

«Веселая Резиночка» — подвижная игра для общего физического развития

Игра в резиночку на ногах — замечательный способ активного времяпровождения с пользой для здоровья. Имея китайское происхождение, игра стала популярной во всем мире, изначально она называлась «пиньинь». В азиатских странах принято во время прыжков задавать себе ритм специальными считалками или песенками. В детском саду игру можно использовать как способ обучения дошкольников порядковому счету.

«Резиночка» — подвижная игра, при которой дети прыгают через резиновый шнур, натягиваемый на разных высотах. Цель игры — повышение физической активности детей.

Правила игры в резиночку

Для занятия необходима резинка длиной 2–3 м. Ее концы нужно соединить, сформировав кольцо. В таком виде резинку необходимо растянуть, зафиксировав на расставленных ногах двух игроков, чтобы она обрела очертания прямоугольника. Пока два игрока держат резинку, третий совершает прыжки по определенной схеме.

Из сказанного понятно, что минимальное количество игроков — 3 человека. Могут играть и двое, но в этом случае для закрепления резинки на одной стороне потребуется какой-нибудь твердый и устойчивый предмет, способный выполнить функцию опоры. Например, пень, скамейка, ограда.

При желании можно даже играть самостоятельно одному, но в этом случае нужны две опоры, расстояние между которыми должно быть оптимальным для натягивания резинки.

Игра проходит поэтапно с усложнением, то есть с постепенным поднятием резинки от щиколоток к талии. Чем выше резинка, тем сложнее прыгать. И в любом случае игрок должен придерживаться схемы прыжков, то есть выполнять ногами определенные упражнения, создавать фигуры.

Вот какие уровни прыжков через резиночку приемлемы для дошкольников:

- 1 - щиколотки;
- 2 - голень;
- 3 – колени.

Выполнив без ошибок все действия на первом уровне, игрок делает то же самое на следующем. Если он ошибется, заденет резинку, то становится держателем, а право прыгать получает другой участник игры.

Ошибившемуся игроку приходится ждать, когда ход снова вернется к нему, тогда он сможет продолжить прыжки с того уровня, на котором допустил промах.

Прыжки практикуются разные: на одной и обеих ногах, боком или прямо, с перескоками через шнур или с наскоком на него.

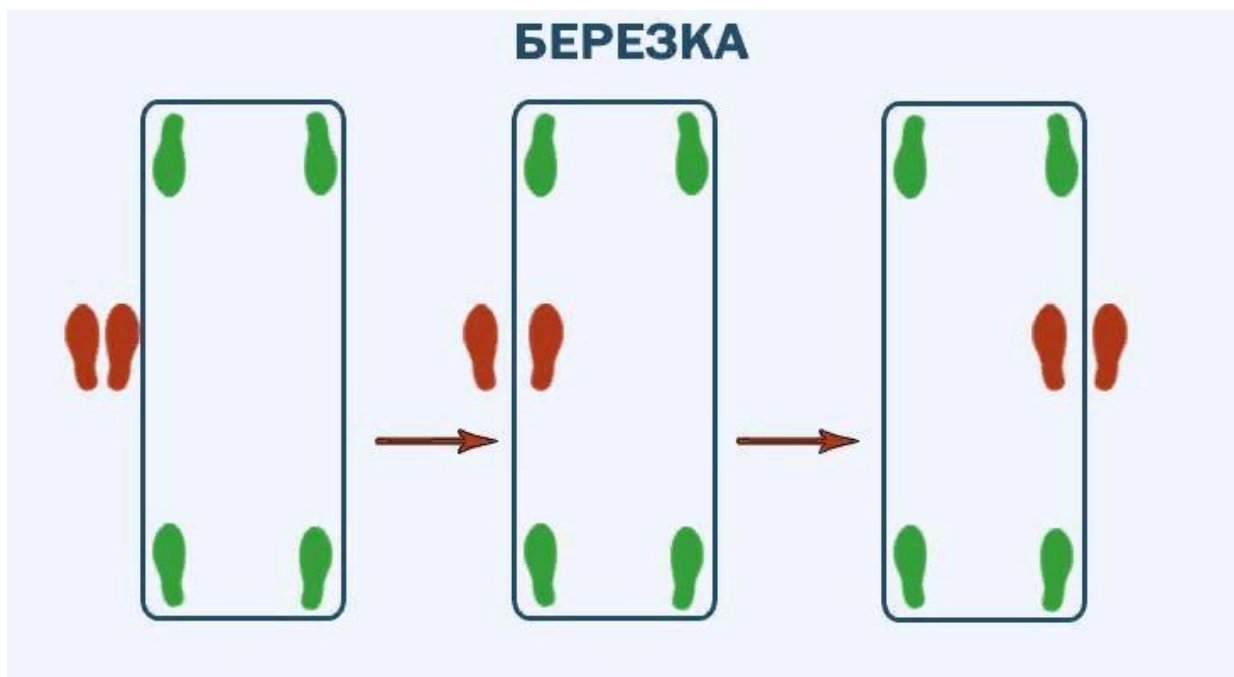
Если играют четверо ребят, двое могут держать резинку, а двое других прыгать. В этом случае важно добиться, чтобы прыжки были синхронными. Если игроков еще больше, пары держателей могут стать так, чтобы их резиновые шнуры пересеклись крестообразно или с образованием какой-либо другой фигуры. Тогда среди прыгающих ребят победителем становится тот, кто первым преодолеет все уровни сложности.

