**Шпаргалка для родителей дошкольников**

***Подвижные игры со скакалкой***

**Часы**

Играть могут более трех человек, чем больше, тем интереснее. Два игрока становятся друг напротив друга. Тренажер натягивают между собой по уровню колен. Начинают покачивать его в такт словам "тик-так, тик-так". Оставшиеся игроки становятся в очередь. Первый участник становится возле скакалки. Перепрыгивает через нее один раз. Следующий - два раза, так до десяти. Если игрок сбивается со счета, то меняется местом с тем, кто крутит.

**Змейка**

Упражнение можно выполнять, сидя на полу. В одну руку взять конец скакалки, другой положить на пол. Выводить волны, как будто ползет змея. Руки менять, повторять 6-8 раз.

**Кто выше**

Для выполнения действия прыгалку сложить. Задача в том, чтобы подкидывать ее и ловить. Когда ребенок научится, упражнение усложняется. Например, предмет подкинуть, потом
подпрыгнуть, поймать. Или повернуться вокруг своей оси.

**Часики**

Упражнение делать стоя. Ноги поставить врозь, руки поднять вверх с натянутой скакалкой. На счет раз наклониться вправо, два - выпрямиться, три - влево. Повторять 5-6 раз. Если ребенок умеет уже прыгать, тогда пусть делает такое упражнение. Для здоровья детям хватает 100 прыжков в день.

***Важно!****Одежда для упражнений должна быть удобной, обувь комфортной. Босиком прыгать не желательно. Начинать тренироваться могут дети с трех лет.*