

Консультация для родителей и педагогов

«ИГРАЕМ В РЕЗИНОЧКИ»

Еще 20 лет назад не нашлось бы ни одной девчонки, которая затруднилась бы с ответом на вопрос как играть в резиночку. Прыжки через резиночку были безумно популярны среди всего детского населения от 5 и до 15 лет, чем не очень были довольны мамы, ведь для игровых целей из дома вытаскивалась дефицитная в те годы бельевая резинка. Девочки играли в резиночку везде – в школе на переменах, во дворе с подружками и дома, натянув резинку на стулья.

В наше время, в эпоху компьютерных игр, кабельного телевидения данная игра была незаслуженно забыта. Поэтому в нашем дошкольном учреждении было решено возродить забытые, очень интересные и полезные игры, одной из которых является «Игра в резиночки».

Данная игра имеет большое **оздоровительное значение**. Она отлично развивает координацию движений, чувство равновесия, ловкость, выносливость, гибкость.

Цель игры: выполнить определенную комбинацию прыжков (упражнений) быстрее других участников. Для каждого уровня упражнения одинаковы.

Бывает несколько высот — уровней сложности:

- резинка натянута по щиколотку;
- на уровне колен;
- на уровне бедер;

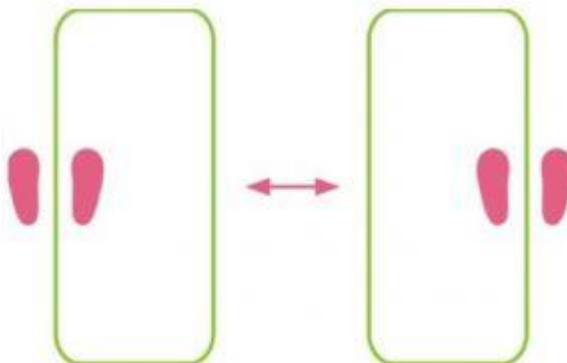
Теоретически высот может быть больше.

Упражнения могут быть различными, устанавливаются по договоренности со всеми участниками.

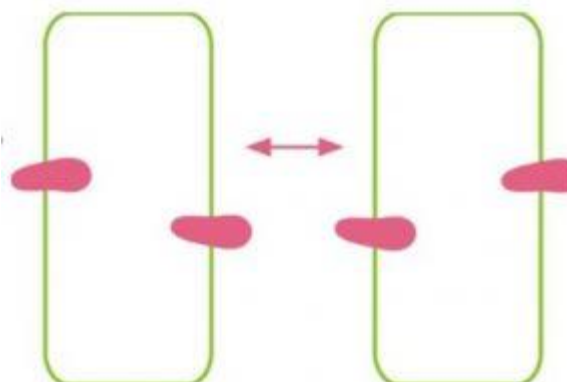
ПРАВИЛА

Правила игры в резиночку просты, как все гениальное. Для игры понадобится отрезок резинки, длиной от 2 до 4 метров, и участники в количестве от 3 человек. Резиночка связывается, образуя замкнутый контур, и растягивается на ногах 2 играющих, после чего 3 участник начинает игру. В процессе игры резиночка поднимается по ногам все выше и выше, достигая положение от самого простого – на уровне щиколоток, до самого сложного – на поясе. После безошибочного выполнения всех упражнений на первом уровне, играющий повторяет их на следующем. Если же играющий ошибается в выполнении упражнения, ход переходит к следующему игроку, а допустивший ошибку занимает место в резиночке. Возможен вариант, когда в резиночку играют не 3, а 4 человека – парами. В этом случае партнер может выполнить упражнение вместо допустившего ошибку. Набор упражнений и последовательность их выполнения в разных вариантах игры могут быть различны, на рисунках ниже приведем базовую схему правил игры в резиночку.

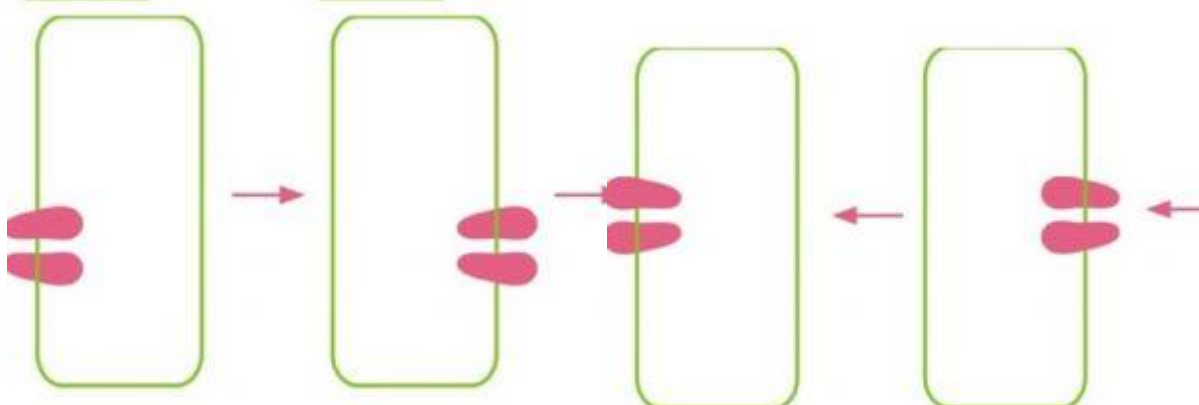
1. **«Березка»**. Исходное положение: стоя к резиночке боком. Перепрыгиваем сначала через одну половинку резиночки, а затем через вторую таким образом, чтобы резинка оставалась между ногами. Выпрыгиваем за резиночку.