Схемы игры в резиночку для детей

Схем прыжков придумано множество, одни совсем простые, другие почти невыполнимые, особенно для маленького ребенка.

Березка

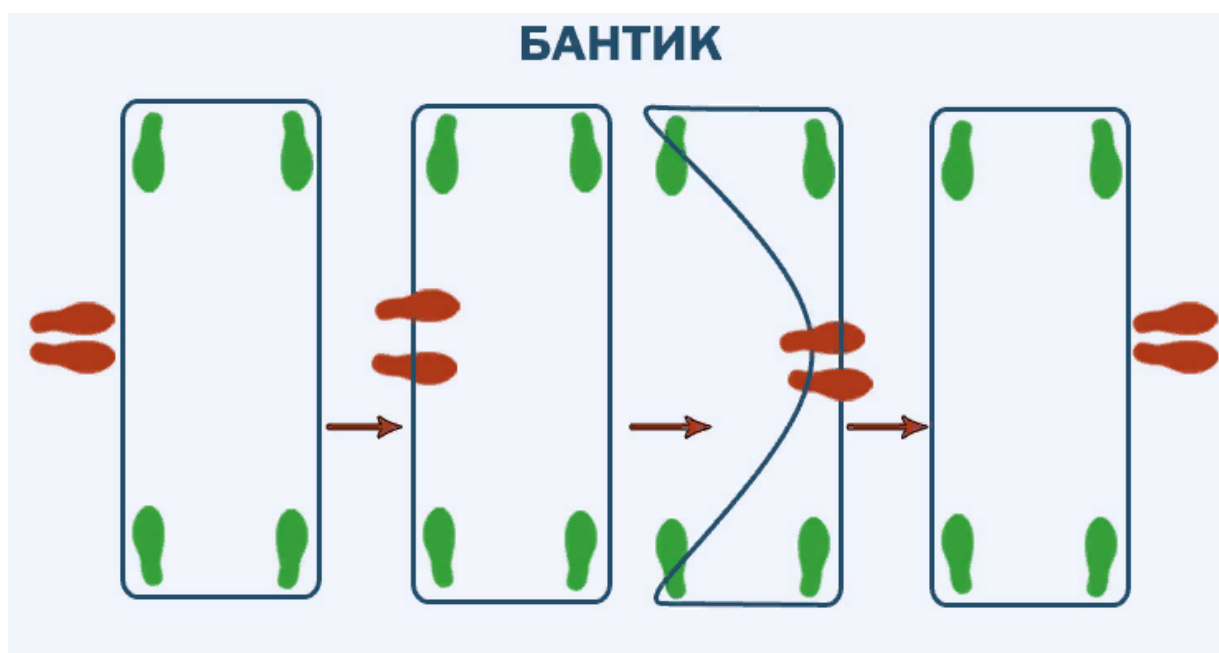
Станьте боком к резинке. Перепрыгните через одну часть, потом через вторую, при этом шнур должен остаться между ног. Обычно действия повторяют по количеству лет игрока.



