**Праздник знакомства со скакалкой.**

**Тем**а: история возникновение скакалки.

**Цель:**познакомить с историей возникновения скакалки**.**

**Задачи:** учить детей прыгать через  длинную скакалку, выполнять различные движения со скакалкой; обеспечить оптимальную двигательную активность; развивать ловкость, согласованность движений рук и ног при прыжках через скакалку, выносливость, интерес к прыжкам через скакалку, к физической культуре и спорту.

**Оборудование:** скакалки, магнитофон, бельевой шнур и пробки от бутылок с минеральной водой.

**Ход занятия.**

**1.Вводная часть.**

Знакомство с историей возникновения скакалки.

Чтение стихотворения А. Л. Барто « Верёвочка»

Весна, весна на улице,

Весенние деньки!

Как птицы, заливаются

Трамвайные звонки.

Шумная, веселая,

Весенняя Москва.

Еще не запыленная,

Зеленая листва.

Галдят грачи на дереве,

Гремят грузовики.

Весна, весна на улице,

Весенние деньки!

Тут прохожим не пройти:

Тут веревка на пути.

Хором девочки считают

Десять раз по десяти.

Это с нашего двора

Чемпионы, мастера

Носят прыгалки в кармане,

Скачут с самого утра.

Во дворе и на бульваре,

В переулке и в саду,

И на каждом тротуаре

У прохожих на виду,

И с разбега,

И на месте,

И двумя ногами

Вместе.

Вышла Лидочка вперед.

Лида прыгалку берет.

Скачут девочки вокруг

Весело и ловко,

А у Лидочки из рук

Вырвалась веревка.

— Лида, Лида, ты мала!

Зря ты прыгалку взяла!—

Лида прыгать не умеет,

Не доскачет до угла!

Рано утром в коридоре

Вдруг раздался топот ног.

Встал сосед Иван Петрович,

Ничего понять не мог.

Он ужасно возмутился,

И сказал сердито он:

— Почему всю ночь в передней

Кто-то топает, как слон?

Встала бабушка с кровати —

Все равно вставать пора.

Это Лида в коридоре

Прыгать учится с утра.

Лида скачет по квартире

И сама считает вслух.

Но пока ей удается

Досчитать всего до двух.

Лида просит бабушку:

— Немножко поверти!

Я уже допрыгала

Почти до десяти.

— Ну,— сказала бабушка,—

Не хватит ли пока?

Внизу, наверно, сыплется

Известка с потолка.

Весна, весна на улице,

Весенние деньки!

Галдят грачи на дереве,

Гремят грузовики.

Шумная, веселая,

Весенняя Москва.

Еще не запыленная,

Зеленая листва.

Вышла Лидочка вперед,

Лида прыгалку берет.

— Лида, Лида! Вот так Лида!

Раздаются голоса. —

Посмотрите, это Лида

Скачет целых полчаса!

— 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 еще могла!

Весна, весна на улице,

Весенние деньки!

С книжками, с тетрадками

Идут ученики.

Полны веселья шумного

Бульвары и сады,

И сколько хочешь радуйся,

Скачи на все лады.

Как зовут героиню этого стихотворения и что она делает?

Героиня этого стихотворения маленькая девочка Лидочка учится скакать на прыгалке. А теперь отгадайте загадку:

В руки ты меня возьми,

Прыгать поскорей начни.

Раз прыжок и два прыжок,

Угадай, кто я, дружок? (скакалка)

На гимнастику хожу,

Крепко с мячиком дружу.

Я не палка и не скалка,

А веселая … СКАКАЛКА.

Вы, наверное, уже догадались, что мы будем делать сегодня на занятии?

А знаете ли вы, откуда появилась скакалка?

Сегодня мы узнаем, как давно люди изобрели этот замечательный предмет, какую пользу приносит скакалка, можно ли её сделать самому из подручных материалов и сложно ли это.

**История современной скакалки началась с обычной веревки.**

Древние египтяне и китайцы крутили веревки и канаты из пеньки. Им постоянно приходилось перепрыгивать через них, чтобы они не путались. Дети, понаблюдав за взрослыми, стали прыгать через недлинные куски веревки для забавы. Постепенно игра распространилась по всему миру. В XVIII веке через скакалку стали прыгать мальчики: в то время было не принято, чтобы девочки занимались спортивными играми. Но столетие спустя стали прыгать и девочки. Для этого не нужна была спортивная форма. Наши прапрабабушки, бабушки прыгали через «верёвочку» в пышных платьях и на каблучках.

