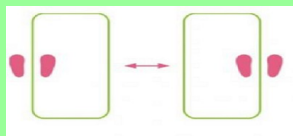


## Как прыгать в резиночку (схемы)

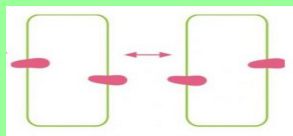
### • «Березка»

Исходное положение: стоя к резиночке боком. Перепрыгиваем сначала через одну половинку резиночки, а затем через вторую таким образом, чтобы резинка оставалась между ногами. Повторяем это действие столько раз, сколько лет прыгающему игроку. Выпрыгиваем за резиночку.



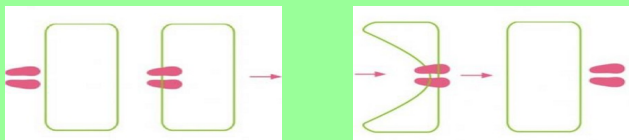
### • «Пешеходы»

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



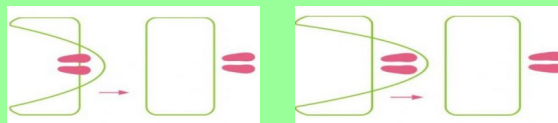
### • «Бантик»

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



### • «Платочек»

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



### • «Десятки»

Набор упражнений выполняются подряд несколько раз. Например, 10 простых прыжков, 9 «косых», 8 «иголочек», 7 «фиалок», 6 «березок», 5 «косынок», 4 «конфеты», 3 «карандаша», 2 «бантика», 1 «пешеходы», либо придумать свои упражнения.

*Традиционная, многими забытая, но интересная и эффективная оздоровительная технология прыжков через резиночку актуальна и в наше время!*

*Играйте и будьте здоровы!*

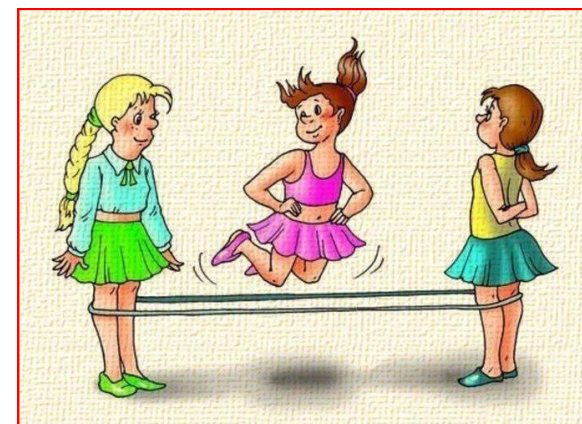
*Инструктор по физической культуре ДОУ  
Калашиникова Н.В.*

*МАДОУ «Центр развития ребенка—  
детский сад № 33 «Радуга»*

## Оздоровительная технология

### прыжков

### «Веселая резиночка»



Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Дошкольный возраст в развитии ребенка – период, когда закладывается фундамент здоровья, основы для физического совершенствования и овладения культурой движений. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Двигательная деятельность способствует формированию одной из важных потребностей ребенка в здоровом образе жизни.

Так, обыкновенная резинка стала настоящей находкой в работе с детьми по стимулированию их двигательной активности. Основой игры являются прыжки. Прыжок в «резинках» это не просто прыжок в высоту. Он имеет особую, отработанную технику.

**Цель оздоровительной технологии** – развивать двигательную деятельность дошкольников и укреплять здоровье посредством технологии «Веселая резиночка».

## **Задачи оздоровительной технологии**

### **«Веселая резиночка»:**

- Ознакомление с новым спортивным атрибутом – резинка;
- Обучение технике прыжков через резинку в режиме двигательной деятельности детей дошкольного возраста;
- Совершенствование физических качеств в игровой форме;
- Способствовать развитию чувства равновесия, периферического зрения, координации движений;



## **Уровни игры в резиночку:**

- первый - когда резиночка находится на уровне щиколоток тех, кто стоит в "резиночке"
- второй - резиночка под коленями
- третий - резиночка на уровне бедер
- четвертый - резиночка на уровне пояса
- пятый - резиночка на уровне груди
- шестой - резиночка на уровне шеи
- седьмой - резинка держится руками на уровне ушей

### **О чем стоит договориться перед игрой в резиночку**

- зацепки в счет или нет (это касается обуви, резинка может зацепляться за ремешки, заклепки), отсюда сразу же вытекает следующее правило — если в счет зацепки, тогда можно или нет снимать обувь;
  - «выскользки» в счет или нет (когда в упражнениях нужно наступить на резинку, но резинка все же выскальзывает из-под стопы в последний момент);
  - с остановками (и сколько остановок) или без — например, в «десяточках», когда одно действие нужно сделать много раз подряд;
  - можно или нет останавливать резинку (она может двигаться при ветре и мешать выполнять упражнения) — это называется «море останавливать»;
- земля или/и люди «горячие» — это означает, что если падаешь, нельзя руками задевать землю или/и людей, чтобы удержаться.