Бант

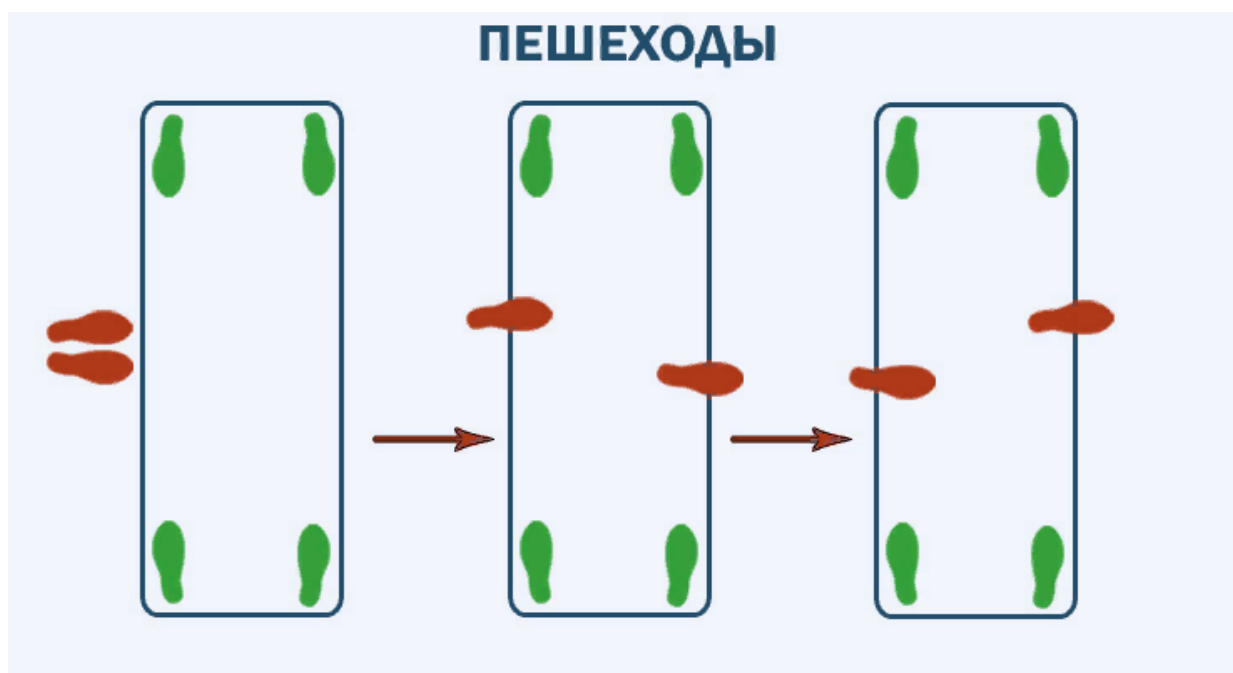
Станьте перед резинкой. Запрыгните на одну часть шнура так, чтобы одна стопа оказалась под ним, другая над ним. В том же положении

перепрыгните на другую часть так, чтобы сохранилось симметричное расположение ног.



Пешеход

Станьте перед резинкой. Запрыгните на нее так, чтобы каждая нога прижала определенную часть к земле. Затем перепрыгните так, чтобы положение ног относительно ступней шнура поменялось.