Скакалка универсальный тренажер, равного которому человечество еще не изобрело. В **1**3 веке лондонские боксеры и жокеи сгоняли вес и накачивали мышцы ног прыжками до полного изнеможения. А ещё раньше во французских и итальянских школах фехтования тот же способ применялся для формирования мышц нижних конечностей. Скакалка применяется в современных видах спорта как спортивный тренажёр.

Скакалка - это спортивный снаряд для физических упражнений взрослых и детей. Он  представляет  собой   синтетический,  резиновый   или кожаный   шнур с  двумя ручками. Ручки, на которых крепятся резиновые жгутики, придают удобство при прыжках. На некоторых ручках даже сейчас делают специальные счетчики, которые фиксируют количество прыжков на скакалке.  Скакалку можно сделать самому. Главное приложить в этом деле смекалку, усидчивость, фантазию, терпение и аккуратность.

Можно взять обыкновенный бельевой шнур и сплести из него «косичку» необходимой вам длины. Чтобы определить длину, которая вам нужна, надо наступить на центр скакалки стопами и развести руки под углом 45 градусов по отношению к туловищу. Получился меньший угол - не годится, придется прыгать, сутулясь и сильно сгибая руки. Если угол больше, предстоит выполнять более высокие прыжки, что потребует больших энергозатрат.

Для ручек мы используем пробки из-под минеральной воды.

Полчаса работы, и вот скакалка готова. Можно начинать заниматься.

Скакалка-это друг всей семьи, ведь её легко не только приобрести, но и хранить, переносить, использовать повсюду, в любых мероприятиях, походах

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.

**2. Основная часть.**

Разминка.

**Ин-р.**Прыгать на скакалке трудно?

**Дети.** Наверное.

**Ин-р.**Всё требует тренировки и терпения! А вы хотели бы научиться?

**Дети.**Очень!

**Ин-р.**Но прежде чем заняться прыжками со скакалкой, проведём разминку с ней!

1*.*Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой под музыку.

 Прыжки на месте на двух ногах.

Следите, чтобы руки, слегка согнутые в локтях, были расположены по бокам. А теперь по-другому: подскоки, сделайте один шаг, затем легкий скачок на левой ноге, шаг, еще один скачок, но уже на правой. Шаг - скачок, шаг - скачок. Мягко приземляйтесь на подушечки пальцев и старайтесь отталкиваться большими пальцами ног. Избегайте приземлений на всю стопу. Прыгайте на месте, не продвигаясь ни вперед, ни назад.

 Равномерное вращение скакалки.

 Держите скакалку, сложенную вдвое в одной руке и вращайте ее сбоку от себя в том же темпе, в каком прыгаете. Локти должны быть или прижаты к туловищу, или находиться в непосредственной близости от него; для того чтобы выполнять вращения, используйте только движения кистей рук, а не всей руки.

Прыжки со скакалкой и через скакалку.

Возьмите спортивный снаряд в руки и вращайте с той же скоростью, что и в предыдущем упражнении. Скакалку надо вращать круговыми движениями кистей, слегка сгибая руки в локтях, прыгать на носках, слегка сгибать колени. Каждая стопа должна все время приземляться на одно и то же место. Подпрыгивайте над землей не слишком высоко, настолько, чтобы скакалка смогла пройти под вами и приговаривайте:

Ты весёлая, скакалка!

Я с тобой весь день скачу!

Мне тебя ничуть не жалко,

Я ещё скакать хочу!

Мы немножко потренировались. Но на скакалке можно не только прыгать, с ней можно организовать разные игры.

*(Под веселую музыку вбегает Пеппи, прыгая на скакалке) .*

**Ин-р.**: Посмотрите, кто к нам в гости пришел. Вы ее знаете?

**Дети**: Нет!

**Ин-р.**: Девочка, ты кто такая, тебя как зовут?

**Пеппи**: Меня зовут Пеппи. Я сидела дома и скучала. Вдруг из окна услышала детский смех. Ну, я и прибежала посмотреть. А что вы тут делаете?

**Ин-р.**: Мы с ребятами сегодня собрались на праздник скакалки.

**Пеппи**: А мне с вами можно, я тоже умею прыгать и скакать.

**Ин-р.**: Ребята, мы Пеппи возьмем к себе поиграть?

**2.Знакомство с играми**

**Часы-часы** - веселая, подвижная игра со скакалкой. Развивает выносливость и внимание.

**Описание игры**  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.

**Игра «Разноцветные узоры».**

Дети делятся на несколько подгрупп (считалкой, на мальчики и девочки, или по желанию детей – любым способом). Дети под музыку бегают по площадке. По команде воспитателя «Стоп!» дети останавливаются и разбегаются по командам. Воспитатель даёт задание, например: «Команда 1 –цветок, команда 2 -дерево. Дети из скакалок должны выложить предложенное. Перед игрой объяснить детям, как из скакалок можно выложить узор.

