

«Веселая резиночка» - игра нашего детства

«Веселая резиночка»

Эта игра не требует много места и большого количества игроков (минимум 3 человека, можно и 1, если резиночку «подержат» ножки мебели).

Основа игры - выполнение определенных фигур в прыжке.

Оздоровительный эффект этой игры: развивает координацию движений, выносливость, ловкость; стимулирует работу внутренних органов; тренирует мышечную и опорно-двигательную системы.

Будьте внимательны! Нагрузки при выполнении данных упражнений велики, поэтому необходимо это учитывать, если у ребенка есть отклонения в состоянии здоровья со стороны сердечно - сосудистой системы и работы верхних дыхательных путей. Выполнение необычных по координации физических упражнений может вызвать у дошкольников нарушение ритмичности дыхания.

Прыжки через резиночку - это интересная для ребенка форма оздоровления, повышения уровня физической подготовленности, почти не имеющая каких-либо границ или ограничений.