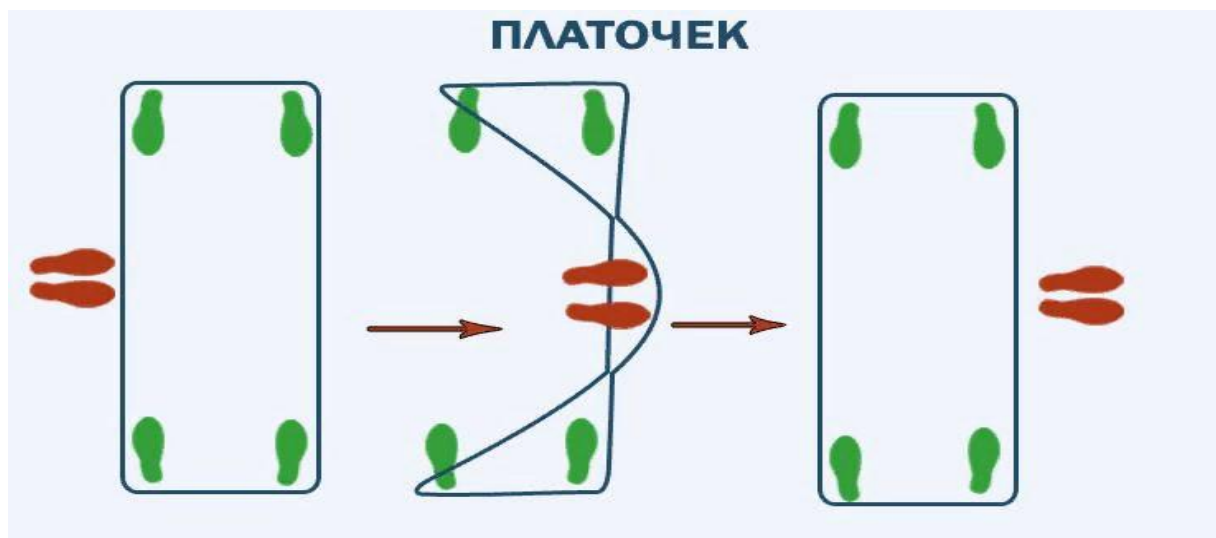


Платок

Станьте перед резинкой. Запрыгните на ее удаленную часть обеими ногами. При этом приближенную часть во время прыжка зацепите за свои

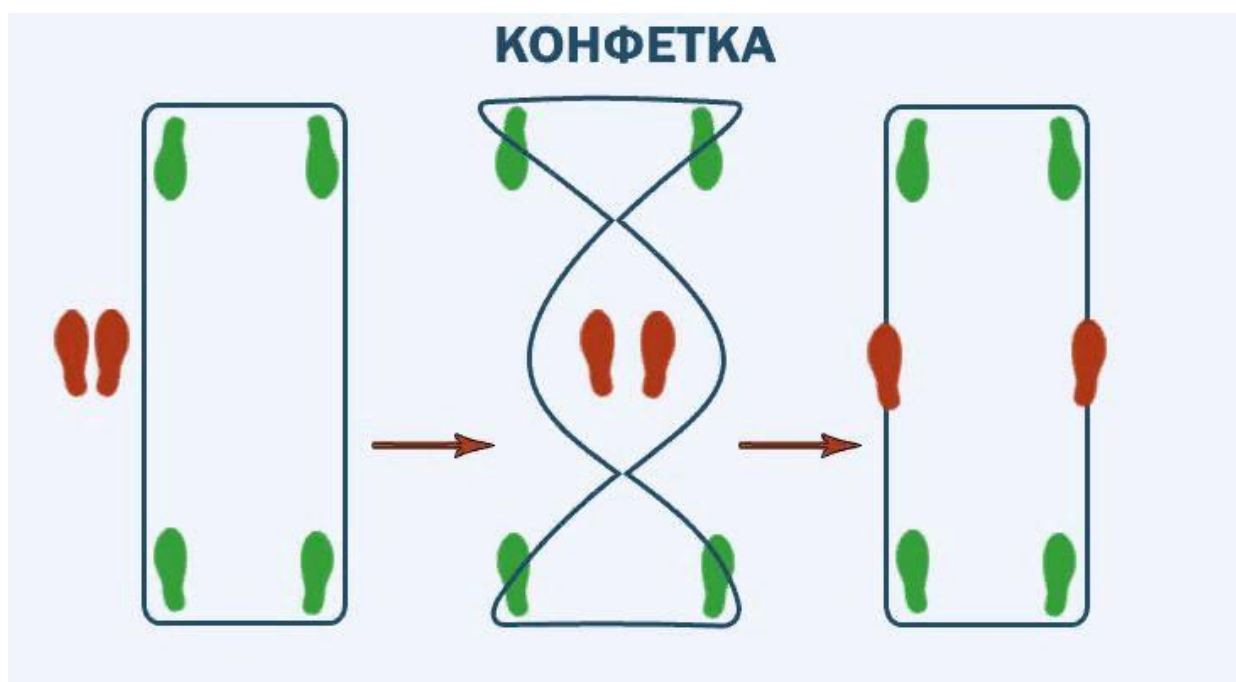
ноги. Затем выпрыгните так, чтобы резиночка вернулась в исходное положение, а ноги не запутались.

