**Игровые упражнения со скакалкой**

**Бабочки**

Скакалка сложена вдвое. Дети вращают скакалку одной рукой перед собой, над головой, сбоку, взявшись за обе ручки.

**Вертушки**

Взрослый с ребенком вращают длинную скакалку, к середине которой привязан яркий и очень легкий бантик. Дети поочередно пробегают под ней.

**Веселая карусель**

Дети стоят по кругу, в центре взрослый — ведущий. По сигна-лу он начинает вращать скакалку по кругу, невысоко от земли. Дети при приближении скакалки подпрыгивают, чтобы она их не задела.

**Граница**

Дети стоят в двух шеренгах напротив друг друга. В руках у одной команды скакалки. По сигналу они начинают продвижение прыжками через скакалку к команде соперника до линии границы. Тот, кто допрыгает до границы первым и без ошибок, имеет право забрать любого игрока в плен. Если кто-то останавливается или ошибается, команда соперников не отдает своего игрока. По окончании игры подсчитывается количество игроков обеих команд и определяются победители.

**Дни недели**

Играть можно небольшими группами — от 2 до 5 человек, прыгать поочередно. Дети выполняют определенные прыжки через скакалку в соответствии с днем недели.

Например:понедельник — прыжки на двух ногах;вторник — прыжки с ноги на ногу;среда — прыжки с враще-нием скакалки назад;четверг — прыжки ноги скрестно;пятница — прыжки руки скрестно;суббота — прыжки на одной ноге;воскресенье — прыжки с кружением на месте.

**Морская фигура**

Все дети прыгают через скакалку с продвижением вперед под медленное произнесение слов: «Море волнуется... раз, море волнуется... два, море волнуется... три, морская фигура, на месте замри!» По окончании слов дети должны остановиться, изображая любую придуманную фигуру