

ОО «Физическое развитие» тема «Здравствуй, лето!».

Подвижные игры для детей 4-6 лет.



Если детей на площадке много, то гораздо интересней провести игру со всеми, чем только со своим ребенком. Это не только весело, но и полезно. Ведь у ребенка развивается умение играть в коллективе.

Веселый бегемот

✿ С помощью считалочки выберите водящего. Он — веселый бегемот. Остальные дети водят хоровод:

Наш веселый бегемот
Ходит задом наперед.
Тот, кого коснется он,
Убегай скорее вон.

✿ Веселый бегемот встает на расстоянии 5-7 метров от хоровода, отворачивается и идет спиной вперед к детям. Как только он дойдет до хоровода и коснется кого-то из детей спиной, поворачивается. Веселый бегемот и ребенок, которого он коснулся, отворачиваются друг от друга. Дети считают: «Раз, два, три. Беги!». Бегемот и ребенок бегут в разные стороны, оббегая хоровод. Тот, кто оббежит круг первым и встанет на свободное место, остается в хороводе. Тот, кто прибегает вторым, становится веселым бегемотом.

✿ Игра повторяется несколько раз по желанию детей.

Игрушкины попрыгушки

Вам понадобятся: сетка или большой платок, одна или несколько игрушек.

✿ Дети кладут на середину сетки игрушку. Удерживая сетку за четыре угла, начинают раскачивать, приговаривая:

✿ Игрушек может быть несколько. А ловить можно в растянутую сетку или руками. Те, чьи игрушки упали, выходят из игры.

Попрыгушки, попрыгушки,
Раскачаем мы игрушки.

А теперь подбросим вверх (подбрасывают),
Кто поймает — ждет успех (ловят игрушку)!

Не задень!

Вам понадобятся: ведерки, мячи, игрушки, пластиковые бутылки, кегли, кубики — все, что вы с ребенком вынесли с собой на прогулку.

✿ Дети произвольно расставляют предметы на площадке. По вашей команде они начинают бегать, но так, чтобы не столкнуться друг с другом и не задеть ни один предмет. Ребенок, который задел предмет, выходит из игры. Столкнувшиеся дети также выходят из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется последний игрок. Он — победитель.

Успей схватить

✿ Предметов, расставленных на площадке, всегда должно быть на 1 меньше, чем играющих детей. По вашей команде дети начинают бегать по площадке. Как только вы скажете: «Стоп!», каждый ребенок должен схватить одну игрушку. Тот, кому не хватит игрушки, выходит из игры. Перед тем как продолжить игру, вы должны убрать 1 предмет. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один ребенок. Он — победитель.

Кольцеброс

Вам понадобятся: кольца и конусы, которые легко заменят маленькие бутылочки из-под детских соков или, что еще проще, обычные палочки.

✿ В эту игру могут играть дети и младшего, и старшего возраста.

✿ Расставьте конусы (или воткните палочки) на небольшом расстоянии друг от друга. Для детей старшего возраста рядом с конусами прутиком напишите цифры, которые будут обозначать количество заработанных баллов. Взяв сразу несколько колец, нужно набросить их на конусы.

✿ Для малышей будет большой радостью то, что некоторые из колец наденутся на конусы.

✿ Для старших детей важно, сколько баллов они заработали. Каждому игроку дается по 3 попытки. Баллы суммируются.

Король кольцеброса

✿ Расставьте шесть конусов и пронумеруйте их. Игрокам выдайте кольца (максимально по 5 колец). Игра проходит в несколько этапов:

Этап «Школа»

♦ Бросая кольца поочередно, нужно постараться набросить 3 кольца на конус с цифрой 1. У каждого участника есть 3 попытки. После того как один участник трижды бросил все кольца, ход переходит к следующему, и так до тех пор, пока все не пройдут первый тур. Участник, набросивший 3 кольца на нужный конус, зарабатывает 1 очко. Затем таким же образом нужно набросить 3 кольца на конус с цифрами 2, 3, 4 и 5 (если всего в игре 6 конусов). По окончании «школы» баллы суммируются.