Эта схема резиночек имеет другую вариацию исполнения: на удаленную часть нужно не запрыгивать, а перепрыгнуть, зацепив ногами переднюю часть.



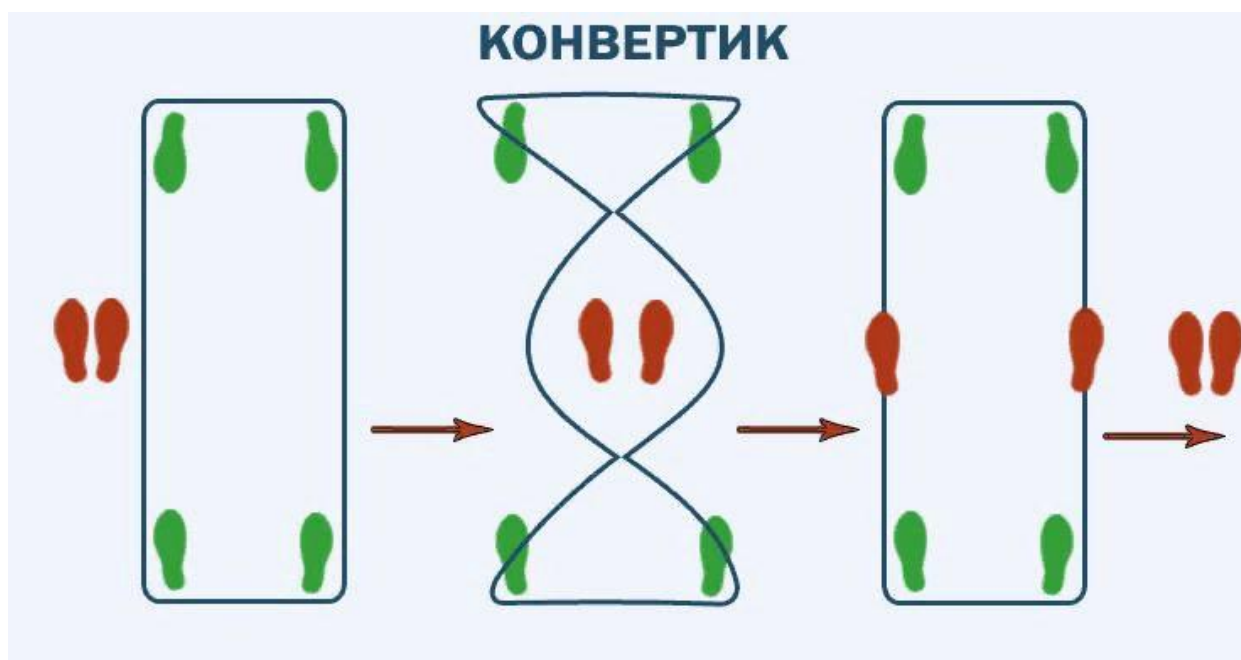
Конфета

Станьте внутри закрученной в виде конфеты резинки. Подпрыгните, чтобы резиночка расправилась. Завершить прыжок нужно, точно приземлившись ступнями на обе части шнура.



