



Подготовила **Мария Ганькина**

## «ПРЫГ-СКОК»

### Самые разные варианты игровых прыгалок

Снег, в основном, сошёл, дорожки подсыхли, и можно смело играть в разнообразные прыгалки. Прыжки пережили века и как самостоятельные виды спорта, и как составная часть практически всех спортивных игр и занятий. Неудивительно, что прыжки широко представлены и в детских играх. Вспомните, как вы сами любили в детстве куда-нибудь залезть и оттуда спрыгнуть, как любили прыгать через лужи и канавы!

#### «ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ»

Прыгать можно на обеих ногах, на одной ноге, с чередованием ног, немного сгибая при этом колено, свободно или высоко поднимая его или «откидывая» свободную ногу вперёд или назад.

Можно прыжки **чередовать** – два прыжка на двух ногах, затем два на одной и т. д. Можно выполнять прыжки бегом и имитировать бег на месте... Эти упражнения самые простые. Тот, кто овладеет ими, может сам составлять комбинации.

Приглядимся к тому, как скачут наши дети. Возможно, нам удастся внести разнообразие в их забаву, если мы подскажем им, что **прыгать можно**:

- на одной ноге; то на одной, то на другой; двумя ногами вместе;
- вдвоём через одну прыгалку, вращая её вместе (можно при этом держаться друг за друга свободными руками, можно прыгать лицом друг к другу, можно спиной);
- вдвоём через одну прыгалку, но так, чтобы вращал её один;
- целой компанией: двое вращают длинную прыгалку, а остальные или поодиночке, или парами прыгают.



#### «УДОЧКА»

Удочка – это прочная бечёвка длиной 2–3 м, к одному из концов которой прикреплен небольшой груз, мягкий (например, мешочек с песком или опилками). Другой конец бечёвки держит в руке рыбак. Ну, а где рыбак с удочкой, там и рыбки.

Скажем, рыбак ты. Тогда пусть вокруг тебя на расстоянии тех же 2–3 м встанут твои партнёры по игре. Ты раскручиваешь груз на бечёвке на высоте не более 30 см, а каждый из стоящих вокруг тебя старается вовремя подпрыгнуть, чтобы груз не задел его. Иначе ему придётся занять место рыбака-водящего. (Можно и так уговориться: кого удочкой заденут, тот **просто выходит из круга**; продержавшийся дольше других объявляется победителем.)

Спасаются от удочки, только подпрыгивая! Отступить назад нельзя, тут же будешь водить.

#### «ПТИЦА-ДВОЙКА, ПТИЦА-ТРОЙКА»

Возьмитесь за руки, друзья! Вас двое, а скакалка одна. Ничего, один конец скакалки – в левой руке первого, другой – в правой руке второго. (Если скакалка недостаточно длинная, вы можете взяться не за руки, а **под руки**.) Побежали, поскакали.

Наловчившись, можно устраивать гонки наперегонки.

А что, если попробовать бежать с одной скакалкой не вдвоём, а втроём?

#### «ОБРУЧ-СКАКАЛКА»

Взяли по лёгкому пластмассовому обручу – и бежим наперегонки...

Ишь, какой хитрый – просто решил нести обруч в руке! Нет, так не годится. Когда бежишь, надо всё время **пропрыгивать сквозь обруч**. Вот теперь получается интересная гонка. Всяк ухитряется по-своему прыгать,

но лучше, кажется, выходит у того, кто научился вращать обруч, как скакалку.

Очень уж далеко бежать-прыгать не стоит; довольно будет шагов 30–40.

### «НОЖНИЦЫ»

На асфальте начертите большой квадрат; он разделён на девять маленьких клеток, которые пронумерованы слева направо, снизу вверх.

Твоё путешествие по квадрату начинается с того, что ты впрыгиваешь в клетку 2, причём так, чтобы ноги оказались скрещёнными (правая перед левой). Затем, подпрыгнув, приземляешься левой ногой в клетке 1, правой – в клетке 3.

Следующий ряд: скрестив ноги – в клетку 5, разъединив – в клетки 4 и 6. Потом: скрестив ноги – в клетку 8, разъединив – в клетки 7 и 9.

Надо возвращаться обратно. Сделаешь прыжок с поворотом кругом и приземлишься **со скрещёнными ногами** в клетке 8 (только теперь левая нога должна быть перед правой). И последовательно – в клетки 4 и 6 (ноги врозь), в клетку 5 (ноги скрещены), в клетки 1 и 3 (ноги врозь), в клетку 2 (ноги скрещены). Остаётся выпрыгнуть из квадрата.

### «ПОВОРОТ КРУГОМ»

На земле – круг диаметром в один шаг. Круг разделен **на шесть секторов**; сектора обозначены соответствующими цифрами.

Встаёшь в центре круга лицом к единице. Подпрыгнув, стараешься сделать в воздухе полный, на 360 градусов, поворот кругом. Если тебе это удалось и ты приземлился лицом опять-таки к цифре 1, то заработал 10 очков. Ну, а если поворот удался только отчасти, ты получишь то количество очков, которое обозначено в секторе, на который направлены теперь носки твоих кроссовок.

Пусть у каждого будет несколько попыток. Кому удастся набрать больше очков?

### «КТО КОГО ПЕРЕПРЫГНЕТ?»

Проведите на земле черту. Посчитайтесь с товарищем, кому прыгать первому. Ты первый? С черты, без разбега, старайся улететь как можно дальше. А твой товарищ с того места, где приземлился ты, станет прыгать в

Рис. В. Сухарева

прямо противоположную сторону. Он, конечно, постарается не просто вернуть тебя на черту, но и выиграть у тебя хотя бы несколько сантиметров.

Вот так вы и будете прыгать попеременно – один в одну сторону, другой в другую. После того как вы сделаете условленное число прыжков, выяснится, с какой стороны черты произошло последнее приземление и кто, следовательно, выиграл.

Конечно, можно поспорить и не вдвоем. Любое чётное число прыгунов может разбиться на две команды.

### «ПРЫЖОК В ОКНО»

Прыжки в высоту – дело понятное: надо пролететь над планкой или верёвочкой. А что, если в метре над первой планкой установить вторую? Задача: не сбить ни ту, ни другую. Получается нечто вроде прыжка в окно.

Тут не очень важно, как высоко это окно расположено; главное – в умении ловко нырнуть в него. Остаётся в состязании выяснить, **до каких пор** можно будет сблизать верхнюю и нижнюю планки. Сначала промежуток между ними около метра, но постепенно этот промежуток сужается, так что окно превращается в форточку! Кто сумеет нырнуть в самую узкую щель?



### «ЯГУЛЬГА-ТАУСМАК»

«Достань платок» – вот что это означает в переводе с туркменского. Платок подвешен на шесте. Или привязан к верёвочке, переброшенной через сук дерева. В общем, надо так устроить, чтобы платок можно было поднимать выше и выше.

Игра начинается – платок можно достать, лишь слегка подпрыгнув (с разбега). Это всем удаётся. Новый заход, платок подняли повыше – тут уж придётся очень постараться, чтобы дотянуться до него. С каждым разом задача всё сложнее, и вот уже для кого-то платок недосыгаем. В конце концов, останется один, кому удалось подпрыгнуть выше всех.

(По материалам кн.: Кедрина Т.Я., Гелазония П.И. Большая книга игр и развлечений. М.: Педагогика, 1992.)

