

## Базовые прыжки через резинку

### Цель:

Повышение двигательной активности детей в ходе самостоятельной деятельности посредством обучения их прыжкам через резинку.

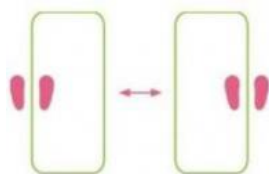
### Задачи:

- формировать двигательные умения и навыки, необходимые при прыжках через резинку;
- развивать физические качества (выносливость, силу, координацию движений, ловкость);
- продолжать формировать умение самостоятельно организовывать подвижные игры, выполнять известные упражнения, проявляя инициативу;
- вызывать радость от возможности продемонстрировать свои успехи перед сверстниками и поделиться накопленными умениями и знаниями.

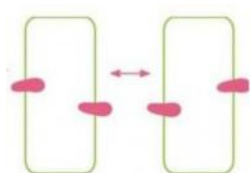
Оборудование: текстильная резинка разной длины.

Набор упражнений и последовательность их выполнения в разных вариантах игры могут быть различны, на рисунках ниже приведем базовую схему правил игры в резиночку.

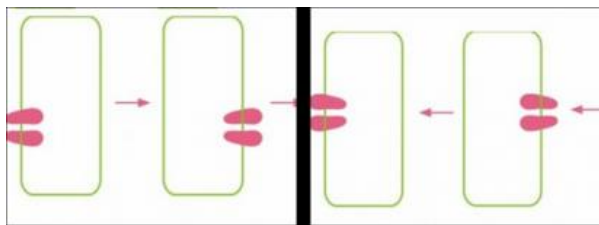
«**Березка**» Исходное положение: стоя к резиночке боком. Перепрыгиваем сначала через одну половинку резиночки, а затем через вторую таким образом, чтобы резинка оставалась между ногами. Выпрыгиваем за резиночку.



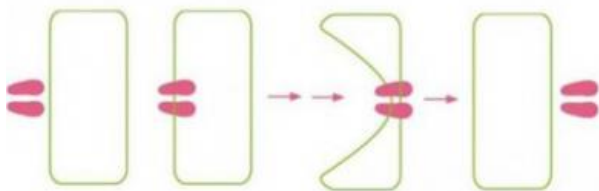
«**Пешеходы**». Исходное положение: лицом к резиночке. Прыгаем на резиночку таким образом, чтобы прижать каждую половинку к земле ногой, затем меняем ноги.



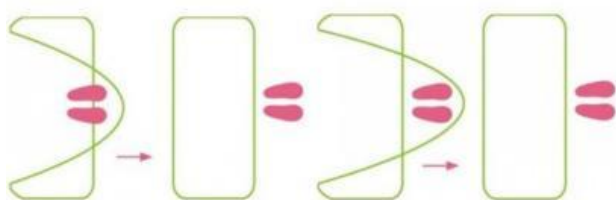
«**Ступеньки**». Исходное положение: лицом к резиночке. Прыгаем на ближнюю половину резиночки так, чтобы одна нога была под ней, а другая прижимала ее к земле. Перепрыгиваем на вторую половину резинки, меняя положение ног. Выпрыгиваем из резиночки и повторяем упражнение в обратную сторону.



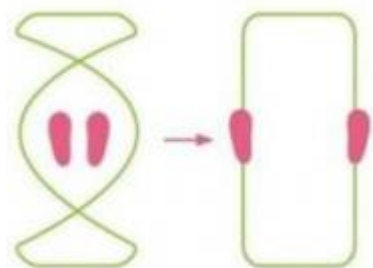
«**Бантик**». Исходное положение: лицом к резиночке. Прыгаем на ближнюю половину резиночки так, чтобы одна нога была под ней, а другая прижимала ее к земле. Не отпуская резиночку, прыгаем на вторую половину, располагая ноги симметрично. Выпрыгиваем за пределы резинки.



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



«**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.