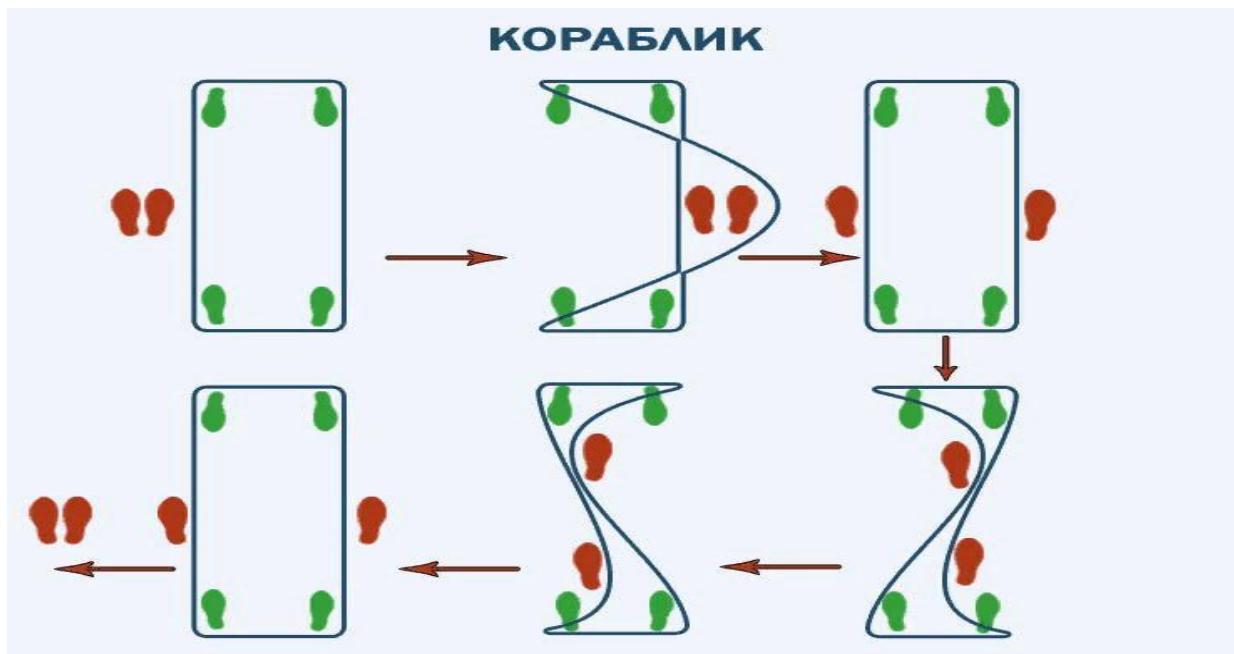
Конверт

Станьте боком к резиночке. Запрыгните одновременно двумя ногами на удаленную часть, захватив во время прыжка приближенную. Подпрыгните, позволив частям распутаться, затем приземлитесь обеими ногами на части резинки.