музыкальная танцминутка

Ин-р изображает клоуна. Для этого понадобится смешной колпачок и шарик на нос.

 **Игра** **«Лебедка».** Двое игроков, начиная с конца, накручивают веревочку на пояс. Третий игрок - судья. Он берет эту веревочку посередине. Кто первым дойдет до середины, тот и победитель.

**Игра  «Удочка»**

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 (круг очерчивают), 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.

**Весёлая эстафета «Лошадки»**

Дети делятся на две команды. Соревнуются наперегонки упряжками из двух человек.

**Пеппи**: Молодцы детишки девчонки и мальчишки! Мои задания были не простые, сложные, полезные и интересные и вы все с ними справились. Сразу видно, что вы занимаетесь физкультурой!

**Ин-р.** С физкультурой мы дружны

Нам болезни не страшны!

**Пеппи**: А в подарок я вам принесла новые скакалки!

**Ин-р.** И что мы скажем Пеппи за это?

**Дети**: Спасибо!

**Ин-р.**: Наш праздник подошел к концу до новых встреч.

**3. Заключительная часть.**

Построение. Беседа.

Ребята, вам понравились игры со скакалкой?

Что вы узнали про скакалку?

Ну что ж, пора нам прощаться со скакалкой, Но думаю, что всем вам с ней расставаться жалко.

Поэтому, ребята, о ней не забывайте! И в ваши игры чаще скакалку приглашайте!

**ИГРЫ С ВЕРЕВОЧКОЙ.**

1. «Бабочка». Водящий вращает над головой веревочку, закрепленную на конце палочки. На свободном конце веревочки прикреплена поролоновая бабочка. Дети, стоящие по кругу, подпрыгивают, и, стараясь коснуться руками бабочки или поймать ее. Тот, кому это удается, становится водящим.

2. «Змейка». В руках играющего свернутая в клубок веревочка. Клубок разматывают, наступая на веревочку. Укладывают ее змейкой. Кто быстрее выполнит упражнение и не сойдет с веревочки на землю, тот становится победителем.

3. «Возьми и передай ». Двое стоя друг к другу лицом, взявшись за концы верёвочки и натянув ее, попеременно приседают. Один из играющих, приседая, берёт предмет, находящийся за спиной и передает его другому. Тот в свою очередь, приседая, кладет его на землю. Движения выполняют пока все предметы(8-10) не будут переложены с одного места на другое.

4. «Карусель» Удерживаясь за концы веревочки, передвигаются по кругу различными способами, стараясь перетянуть соперника на свою сторону.

5. «Лебедь, рак и щука». Перетягивание веревочки в разные стороны. Несколько верёвочек связывают таким образом, чтобы получилось столько концов, сколько участников игры. Побеждает игрок, перетянувший веревочку в свою сторону нарасстояние1-1,5 м.

6. «Круг». Концы веревочки связывают. Дети, выстроившись в круг, поднимают руки над головой, взявшись за веревочку. Выполняют разнообразные упражнения, не выпуская верёвочку из рук.

7. «Составление букв алфавита». Можно проводить игру в виде эстафеты.

8. «Лебедка». Двое игроков, начиная с конца, накручивают веревочку на пояс. Третий игрок - судья. Он берет эту веревочку посередине. Кто первым дойдет до середины, тот и победитель.

**Подвижные игры со скакалкой.**

 «Волк и семеро козлят».

Ход игры.

На одной стороне площадки шнуром отгораживается «загон для козлят». На другой обозначается (например, обручем) домик волка. По бокам площадки раскладываются скакалки так, чтобы их было удобно быстро взять.

Ребёнок – волк выходит на середину «лужайки» и говорит:

Я, голодный серый волк

Я, в козлятах знаю толк,

Выходите погулять,

С серым волком поиграть!

Козлята из «загона» отвечают:

Уходи ты, волк, домой,

Не хотим играть с тобой!

Волк уходит в свой домик.

Двое взрослых поднимают шнур, дети – козлята подлезают под шнур, выбегают на «лужайку», берут скакалки и прыгают либо любым способом, либо тем способом, который им предложит воспитатель. Через некоторое время воспитатель говорит:

Хватит козы вам скакать

Пора травку пощипать.

