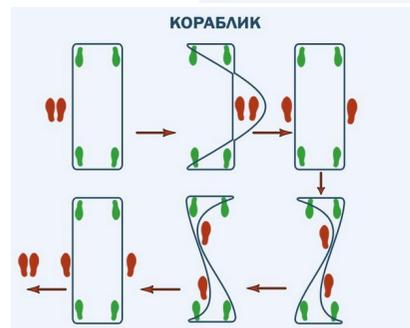
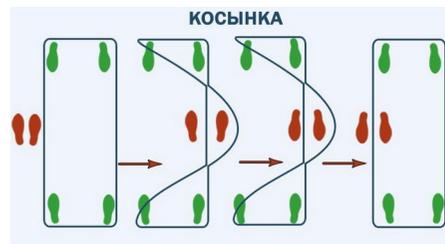
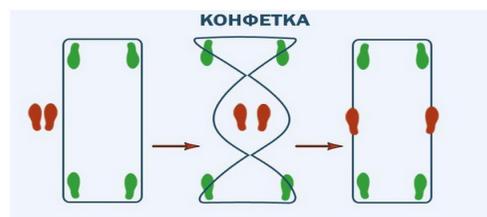
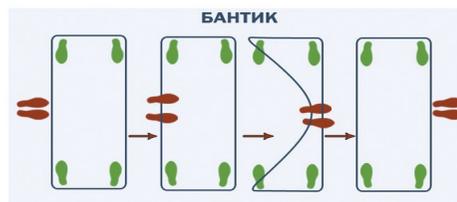
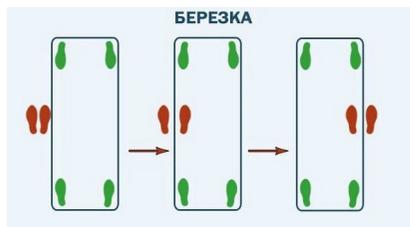


Примеры прыжков:



Как прыгать через резиночку?

В игре принимают участие 3 человека. Можно прыгать и одному, если натянуть резиночку на стулья или деревья. Или устроить соревнования для нескольких команд (для этого участников должно быть не менее 6). Концы резинки длиной 3 метра нужно связать, чтобы получилось кольцо.

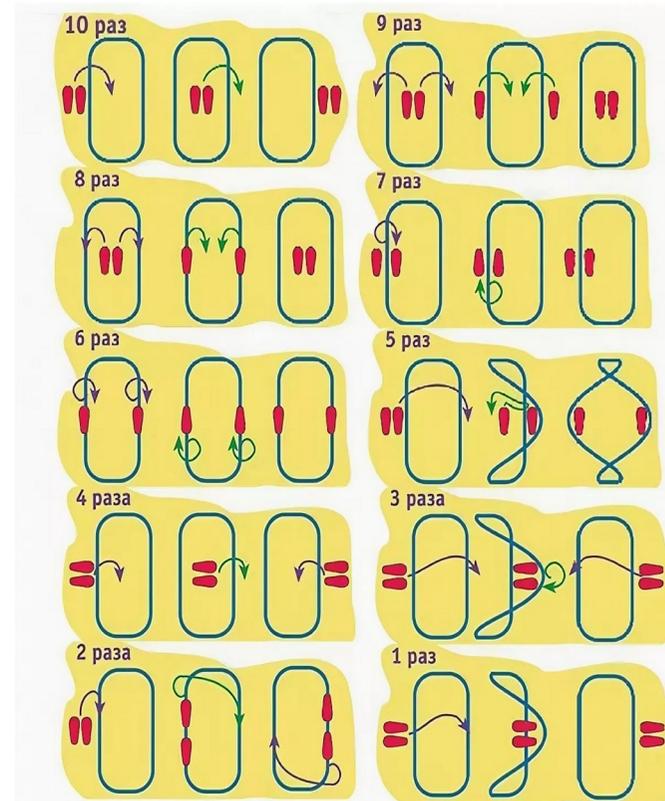
Два игрока становятся друг напротив друга, ноги врозь, надевают резинку на ноги на уровне щиколоток и расходятся, натягивая ее. Образуются "рельсы".

Третий игрок прыгает, повторяя разные фигуры. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. Если прыгающий ни разу не ошибся и не наступил на резиночку, ее поднимают на следующий уровень.

Уровни сложности:
 на уровне щиколоток
 на уровне колен
 на уровне бедер
 на уровне талии
 на уровне груди
 под подмышки
 и даже на уровне шеи!

Существуют различные наборы упражнений и последовательности их выполнения в играх в резиночку. Рассмотрим еще один вариант игры –

«Десяточки».





Воспоминания пионерского времени, особенно периода 60-80-х годов, практически у каждого неразрывно связаны с игрой «резиночка». Она буквально захватила умы большинства детей СССР и стала настоящим символом пионерского детства для нескольких поколений.

Игра «резиночка» родом из самого знаменитого международного лагеря «Артек», который в советское время считался визитной карточкой пионерской организации страны. Советских школьников с этой игрой познакомили чешские пионеры, приехавшие отдыхать в лагерь в Крым. Это были 60-е годы XX столетия. Из «Артека» игра быстро разошлась по всему Советскому Союзу.

К слову, сама игра, точнее ее прародительница, возникла в Китае еще в VII веке и постепенно распространилась по всей Юго-Восточной Азии, а затем и Европе.

Пик популярности советской «резиночки» пришёлся на 80-90-е годы. Игра проводилась при каждом удобном случае – в школе, во время перемен, во дворе и т. д. Упражнения и правила игры передавались из уст в уста. В разных регионах они часто имели различия, поскольку развивались во дворе. Отличались названия, количество упражнений, сложность их выполнения и даже сама «считалочка» - набор слов или звуков, задающий темп и фигуры игры.

**В этом буклете вспомним
правила игры, схемы прыжков,
которыми они сопровождалась!**

Полезь прыжков через резиночку:

Повышается двигательная активность у детей дошкольного и школьного возраста.

Формируется привычка к здоровому образу жизни.

Укрепляется мышечный и связочный аппараты.

Развивается сила, ловкость, координация движения, выносливость, ориентация, выдержка, внимание.

Формируется умение взаимодействовать с коллективом.



Муниципальное автономное образовательное учреждение
Центр развития ребенка — детский сад №44
«Серебряное копытце»



Творческая группа №1
по физическому развитию

Чувакова Наталья Сергеевна
Инструктор по физической культуре
МАДОУ
№44

г.Сухой Лог
2023год