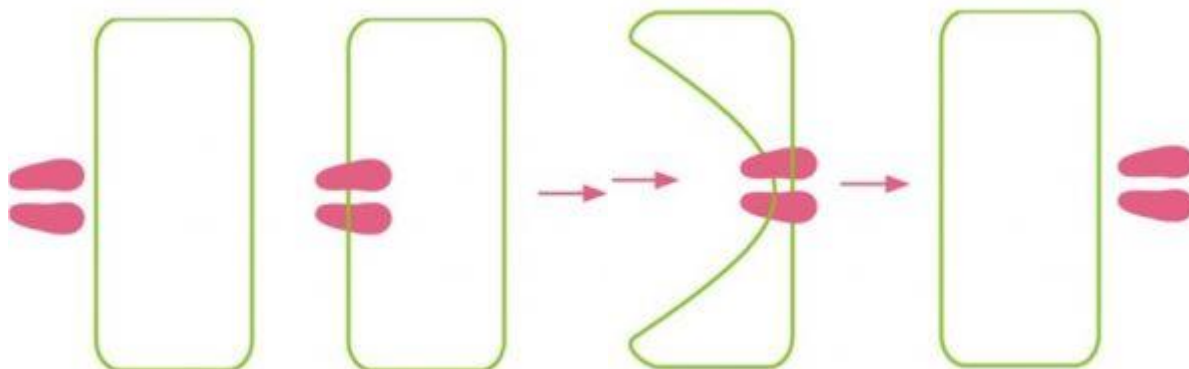
2. **«Пешеходы»**. Исходное положение: лицом к резиночке. Прыгаем на резиночку таким образом, чтобы прижать каждую половинку к земле ногой, затем меняем ноги.



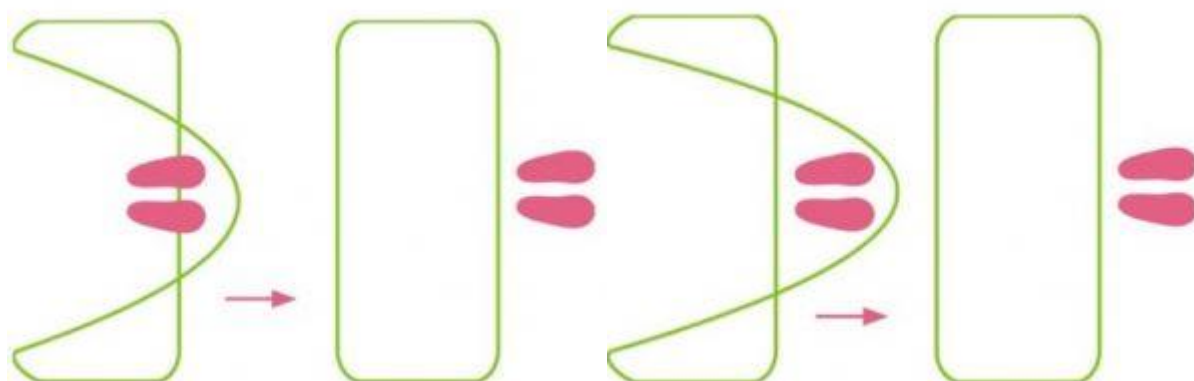
3. **«Ступеньки»**. Исходное положение: лицом к резиночке. Прыгаем на ближнюю половину резиночки так, чтобы одна нога была под ней, а другая прижимала ее к земле. Перепрыгиваем на вторую половину резинки, меняя положение ног. Выпрыгиваем из резиночки и повторяем упражнение в обратную сторону.



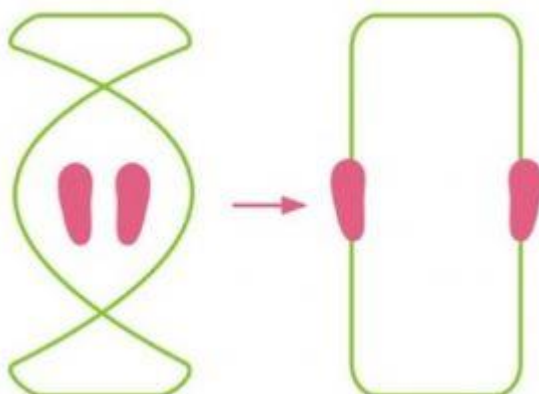
4. **«Бантик».** Исходное положение: лицом к резиночке. Прыгаем на ближнюю половину резиночки так, чтобы одна нога была под ней, а другая прижимала ее к земле. Не отпуская резиночку, прыгаем на вторую половину, располагая ноги симметрично. Выпрыгиваем за пределы резинки.



5. **«Платочек».** Исходное положение: лицом к резиночке. Прыгаем на дальнюю половину резиночки, прижимая ее двумя ногами к земле. Ближняя половина резиночки при этом должна зацепиться за ноги. Выпрыгиваем за пределы резиночки. В другом варианте необходимо перепрыгнуть через дальнюю половину резиночки.



5. **«Конфетка».** Исходное положение: внутри перекрученной, на подобие конфеты, резиночки. Подпрыгиваем, давая резиночке раскрутиться, и приземляемся ногами на половинки резинки.



Вариантов упражнений может быть огромное количество, могут также вводиться дополнительные, самые сложные уровни, когда резиночка натягивается на высоте подмышек и шеи. Без труда научившись, как играть в резиночку на простейших уровнях, ребенок сможет проявить свою фантазию, выдумывая все новые и новые упражнения. Кроме очевидной пользы здоровью, игра в резиночку станет хорошим способом найти новых друзей и стать лидером.

Инструктор по ФК
Павлова Н.М.
воспитатель
Ханина Н.В.