Этап «Пара»

♦ Во втором туре нужно набросить 2 кольца на какой-нибудь один выбранный игроком конус. В этом туре баллы суммируются следующим образом: если участник набросил кольца на конус с цифрой 1, он получает

2 балла ($1 + 1$); если на конус с цифрой 2, то участник получает 4 балла ($2 + 2$) и т. д.

Этап «Две пары»

♦ В третьем туре нужно набросить по 2 кольца на 2 выбранных конуса. Баллы суммируются так же, как и во втором туре.

Этап «Треугольник»

♦ В этом туре нужно набросить 3 кольца на 1 конус. И чем больше цифра на конусе, тем больше баллов получит участник. Если он набросил 3 кольца на конус с цифрой 3, то получает 9 баллов ($3 + 3 + 3$).

Этап «Квадрат»

♦ Как известно, у квадрата четыре стороны, поэтому нужно набросить 4 кольца на какой-то один конус. Баллы подсчитываются так же, как и в четвертом туре.

Этап «Два плюс три»

♦ Этот простой пример становится новым заданием. Нужно набросить на один конус 2 кольца, а на другой — 3. Баллы суммируются.

Этап «1, 2, 3, 4, 5»

♦ Как вы уже, наверное, поняли, нужно набросить по одному кольцу на конусы с цифрами 1, 2, 3, 4 и 5. Участник получает за выполнение этого задания 15 баллов.

Этап «2, 3, 4, 5, 6»

♦ Правила этого тура такие же, как и в предыдущем, только с другими цифрами. Успешно справившийся с заданием участник получает 20 баллов.

Этап «Шанс»

♦ Как известно, шанс бывает только раз. Вот и эта игра предоставляет его участникам только однажды. Если участник не справился с каким-то из заданий, то можно один раз воспользоваться шансом — попытаться его выполнить и сложить выпавшие баллы.

Этап «Король кольцеброса»

♦ Это последний тур игры. Нужно набросить по одному кольцу на каждый конус. Тот, кто справится с этим заданием, получает 21 балл!

✿ Итак, все туры пройдены. Пришла пора подсчитать все заработанные баллы. Набравший большее количество баллов становится королем кольцеброса.

Сороконожка

✿ Для игры пригласите всех желающих: и больших, и маленьких. Спросите, знают ли дети, кто такая сороконожка. Если нет, то объясните.

✿ Все участники выстраиваются паровозиком, держа друг друга за талию. Скажите, что сороконожка маленькая, поэтому нужно присесть на корточки. Объявите, что игра начинается — все дети превращаются в одну длинную сороконожку и им надо повторять за вами все движения. (Дети старшего возраста справятся и без вашего примера, для них только проговаривайте, что делает сороконожка.)

✿ Итак, они изображают сороконожку и должны показать, как она: идет, спит, потягивается, умывается, отряхивается от воды, делает зарядку, находит еду, ест, танцует...

✿ В конце игры пусть сороконожка поиграет со своим хвостиком в догонялки.

Пластилиновые фигуры

✿ Дети выбирают водящего считалкой. Остальные встают в хоровод. Водящий стоит спиной к детям. Дети водят хоровод:

Пластин, пластилин,

Много нас, а ты один.

Мы считаем: раз, два, три.

Что слепили? Говори.

✿ После этого круг распадается. Каждый замирает в какой-нибудь позе. Водящий поворачивается. Он ходит, рассматривает фигуры и угадывает, кого «слепили» дети. Тот, чью фигуру он угадал, становится водящим. Игра повторяется.

Ри-ко-ко!

✿ Начертите мелом на асфальте (или прутиком на песке) круг. Дети встают в этот круг. Водящий — в центре. Он подбрасывает мяч и произносит слова:

Ри-ко-ко, ри-ко-ко!

