

## **«Выручалочки»**

Возьмите длинную скакалку. Две водящие (выбранные по жребью) должны крутить скакалку. Остальные будут прыгать друг за другом. Нужно подойти к вертящейся скакалке как можно ближе и, выбрав момент, выпрыгнуть на то место, где она прикасается к земле, и выпрыгнуть на другую сторону. Прыгают сначала по одному разу, затем по два, по три... До десяти. Кто заденет за скакалку, выбывает из игры, кто останется последним, становится «выручалочкой». Может получиться так, что, пропрыгав уже и по десять раз, в игре останется не один человек, а несколько. Тогда следует договориться, кто из них будет выручать всех, выбывших из игры. А выручают так: надо, не задев скакалки, сделать пять «холодных» и десять «горячих» прыжков. «Холодные» – когда скакалку вращают в обычном темпе (в котором проходила вся игра), а «горячие» – когда скакалку вертят часто-часто. «Холодные» и «горячие» прыжки делаются без перерыва. Если «выручалочка» не ошибается – значит, все могут войти в игру снова, а водящие останутся прежними. Если же водящую постигнет неудача, крутить скакалку будут те две, которые первыми выбыли из игры.

## **«Чешская прыгалка»**

Для игры нужна сантиметровая (или чуть шире) резинка длиной 2–2,5 метра. Ее концы связывают – получается кольцо. Желающие играть делятся на группы по три человека в каждой. Две девочки становятся в кольцо друг против друга и, растягивая ногами резинку, образуют прямоугольник, то есть параллельную прыгалку высотой выше ступни (8–10 см). Третья участница занимает место сбоку и начинает прыгать, выполняя заранее обусловленные задания. Можно начинать прыжки из центра. Главное – прыгнуть через одну, через другую резинку, через две сразу. Выпрыгивать и выпрыгивать из прямоугольника двумя ногами, на одной ноге, прямо, боком, расставив ноги, скрестив их, с поворотом на 180° на 360° и т.д. Когда комбинация прыжков закончена, резинку поднимают до уровня коленей, затем – до пояса.

Если прыгающая совершит ошибку, то меняется местом с игроком, который поддерживает резинку, а когда снова дойдет очередь, то прыгает с той позиции, на какой закончила прыжки. Победившей считается та, которая сумеет выполнить комбинации с меньшим числом ошибок, то есть быстрее остальных.

# **Особенности физического развития девочек дошкольного возраста**

Различия в скорости развития мужского и женского организмов видны уже на стадии эмбриона.

Начиная уже с 3-4 лет эффективность выполнения легкоатлетических упражнений у девочек ниже, чем у мальчиков.

Дальность метания мяча у девочек почти в 2 раза меньше, чем у мальчиков. При одинаковой по мощности нагрузке у девочки ритм сердца ускоряется значительно больше.

Медики отмечают хорошую приспособляемость женского организма к нагрузкам на выносливость. Тренируемость мышечной силы у девочек меньше. Но у них лучше показатели в равновесии и гибкости, более развита мелкая моторика, выше эмоциональная восприимчивость стрессовым ситуациям.

Уже в пятилетнем возрасте наблюдается значительное различие между мальчиками и девочками в прыжках через скакалку. Это можно объяснить тем, что девочки предпочитают данные упражнения. Девочки осваивают разнообразные прыжки, широко используя их в самостоятельной деятельности. В эмоциональной сфере различия столь же показательны.

Девочки, когда устают – страдают эмоционально, могут расплакаться.

Они предпочитают главным образом более спокойные игры.

Взрослым необходимо подбирать такие двигательные-игровые ситуации, которые способствовали бы формированию у детей жизненно важных физических качеств (у девочек – гибкость, ловкость)

Дошкольное детство – это период, когда закладывается фундамент здоровья, физического развития и культуры движений. Общая задача педагогов и родителей выпустить из детского сада личность, способную не только адаптироваться в любом общеобразовательном пространстве, но и имеющую достаточный потенциал в сфере двигательной подготовленности и функциональных возможностях.

Для реализации этого направления всем взрослым необходимо учитывать различия в развитии двигательных функций мальчиков и девочек, осуществлять дифференцированный подход к ним в процессе физического воспитания.

## Подвижные игры для девочек «Десяточка»

Для игры нужна только одна скакалка. Вся игра заключается в последовательном выполнении упражнений со скакалкой. Каждое упражнение выполняется от 1 до 10 раз - в зависимости от сложности.

**10 раз** - прыгать через скакалку самым обычным способом, двумя ногами одновременно, скакалку крутить вперед.  
**9 раз**- прыгать через скакалку на одной ноге, но меняя ноги - то правая, то левая - получается своеобразный "бег" через скакалку

**8 раз**- прыгать через скакалку на правой ноге

**7 раз**- прыгать через скакалку на левой ноге

**6 раз**- прыгать через скакалку обычным способом, но скакалку теперь крутить назад

**5 раз**- прыгать через скакалку "бегом", но скакалку крутить назад

**4 раза**- скакалку крутить вперед подпрыгивая один раз как обычно, один раз перекрещивая руки, снова как обычно, снова перекрещивая.

**3 раза**- сложили ноги крестиком, прыгаем через скакалку вперед

**2 раза**- на правой ноге прыгать, скакалку крутить назад

**1 раз**- нужно подпрыгнуть и при этом прокрутить скакалку вперед два раза