Корабль

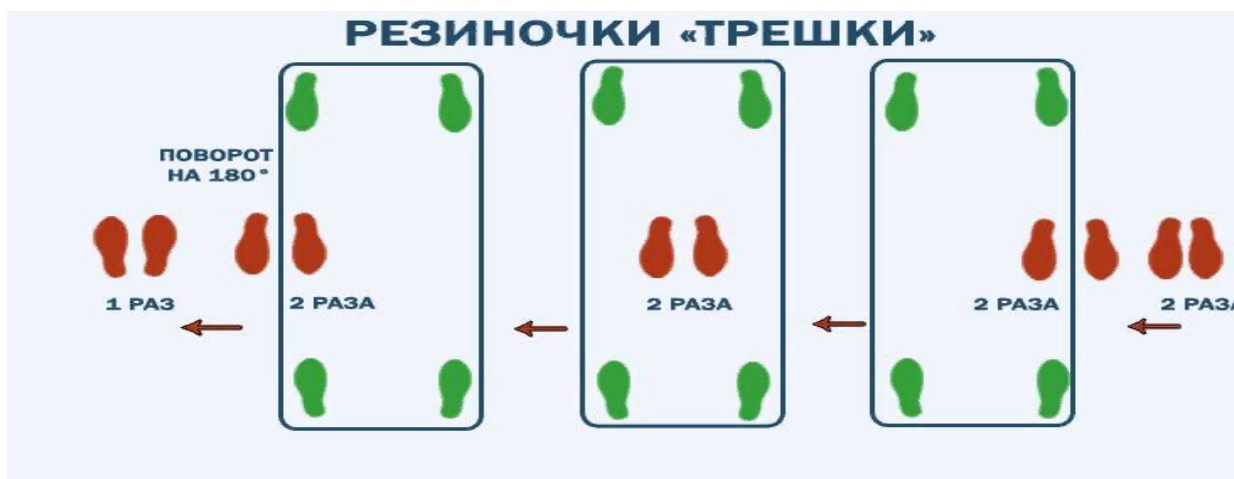
Упражнение на старте не отличается от предыдущего. Но после прыжка не нужно приземляться на части резинки. Прыгнуть нужно так, чтобы они оказались между ног. Эти резинки перекрестите в одном направлении, затем в другом. Снова расположите между ног.