Мяч взлетает высоко.

Раз, два, три, четыре, пять,

Таня будет догонять!

✿ После этого водящий высоко подбрасывает мяч, а дети разбегаются. Тот, чье имя было произнесено, становится водящим. Он должен поймать мяч и громко крикнуть: «Ри-ко-ко!». Это сигнал для всех играющих. Услышав его, они должны тут же остановиться. Водящий выбирает любого игрока. Мысленно просчитывает, сколько до него шагов (шаги

могут быть гигантскими и маленькими). Затем громко произносит, сколько и каких шагов до выбранного игрока. Например: «До Иры 5 гигантских и 2 маленьких шага». После этого водящий шагает до игрока и бросает в него мячом.

✿ Если мяч попал в игрока, он становится водящим. Если нет, то игра повторяется с тем же водящим.

Воздушный футбол

Вам понадобятся: воздушный шар и два ориентира (например, два конуса, два деревца, растущих рядом друг с другом, и т. п.).

✿ Не важно, любит ваш малыш играть в футбол или нет, девочка у вас или мальчик, игра понравится всем, в том числе и вам.

✿ Попросите ребенка отойти на какое-то расстояние. Чем дальше, тем дольше будет длиться игра. Положите перед ним воздушный шар. Футболист к игре готов. Но играть он будет не ногами, не руками и даже не головой. Так как у нас футбол не простой, а воздушный, то и шар нужно будет в ворота не забивать, а задувать! Обязательно объясните правила игры. Помогать себе руками и ногами нельзя. Дуя на шар, футболист продвигается к воротам. Победа приходит тогда, когда гол задут в ворота!

✿ Воздушный шар, конечно, вещь капризная. Он то будет стоять на месте, то улетит в другую сторону, тем более что играете вы на улице, где нет-нет да налетит озорник- ветерок. Но от этого игра становится еще интересней. Ведь юному футболисту придется стать ловким игроком и проявить большое терпение.

Брызгалки

Наверняка каждый взрослый в детстве играл в брызгалки. И у вас когда-то была брызгалка, сделанная из использованной пластиковой бутылки, в крышечке которой вы усердно проделывали множество дырочек. Вспомните детство и сделайте такую же своему малышу. Наполните ее водой и возьмите на прогулку в жаркий летний день.

Вариант 1

✿ Правила игры очень просты. Игра похожа на обычные догонялки или салочки, только водящий должен не рукой коснуться того, кого догоняет, а достать его струей воды.

✿ Конечно, ваш малыш вымокнет. Но вы же играете в жаркий день, поэтому никакого вреда от этого не будет.

Вариант 2

✿ Если на улице не очень жарко или вашему малышу надоело носиться по двору облитым водой, поиграйте в другую игру. Она и успокоит расшалившегося ребенка, и разовьет его фантазию. Правил у этой игры нет. Просто каждый играющий рисует на асфальте диковинные узоры водой.

✿ Для самых маленьких рисунки могут быть самыми простыми. Присоединитесь к своему ребенку и проявите фантазию. Уверена, вам понравится.

Верёвочные игры

Для таких игр вам понадобится обычная длинная веревка.

Сказочная паутина

✿ Натяните веревку, зацепив ее за всевозможные предметы — скамейку, дерево, лесенку и т. д. То есть создайте этакую паутину или веревочный лабиринт. Скажите, что эту паутину сплел сказочный паук, и пройти ее можно, перелезая (или подлезая) через веревку. Трудность задания состоит в том, что за нее ни в коем случае нельзя задевать (даже косичками!). Если такое случается, нужно вернуться назад и начать выполнять задание снова.

✿ Задание трудное, но интересное. Поэтому будет здорово, если вы придумаете какой-нибудь приз за прохождение сказочной паутины.

