

## ИГРЫ НА СКАЛОДРОМЕ.

### 1. «НАРИСУЙ-КА»

Наверху траверса висит ручка на веревочке и чистый альбомный лист. Дети залазят и рисуют каждый по одному штриху (предположим, портрет), тогда один рисует голову, другой нос и т.д. Можно провести в виде эстафеты.

### 2. «ОБРУЧ»

Для этого упражнения нужен обруч. Дети свободно лазают по тренажеру (для начинающих можно просто стоять на зацепках, держась руками и ногами) и передают друг другу обруч. У кого обруч оказывается в руках, тот перелезает через него, не сходя с зацепок и передает другому. Лазание легкое от 10 до 15 минут, в зависимости от возраста.

### 3. «ПОДАРОЧЕК»

Дети стоят на тренажере (или лазают). Они передают друг другу цветочек (мячик, кубик...), беря его одной рукой. А передают другой рукой своему соседу.

### 4. «ОБЛЕЗЬ МЕНЯ»

Дети лазают по траверсу, одни в одну сторону, другие навстречу. Нужно, не слезая с тренажера, облезть друг друга со спины;

### 5. «НАЙДИ КОНФЕТКУ»

В разных местах траверса тренер прячет конфетки. Участники игры выстраиваются в линию за несколько метров от тренажера. Тренер дает «старт», участники, подбежав к тренажеру, найдя и взяв конфетку, возвращаются к черте, кладут ее и только тогда могут бежать и лезть за следующей.

### 6. «ПОТАНЦУЕМ»

Лазание под музыку, выполнение движений под музыкальный ритм.

### 7. «МЕШОЧНИК»

Сна голове у ребенка лежит мешочек. Нужно пролезть траверс, не уронив мешочек.

### 8. «ХЛОПОК»

Дети лезут по траверсу свободно, но при команде тренера (хлопка или...) должны коснуться либо ногой пола либо рукой потолка.

### 9.«ТРАВЕРС»

Упражнение выполняется поочередно по несложному траверсу:

- - два раза пролезть просто
- - пролезть «руки в крест»
- - лазание «ноги вкрест»
- - лазание «руки и ноги вкрест»
- - лазание руки согнуты – ноги выпрямлены
- - ноги согнуты, руки выпрямлены, т.е браться можно только выпрямленными руками и нив коем случае не выпрямлять ноги.
- - Руки менять на зацепке – ноги свободно
- - Ноги менять на зацепке – руки свободно
- - И руки и ноги менять на зацепке
- - Лазание и руки и ноги согнуты
- - Лазание и руки и ноги только выпрямлены

- - Лазание – глаза завязаны

#### 10. «ПОВТОРЮШКИ»

1. двое детей на траверсе. Один берется правой рукой – другой повторяет, встает левой ногой – другой повторяет и т.д.

2. суть упражнения заключается в том, чтобы всем полностью повторять движения показывающего. Один ребенок пролазит трассу (показывает) другие точно за ним повторяют

3. упражнение на развитие скоростных качеств у ребенка, так же способствует развитию ловкости, точности движений и всегда бывает интересно детям.

#### 11. «КТО БЫСТРЕЕ»

В центре тренажера ( траверса) висит шапка (платок...) двое участников становятся по разные стороны тренажера. По команде они лезут за шапкой. Кто первый ее возьмет – тот и победитель.

#### 12. «ДОГОНЯЛКИ»

Игра проводится на траверсе. Количество участников не ограничено. Сзади системы у каждого участника платочек, который легко вытащить. Участники лезут по траверсу друг за другом по 2 человека и пытаются вытащить платочек у участника, который лезет перед ним. Старт второму дается через 1-2 сек. после первого.

#### 13. «ОДЕНЬСЯ»

В различных местах траверса и на полу лежит одежда, шапки прикреплены к зацепкам и т.д. участники лезут по траверсу и одевают на себя вещи. Кто быстрее оденется.

Участвовать можно по одному, засекая время каждому участнику. И по 2-3-4 человека, кто первым оденет больше вещей.

#### 14. «САМЫЙ БЫСТРЫЙ»

Дети стоят поодаль от тренажера в линию. Тренер отворачивается и говорит: «внимание – марш!» дети бегут к траверсу и лезут вверх. Затем: «стоп!» и поворачивается. Победитель тот, кто залез выше всех.

#### 15. «САМЫЙ ШУСТРЫЙ»

Дети лезут свободно по траверсу. Тренер стоит спиной к ним. Затем говорит: «стоп!» и поворачивается. Дети должны замереть. Кто не успел – снимается с траверса.

#### 7. Игры с завязанными глазами.

Они предназначены для развития у детей чувства трассы, чувствования тренажера, зацепов, умения запомнить трассу.

1. одному ребенку завязывают глаза, другой идет рядом и говорит : «правую руку вверх, правую ногу влево» и т.д. то есть командует, что делать и как лезть.

Нужно пройти весь траверс, затем дети меняются ролями.

2. все дети стоят на траверсе или рядом с ним. Тренер командует: «левую ногу вверх, левую руку вверх». Все выполняют. Команды следуют не быстро, т.к. глаза у детей завязаны, и им нужно еще найти удобную зацепку.

Зрительная игра: Дорожка, найди тропинку, путь.....,

Цель: развитие зрительного восприятия и внимания детей, укрепление глазных мышц, развитие пространственной ориентации.

Выполнение: Дети зрительно соединяют зацепы одного цвета в разных направлениях одной линией.