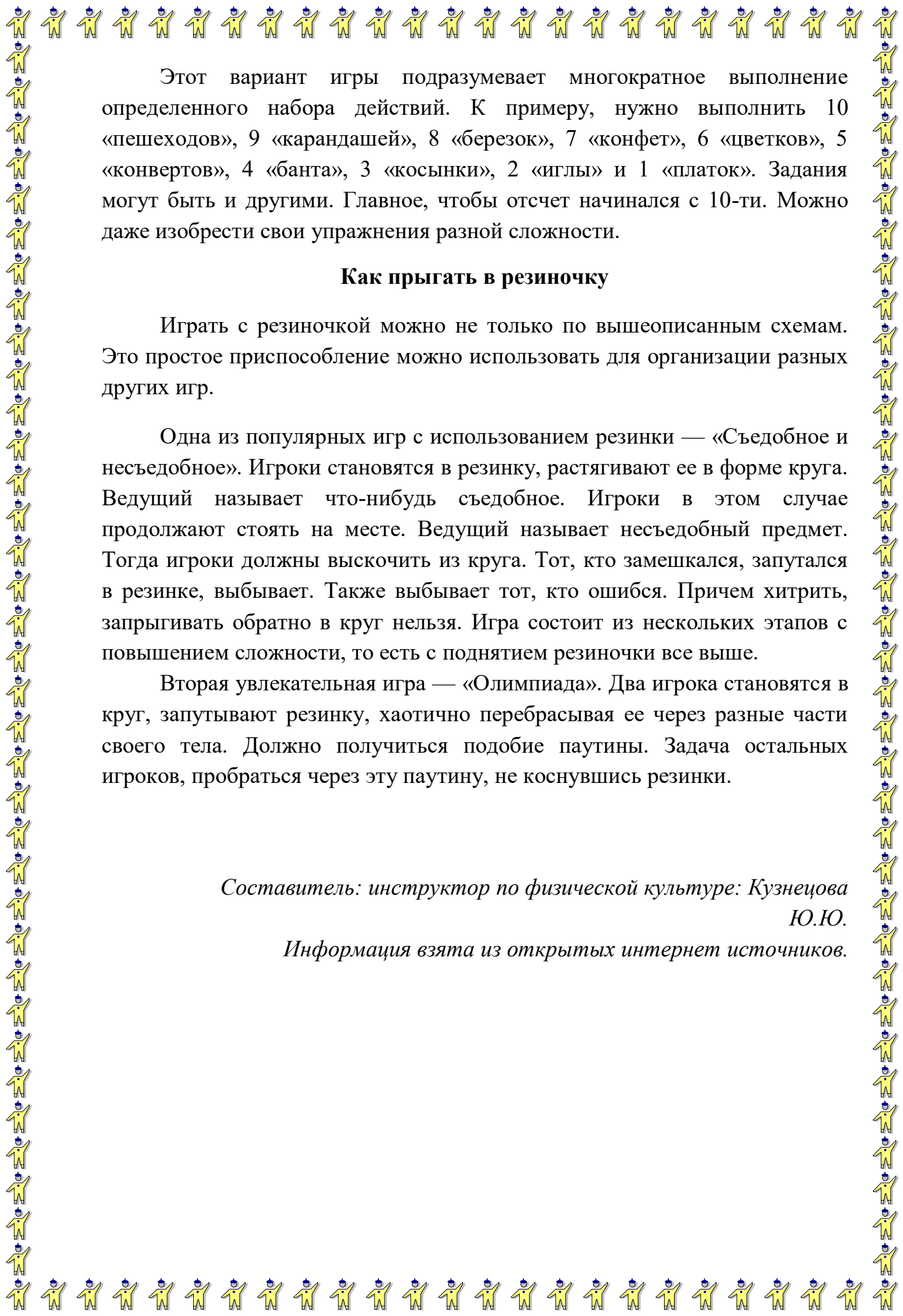
Тройки

В этом варианте игры каждое действие производится с подпрыгиванием на одном месте: 3 раза, затем 2, в завершение 1 раз.

Станьте боком к резиночке. Подпрыгните трижды на месте. При совершении 1-го прыжка переставьте ногу за приближенную часть шнура, попрыгайте 3 раза. Переставьте другую ногу, чтобы оказаться внутри шнуров, снова попрыгайте 3 раза. Перенесите первую ногу за удаленную резинку, опять 3 прыжка. Далее во время прыжка перевернитесь в другую сторону, совершайте аналогичные действия, только с 2-мя подпрыгиваниями. Потом опять во время прыжка перевернитесь, и сопровождайте действия уже одним прыжком.



Десятки



Этот вариант игры подразумевает многократное выполнение определенного набора действий. К примеру, нужно выполнить 10 «пешеходов», 9 «карандашей», 8 «березок», 7 «конфет», 6 «цветков», 5 «конвертов», 4 «банта», 3 «косынки», 2 «иглы» и 1 «платок». Задания могут быть и другими. Главное, чтобы отсчет начинался с 10-ти. Можно даже изобрести свои упражнения разной сложности.

Как прыгать в резиночку

Играть с резиночкой можно не только по вышеописанным схемам. Это простое приспособление можно использовать для организации разных других игр.

Одна из популярных игр с использованием резинки — «Съедобное и несъедобное». Игроки становятся в резинку, растягивают ее в форме круга. Ведущий называет что-нибудь съедобное. Игроки в этом случае продолжают стоять на месте. Ведущий называет несъедобный предмет. Тогда игроки должны выскочить из круга. Тот, кто замешкался, запутался в резинке, выбывает. Также выбывает тот, кто ошибся. Причем хитрить, запрыгивать обратно в круг нельзя. Игра состоит из нескольких этапов с повышением сложности, то есть с поднятием резиночки все выше.

Вторая увлекательная игра — «Олимпиада». Два игрока становятся в круг, запутывают резинку, хаотично перебрасывая ее через разные части своего тела. Должно получиться подобие паутины. Задача остальных игроков, пробраться через эту паутину, не коснувшись резинки.

*Составитель: инструктор по физической культуре: Кузнецова
Ю.Ю.*

Информация взята из открытых интернет источников.