✿ Вам и самим будет интересно поучаствовать в игре. Попробуйте, и вы поймете, что это не так уж и просто. Если ваш ребенок не может справиться с заданием, включитесь в игру и помогите ему, но и он пусть поможет вам, если потребуется помощь.

✿ Можно ввести усложнение, а заодно и продлить время игры. Скажите малышу, что сказочный паук приготовил для него загадки или другие задания. Если ребенок задевает веревку, то должен отгадать загадку, спеть песенку, рассказать стишок и т. д. и только после этого продолжить путь.

Морские узлы

✿ Завяжите на веревке несколько узлов. Пусть некоторые из них будут крепкими, а некоторые не очень. Для чего? Неужели не догадались? Если завязать только тугие узлы, ребенку может быстро разонравиться игра;

✿ Итак, в этой игре вам достается роль боцмана. А ваш ребенок будет юнгой, которому нужно освоить морские премудрости, и теперь пришло время морских узлов.

✿ Скажите, что хотите проверить его, готов ли он стать настоящим морским волком, закаленным суровым характером морей и океанов, или так и останется сухопутной черепахой. Каждый моряк с легкостью справляется с любыми узлами. И вы, конечно, верите в вашего настойчивого и терпеливого юнгу.

✿ Итак, веревка с завязанными на ней узлами готова. Юнга тоже. Для начала предложите ему просто справиться с узлами. А если захотите еще сыграть и немного усложнить задание, засекайте время.

✿ Если к вашему ребенку присоединятся друзья, будет просто замечательно. Разбейте их на две команды, придумайте им смешные названия и пусть соревнуются в ловкости. Веревки, как вы понимаете, понадобится две. А количество узлов на них должно быть одинаковым.

Пройди под верёвкой

✿ Игра знакома каждому из нас. Но вряд ли ваш ребенок когда-нибудь в нее играл. А почему бы и нет? Игра музыкальная, поэтому приготовьте не только веревку, но и веселую танцевальную музыку. Наверняка мобильный телефон всегда с вами, и в нем есть веселая музыка.

Вариант 1

✿ Включите музыку и натяните веревку. Один ее конец можно привязать к какому-нибудь предмету, другой будете держать сами. Для начала веревка должна быть натянута достаточно высоко, так, чтобы ребенок, танцуя, свободно прошел под ней. Затем чуть опустите веревку. И теперь просто пройти уже нельзя, нужно немного отклониться назад. Затем опустите веревку еще ниже... и еще ниже. Опускайте до тех пор, пока ребенок сможет проходить. Дети в большинстве своем очень гибки. Если же с этим проблемы, могу предложить вам другие варианты.

Вариант 2

✿ Ребенок проходит под веревкой, не отклоняясь назад, а, наоборот, наклоняясь вперед.

Вариант 3

✿ Проходить под веревкой нужно, каждый раз меняя движения. Веревка при этом остается на одной и той же высоте. Например, в одну сторону нужно идти в полуприседе, в другую — проскакать на одной ножке, в следующий раз — проползти танцующим «крокодильчиком», а в обратную сторону — задом наперед. Вариантов превеликое множество. Пусть ваш ребенок проявит выдумку.

Танцуй-замри

✿ Вы любите слушать музыку? А танцевать любите? Уверена, что да. Тогда и ваш ребенок наверняка любит это веселое занятие. Предлагаю вам соединить полезное с

приятным. Вам нужно только захватить с собой на прогулку маленький приемник или придется петь самим. А я дарю вам новую игру, в которую вы сможете играть с вашим ребенком и на прогулке, и дома.

✿ Включите музыку. Предложите вашему ребенку и его друзьям потанцевать под нее. Дети весело танцуют, кривляются, в общем — «ходят на ушах». Но в то же время они должны внимательно следить за вами. В любой момент вы можете остановить музыку. И как только это произойдет, детям нужно замереть в той позе, на которой остановилась музыка. Вы же можете придумать название позы, а еще лучше спросить их самих, как она называется.