Дети – козлята кладут скакалки на место, и начинают «гулять» по «лужку».

Воспитатель даёт команду: «Волк!».

Ребёнок – волк выскакивает из домика и старается запятнать козлёнка. Дети – козлята убегают в «загон». Пойманного козлёнка волк уводит в свой домик.

Игра повторяется.

 «Лягушки и цапля»

Ход игры.

Двое взрослых встают друг напротив друга, в руках у них шнуры (скакалки). Взрослые натягивают шнуры невысоко над полом параллельно друг другу. Дети встают между шнурами. В такт словам взрослые одновременно соединяют и разводят руки. Когда взрослые соединяют руки, дети выполняют прыжки ноги – врозь, когда взрослые разводят руки, дети выполняют прыжки ноги – вместе. В качестве стиха, можно взять любую считалку, под которую удобно прыгать.

Например,

Вышла цапля погулять

И лягушек посчитать

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем всё опять!

Если ребёнок во время прыжка задевает скакалку, то он выбывает из игры.

«Разноцветные узоры».

Дети делятся на несколько подгрупп (считалкой, на мальчики и девочки, или по желанию детей – любым способом).

Воспитатель предлагает детям прыгать через скакалку, например, на двух ногах, вращая скакалку вперёд (или любым другим способом). Дети встают врассыпную по всей площадке и прыгают заданным способом. По команде воспитателя «Стоп!» дети останавливаются и разбегаются по командам. Воспитатель даёт задание, например: «Команда 1 –цветок, команда 2 -дерево. Дети из скакалок должны выложить предложенное. Перед игрой объяснить детям, как из скакалок можно выложить узор.

 «Самый гибкий»

Ведущий натягивает между двумя столбами или деревьями скакалку (или веревку) на высоте груди игроков. Игроки должны проходить под ней, выгибаясь назад, не задевая верѐвки. Каждый раз, когда игроки проходят под верѐвкой, она опускается ниже на 30 сантиметров. Участник, задевший веревку - выбывает из игры.

«Змейка» Выбирают двоих водящих. Они берут в руки скакалку и, сначала, просто произвольно кладут ее на землю. При этом проговаривают: «Змейка спит!». Остальные игроки должны переступить через скакалку и оказаться на другой стороне. Когда все дети выполнили это несложное упражнение, водящие объявляют: «Змейка просыпается!». При этом они начинают шевелить веревку, но так, чтобы она практически не отрывалась от земли. Все игроки перепрыгивают или перешагивают через скакалку. Далее «Змейка умывается!» — амплитуда колебаний веревки становиться больше, она уже отрывается от земли, идет волнами. «Змейка идет на охоту!» — тут уж «волны» становятся совсем высокими. На всем протяжении игры тот, кто задел скакалку – выходит. Но, обычно, ошибаются именно на последнем этапе. Затем игра повторяется, но уже без выбывших игроков. Играют до тех пор, пока не останутся двое самых ловких. Они-то и становятся новыми водящими.

**ОРУ с короткой скакалкой.**

1. И. п. - стоя. Руки внизу, скакалка сложена в 4 раза.1- подъём на носки. руки вверх. Прогнуться.2-и.п.

2. И.п.- стоя руки впереди. «Руль» - скручивание рук. Скакалка в натянутом положении.

3. И.п.- стоя, рука на поясе, вторая со скакалкой отведена в сторону. Вращение в лучезапястном суставе вперед, затем назад. Руку не опускать, следить за осанкой.

4. И.п.- стоя, рука на поясе. Вторая согнута. Поочередные вращения.

5. И.п.- стоя, руки внизу, скакалка сложена в 2 раза. Руки со скакалкой вперед, вверх, назад, коснуться скакалкой задней поверхности бедер. Затем движения в обратном порядке

6. И. п. – стоя, руки опущены, скакалка впереди сложена в 4. раза.1- руки вверх, отставляя ногу назад на носок, прогнуться.2- и. п.

7. И. п.- стоя ноги врозь, руки вверху, скакалка сложена в 4 раза. 1-3- наклоны в сторону. 4- и. п.

8. И. п.- ноги врозь, руки впереди, скакалка сложена в 4 раза. Повороты туловища.

9. И. п.- ноги врозь, руки вверху. Повороты туловища.

10. И.п.- стоя ноги вместе, руки вверху, скакалка сложена в 4 раза. 1-3 пружинящие наклоны вперед. 4- и. п.

