получится из упавшей скакалки.

Ещё одна игра со скакалкой **«Прыжки»**

Перед началом игры ведущий говорит слова:

«Чтоб был долог колосок, чтобы вырос лён высок,

Прыгайте, как можно выше, можно прыгать выше крыши!»

**Правила** игры

Один из игроков берёт в руки скакалку за один конец и раскручивает её низко над землёй. Постепенно высота подъёма скакалки увеличивается. Кто задел скакалку, тот выбывает из игры.

Очень любят дети и современную версию этой игры, она называется **«Рыбак и рыбки».**

Есть ещё немало разновидностей этой игры. Например, игра «Подсечки».

Игра со скакалкой **«Подсечки»**

Это командная игра. Вначале все играющие разбиваются на команды (можно рассчитаться на первый - второй)

**Правила**. В центре круга становится ведущий 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.

Игрок, задевший скакалку, получает штрафное очко.

По времени игра длится 3-4 мин. Выигрывает команда, игроки которой получат 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 останется больше игроков.

Ещё одна старинная игра со скакалкой **«С вылетом»**

Мы с Маринкою и Галкой

На одной большой скакалке

Дружно прыгаем и скачем,

Вверх взлетаем, словно мячик,

Вместе с нами прыгают

Вероника с Лизою.

Приходите на скакалку

Вместе прыгать.

Нам не жалко!

*Пахомов В.*

**Правила** и слова для игры

Это старинная игра с длинной скакалкой или плотной верёвкой. Эту скакалку или верёвку держали за концы два человека и раскручивали. В середину крутящейся скакалки могут запрыгнуть несколько человек и прыгать вместе. Потом можно выпрыгивать из неё.

Причём те, кто крутит скакалку, в ритм витков крутящейся скакалки громко и весело кричали:

«Опа, опа, опа - Америка, Европа,

Индия, Китай, скорее (называется имя одного из прыгающих) вылетай!»

И тогда тот, кого назвали, должен выскочить из середины крутящейся скакалки.

Есть ещё один нюанс.

Если запрыгивать в крутящуюся скакалку с той стороны, когда движение скакалки идёт на тебя сверху вниз (видимо, это имитация волны), то запрыгивающий громко кричит:

«Запрыгиваю «под моря»!

А выпрыгивают игроки из середины крутящейся скакалки, как правило, тогда, когда скакалка идёт снизу вверх, то есть с другой стороны!

Прошло немало лет, когда я и мои подружки играли в разные игры со скакалками, но и сейчас эти игры приносят детям много веселья и радости!

Висит скакалочка

У Наташи в шкафчике.

Висит, скучает,

Наташу вспоминает.

Вот недели две назад

мы с Наташей прыгали.

Я летала вниз и вверх

во дворе под липами.

Мы скакали, мы играли,

было нам с ней весело.

А теперь одна вишу

в шкафчике на вешалке.

Такие совместные игры не только развивают основные виды движений, сохраняют здоровье малышей, но и, несомненно, надолго отвлекут их от компьютерных игр, телевизоров.