✿ Если кто-то из детей так увлекся, что не успел замереть, он выходит из игры. Затем игра продолжается. И длится она до тех пор, пока не останется один участник. Если же вы играете вдвоем с вашим ребенком, то просто меняйтесь ролями или введите шуточные штрафные очки. Например, проигравший должен выполнить какое-нибудь смешное действие — пропрыгать на одной ножке вокруг песочницы или забраться под стол и трижды мяукнуть.

Светофор

Эта игра заинтересует детей младшего дошкольного возраста, особенно тех, кто вышел на прогулку с велосипедом. Распределите роли: кто-то станет автомобилистом, кто-то пешеходом. Не забудьте, что в игре должны участвовать также светофор и регулировщик.

Вам понадобятся: карточки из картона, на которых нарисованы круги разного цвета — красного, желтого и зеленого.

✿ Если вы хотите основательно выучить правила дорожного движения и поиграть в эту игру не один раз, то нарисуйте на дорожках детской площадки разделительную полосу, такую же, как на настоящей дороге. Также понадобятся стрелки, обозначающие поворот. Не помешает и «зебра», по которой малыши-пешеходы будут переходить дорогу.

✿ Правила игры просты. Автомобилисты движутся по дороге, соблюдая правила дорожного движения. Доезжая до светофора, смотрят, какой свет он показывает. Если красный — останавливаются, если желтый — едут медленно, зеленый — едут быстро. Перед «зеброй» они останавливаются и пропускают пешеходов. Если автомобилист хочет свернуть, он должен показать левой или правой рукой, куда он будет поворачивать. За соблюдением правил дорожного движения следит регулировщик.

✿ В течение игры роли могут меняться.

Волшебные круги

Круг за кругом

Вам понадобится: мел или обычный прутик, если игра будет проходить на песке.

✿ Для начала нужно начертить мелом на асфальте или прутиком на ровной песчаной площадке от 6 до 10 маленьких кружков (таких, чтобы в них можно было бы встать двумя ногами и еще осталось немного места), расположенных по кругу.

✿ Эта игра, как и многие другие, состоит из нескольких туров. Каждый тур — один круг.

✿ Задания:

- ♦ Пройти круг, перешагивая из кружка в кружок.
- ♦ Проскакать круг на двух ногах, перепрыгивая из одного кружка в другой.
- ♦ Проскакать круг на одной ножке.
- ♦ Проскакать круг на одной ножке боком.
- ♦ Проскакать круг, скрестив ноги.
- ♦ Пробежать круг, наступая каждой ногой только в один кружок, высоко поднимая колени.
- ♦ Пройти круг, наступая каждой ногой только в один кружок, двигаясь спиной вперед.

✿ За каждый тур участники получают по одному баллу. Каждому дается право только на одну попытку. Наступать на линию кружка нельзя. Если участник все же заступил за линию, то считается, что этот тур он не прошел, поэтому он не получает за него балл. В конце игры баллы подсчитываются.

✿ Выигрывает тот, кто набрал наибольшее количество баллов. Если таких счастливиц несколько, то между ними устраиваются соревнования за первенство. Задания им придумывают проигравшие участники.

Ноги поссорились

✿ Начертите большой круг и разделите его на 8 (или больше) секторов. Пронумеруйте секторы. Считалкой выберите водящего. Он будет давать задания. Водящий называет два любых числа от 0 до 8 (если секторов 8). Например — 3 и 5. Игрок стоит за кругом. Как только прозвучит задание, играющий должен впрыгнуть в круг таким образом, чтобы одна его нога встала в сектор 3, а вторая (одновременно!) — в сектор 5. На линии наступать нельзя.

✿ Если играющих больше двух, то перед началом игры можно установить очередность. Игрок, наступивший на линию, выходит из игры и ждет своей очереди для новой попытки. А в игру вступает следующий игрок.

✿ Если вы играете вдвоем со своим ребенком, то, как только играющий наступит на линию, роли меняются: игрок становится водящим, а водящий — игроком.