11. И. п.- стоя, ноги шире плеч, руки вверху, скакалка сложена в 2 раза. Наклоны в сторону с максимальной амплитудой.

12. И. п.- стоя, ноги шире плеч, руки в стороны, скакалка за спиной, сложена в 2 раза. Повороты туловища.

13. И. п.- то же. Наклоны вперед прогнувшись. Не опускать голову, спина с «ложбинкой».

14. И. п.- ноги шире плеч, наклон вперед, скакалка за спиной, сложена в 2 раза.1- коснуться правой кистью правой стопы, затем наоборот.

15. И. п.- стоя ноги шире плеч, руки вверху, скакалка сложена в 2 раза. 1-2 глубокий наклон вперед, 3-4 прогиб назад.

16. И. п.- стоя ноги вместе, руки внизу, скакалка сзади, сложена в 4 раза. Наклон вперед с проводкой рук «вперед вверх».

 17. И.п.- упор присев, скакалка впереди, сложена в 4 раза. Выпрямить ноги, не отрывая кисти от пола.

18. И.п.- стоя ноги вместе, руки внизу, скакалка сзади сложена в 4 раза. 1- с прогибом назад скакалка скользит вниз по задней поверхности ног, 2-3 зафиксировать в максимально низкой точке, 4- и. п.

19. И.п.- лежа, руки вверху, скакалка сложена в 4 раза. 1-2- коснуться прямыми ногами пола за головой, 3-6 держать, 7-8 - медленно опустить на пол, не сгибая.

20. И. п.- то же. 1-2сгибая ноги и поднимая туловище, обхватить ноги скакалкой, 3- 4-и.п.

21. И.п.- лежа на спине, руки впереди, скакалка сложена в 4 раза. 1- коснуться прямой ногой скакалки, 2-ногу мягко опустить.

22. И. п.- лежа на спине, руки вверху, скакалка сложена в 4 раза. 1- одновременно приподнять ноги, туловище и руки «ножичек». 2-и.п.

23. И.п.- лежа на животе, руки вверху, скакалка сложена в 4

раза. 1- прогнуться, приподняв туловище, 2- и. п.

24. И.п.- то же. Усложненный вариант – максимально приподнять не только туловище, но и ноги.

25. И.п.- сидя ноги врозь, руки вверху, скакалка сложена в 4 раза. Повороты в стороны (скручивание).

26. И.п.- сидя ноги согнув, скакалка впереди, сложена в 4 раза. 1- сед углом, касаясь ног скакалкой, 2-3 держать, 4-и.п.

27. И.п.- сидя, руки впереди, скакалка сложена в 4 раза. Продвижение вперед на ягодицах (нагрузка на поясницу и тазобедренные суставы).

28. И.п.- стоя на коленях, руки вверху, скакалка сложена в 4 раза. 1-сед на бедре, 2-и. п. 34. И.п.- сед на пятках, руки внизу, скакалка сложена в +4раза. 1-стойка на коленях, прогнуться, руки вверх, 2-3- держать, 4-и.п.

29. И.п.- то же. 1-стойка на коленях, правая нога в сторону, 2-наклон вправо, 3-7- пружинящие движения, 8-и.п. То же влево.

30. И.п.- стоя на коленях ноги врозь, руки в стороны, скакалка сзади, сложена в 2 раза. Повороты туловища с максимальной амплитудой.

31. И.п.- стоя ноги шире плеч, руки в стороны, скакалка сзади, сложена в 2 раза. 1- выпад в сторону, 2- 7- пружинящие движения, 8-и.п.

32. И.п.- стоя ноги вместе, руки внизу, скакалка впереди, сложена в 4 раза. 1- выпад вперед, руки вверх – назад, 2-7 - пружинящие движения, 8-и.п.

33. И.п.- стоя ноги врозь, руки внизу, скакалка впереди, сложена в 4 раза. 1- подъём на носки, глубокий вдох (через нос), 2-7 задержка дыхания, 8-12- выдох через рот. При выдохе необходимо втянуть живот и свести плечи.

34. И.п.- стоя ноги шире плеч, руки внизу, скакалка сложена в 4 раза. 1- полуприсед руки вверх, 2-и.п.

35. И.п.- стоя руки вверх, скакалка сложена в 4 раза. 1- поднять согнутую в колене ногу, захватить скакалкой, 2- и.п.

36. И.п.- о.с. скакалка внизу, сложена в 4 раза. 1-мах левой

ногой влево с одновременным махом рук вправо, 2-и.п. То же правой ногой влево.

