

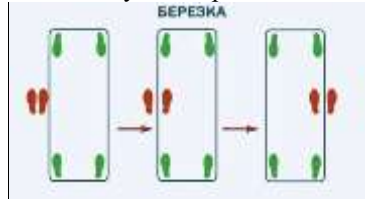


Весёлые резиночки



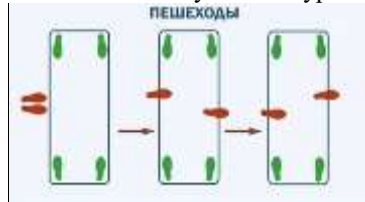
Березка

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.



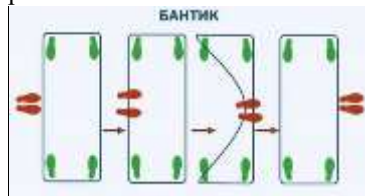
Пешеход

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.



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.



Другие схемы игры в резиночку для детей можно найти на сайте:

<https://bandaumnikov.ru/blog/shemy-prygki-v-rezinochku/>



МБДОУ ЦРР детский сад №4
«Одуванчик» города Новоалтайска
Алтайского края
Группа № 13 «Ручеёк»

«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 игры необходима резинка длиной 1-2 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.

Для дошкольников приемлемы следующие уровни расположения резиночки:

1. Щиколотки
2. Голени
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 придется 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.

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

Победителем становится тот, кто раньше всех преодолеет все уровни.