✿ Игра повторяется столько раз, сколько этого захотят дети.

Классики

В эту игру умеют играть все. И все же давайте не только вспомним, но и дополним ее.

I тур. Школа

Вам понадобятся: мел и один камешек.

✿ Начертите на асфальте прямоугольник и разделите его на 8-10 частей. Пронумеруйте их. Над верхними двумя окошками прочертите полукруг. Этот сектор будет называться «ОГОНЬ». Играющих может быть двое и больше. Считалкой (либо жребием) определите очередность ходов. Играющие по очереди бросают камешек. Их задача — попасть поочередно в окошки с цифрами от 1 до 8 (если их 8). Тот, кто промахивается, уступает ход следующему игроку. А когда вновь приходит его очередь играть, начинает с броска в то окошко, в которое не попал в прошлый раз.

II тур. Пара

Вам понадобятся: мел и два камешка.

✿ Камешки находятся в обеих руках играющих. Одновременно двумя руками они бросают сразу два камешка. Задача — попасть камешками в любые два окошка. Тот, кто промахивается, уступает ход следующему игроку. Тот, у кого получилось выбросить пару, прошел тур.

III тур. Игра вслепую

Вам понадобятся: мел и камешек.

✿ Играющие с закрытыми глазами по очереди бросают камешек. Задача — попасть в окошко с названием «ОГОНЬ». Тот, кто промахивается, уступает ход следующему игроку. Тур пройден, когда игрок попал в «ОГОНЬ».

IV тур. Игра в парах

Вам понадобятся: мел и камешек.

✿ Разделите игроков на пары. Один игрок дает задание другому, в какое окошко нужно попасть. Затем они меняются местами. Тур пройден, когда игрок попал камнем в нужное окошко.

Передай картошку

Вам понадобится: мяч.

✿ Чем больше будет играющих, тем лучше. Позовите играть всех детей с площадки. Дети встают в круг. Мяч у одного из играющих.

✿ По вашей команде дети начинают передавать мяч по кругу. Передавать нужно быстро, потому что в руках детей не просто мяч, а горячая картошка. А ее, как известно, долго в руках не удержишь. А еще передавать нужно быстро потому, что в любой момент водящий (в данном случае это вы) может сказать: «Стоп!». И как только прозвучит эта команда, игрок, у которого оказывается мяч, выходит из игры.

✿ Игра продолжается до тех пор, пока в игре не останется один игрок. Он — победитель.

✿ Внимание! Нельзя передавать мяч после того, как прозвучала команда: «Стоп!». Нельзя перебрасывать мяч друг другу. Как правило, эта ошибка допускается, когда остаются два игрока.

Джунгли зовут!

Вариант 1

✿ Если вы гуляете вдвоем, то предложите вашему ребенку представить, что ваш двор, совсем не двор, а настоящие джунгли, в которых живут разные звери. Тигры идут, мягко ступая, обезьяны скачут, слоны широко шагают своими огромными ногами, а маленькие мышки пробегают малюсенькими шажками. Пусть ребенок назовет, какие звери еще живут в джунглях. Интересно, сколько шагов нужно пробежать мышке, пройти слону, тигру и другим зверям, чтобы пересечь джунгли — дойти от качелей до песочницы, от одного подъезда до другого? Пусть ребенок угадает, сколько раз нужно шагнуть каждому зверю, а затем пошагает так, как бы они шагали, считая шаги. Пусть сравнит, какому зверю нужно сделать больше шагов, а какому меньше. А если ребенок умеет вычислять разницу, то пусть сосчитает, на сколько меньше нужно сделать шагов слону, чем мышке, медведю, чем зайцу и т. д. Заодно потренируется в счете. А зверей в джунглях мно-о-го!