37. И.п.- стоя руки впереди, скакалка сложена в 4 раза. 1-мах ногой вперед коснуться скакалки, 2-и.п.

38. И.п.- стоя руки вверху, скакалка сложена в 4 раза. 1- присесть, не отрывая пяток от пола, руки вперед, 2- и.п.

**Веселые стихи про детскую скакалку**:

В. Пахомов

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 скакалке

Вместе прыгать. Нам не жалко.

И. Крупинских

На скакалке я скачу

Вслед за солнышком лечу...

Раз...прыжок, я выше всех

Я лечу, как птица вверх

Два и три...не сосчитать

Долго хочется скакать

Т. Лаврова

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем мы скакать.

Скачем прямо, скачем боком,

С поворотом и с подскоком.

Утром, вечером и днём

Мы скакать не устаём.

Крутятся скакалочки

У меня и Галочки.

Мама смотрит из окна,

Нам завидует она.

У плиты, как водится,

Ей «скакать» приходится.

С. Рейн

Раз, два, три, четыре, пять –

Начинаю я скакать.

Я умею прыгать ловко,

То же делает верёвка.

Шесть, семь, восемь, девять, десять

Мы с подружкой скачем вместе.

Если правильно скакать,

Можно долго так играть.

Мы скакали и скакали,

Но играть мы не устали.

Раз, два, три, четыре, пять!

Начинаем мы опять…

Е. Кудряшова

На скакалке я готова

Прыгать кряду три часа,

Говорит мне мама снова,

Что я просто егоза,

Так и сяк верчу скакалку,

С поворотом и крестом,

И с прискоком под считалку.

Как я счастлива при том!

Скачет солнце, скачет небо,

Им так весело со мной,

Вместе с нами скачет лето,

Скачет с нами шар земной!

На скакалке я б скакала,

Летом, осенью, весной…

Только мама мне сказала:

«У скакалки выходной!»

О. Шалимова

Дети очень любят прыгать!

"Прык" со стульчика на стул,

На кровать лететь "красиво"

Или прямо на батут!

Папа знает - птица галка,

Или тот же воробей

Ловко прыгают на палку,

Или просто меж ветвей!

И поэтому мне папа

Взял, скакалку подарил,

Чтобы прыгала - не жалко,

Лишь бы не было "громил"!

Я скакала и скакалка

Рассказали мне секрет -

Мне завидовала галка,

У нее ведь ручек нет!

Два крыла полету служат,

А скакалку удержать

Могут разве только люди,

Те, кто любит поскакать!

Н. Анишина

Не игрушку, не фиалку,

не коробочку конфет,

подарил мне дед скакалку,

мне исполнилось семь лет!

И теперь, в своём портфеле

я скакалочку ношу.

В школе, в парке или в сквере

прыгать всех подруг учу.

Я протёрла все сандалии,

я весь день могу скакать.

Чтобы ноги не устали,

нужно только повторять:

- Ты весёлая, скакалка!

Я с тобой весь день скачу!

Мне тебя ничуть не жалко,

я ещё скакать хочу!

О. Смольников

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.

Н. Щумов

У меня в руках скакалка.

Мне скакалку очень жалко.

Целый день она крутилась.

Целый день о землю билась.

Наигралась, утомилась,

Ко мне в руки попросилась,

И свернулась в них колечком

От конечка, до конечка.

Вот лежит и отдыхает,

Потихонечку вздыхает:

что, мол, завтра день рабочий

И она устанет очень.

Будет целый день крутиться,

Целый день о землю биться,

А потом, опять колечком,

От конечка до конечка,

Заберется отдыхать,

Станет заново вздыхать:

Что, мол, завтра день рабочий

И она устанет очень.

Что, мол, завтра ей крутиться,

Целый день о землю биться и т. д.

И такая канитель

Со скакалкой каждый день.

**Загадки**

Воздух режет ловко-ловко,

Палка справа, слева палка,

Ну а между них веревка.

Это длинная... (скакалка)

В руки ты меня возьми,

Прыгать поскорей начни.

Раз прыжок и два прыжок,

Угадай, кто я, дружок?

Я подошёл к Маришке, Вере –

Девчонкам, прыгающим в сквере,

И сам попробовать решил,

Но только всех их рассмешил.

Чтоб прыгать так, нужна сноровка,

Прыгучесть, ум и тренировка.

Пускай попрыгают, не жалко.

Натренирует всех … (СКАКАЛКА).