Вариант 2

✿ Если во дворе много детей (хотя бы больше трех), то игра становится еще интересней. Перед началом игры дети вспоминают, каких диких животных, живущих в джунглях, они знают. Каждый выбирает, кем он будет, когда станет водящим. Затем дети придумывают, как ходит каждое животное.

✿ Начертите круг. Дети перед началом игры выбирают считалкой водящего. Он говорит, каким животным будет. К примеру, тигром. Дети встают по кругу. Водящий — в центре. Дети перебрасывают мяч друг другу, но так, чтобы его не смог поймать водящий. Если водящий поймал перебрасываемый мяч, то он встает в круг. Игрок, который бросал мяч, становится водящим. Перебрасывая мяч, дети говорят слова:

Собрались мы поиграть,

Будет тигр нас догонять.

Скажем тигру: «Раз, два, три!

Ну-ка, тигр, нас догони».

✿ После этих слов тот игрок, у которого оказался мяч, бросает его высоко вверх. Все дети разбегаются. Водящий (тигр) ловит мяч и кричит: «Стоп!». Дети должны тут же остановиться. Тигр выбирает, на кого он будет охотиться. Затем считает и говорит, сколько (приблизительно) тигриных шагов до этого игрока, и начинает шагать. Пройдя нужное количество шагов, тигр бросает мячом в игрока. Нужно обязательно попасть. Игрок может увернуться, но не сходит при этом со своего места. Если водящий не попал мячом в выбранного игрока, то должен поймать брошенный им мяч, игрок же может в это время добежать до круга.

✿ Игра повторяется. Перед началом игры новый водящий сообщает, каким животным он будет, и вспоминает, как оно двигается.

Школа скакалки

«Пятью пять»

Вам понадобится: скакалка.

✿ Название игры говорит само за себя. Прыгать через скакалку ваш ребенок будет по пять раз. Вот только делать он это будет каждый раз по-разному. В игру можно играть как одному или вдвоем, так и целой компанией, переходя, как в школе, из одного класса в другой. Играющие прыгают по очереди. Очередность устанавливается считалкой.

- ♦ 1 класс: 5 раз просто попрыгать через скакалку;
- ♦ 2 класс: 5 раз попрыгать, поставив ноги крестиком;
- ♦ 3 класс: 5 раз попрыгать «барабанчиком» — подпрыгнув, стукнуть ногу об ногу;
- ♦ 4 класс: 5 раз попрыгать впрыскадку;
- ♦ 5 класс: 5 раз попрыгать на левой ноге;
- ♦ 6 класс: 5 раз попрыгать на правой ноге;
- ♦ 7 класс: 5 раз попрыгать, вращая скакалку задом наперёд;
- ♦ 8 класс: 5 раз попрыгать с закрытыми глазами;
- ♦ 9 класс: раскачивая скакалку из стороны в сторону, 5 раз перепрыгнуть через нее («люли»);
- ♦ 10 класс: 5 раз попрыгать обычным способом в одну сторону, затем повернуться и попрыгать еще 5 раз в другую.

«Часы пробили ровно час»

Вам понадобится: длинная скакалка (либо свяжите две скакалки вместе), которую будут либо крутить два человека, либо один конец ее будете крутить вы, а другой привяжете к чему-нибудь.

✿ Для начала стоит научиться впрыгивать, когда двое детей крутят скакалку. То есть научиться вовремя оказываться ровно посередине между ними. Входить под скакалку нужно тогда, когда она находится наверху. Времени для этого достаточно даже для тех детей, которые боятся не успеть.

✿ Прокручивая скакалку перед входом в игру каждого ребенка, дети проговаривают слова: «Часы пробили ровно...». А пробили часы, как положено, сначала час, затем два, три... и так до двенадцати. А затем, если дети заходят продолжить игру, можно начинать обратный отсчет. Но и крутить скакалку нужно будет в обратную сторону.

✿ В том случае, если прыгающий ребенок застревает, то есть задевает за скакалку, он сменяет одного из крутящих скакалку.