



Игра из детства. «РЕЗИНОЧКА»

Приветствую всех и приглашаю вспомнить одну игру из детства. Пусть эта игра передается из поколения в поколение и существует как можно дольше!

Для игры в резиночку (иногда игру называют "резиночка на ногах") нужно от одного до четырех участников и резиночка длиной около 2 метров. Да-да! играть можно даже одному! Для этого можно натянуть резиночку на что-нибудь, например, на два стула.

Правила игры в резиночку на ногах

Два игрока становятся "в резиночку". Один игрок прыгае по очереди на всех уровнях, пока не ошибется (сбивается, цепляется за резинку, наступает на резинку и т.п.). Как только игрок ошибается, он встает "в резиночку" и начинает прыгать следующий игрок. Продолжают прыгать всегда с того места, где сбились.

Если ребёнок играет один (дома), то после ошибки начинает выполнять упражнения сначала.

Уровни или классы игры в резиночку:

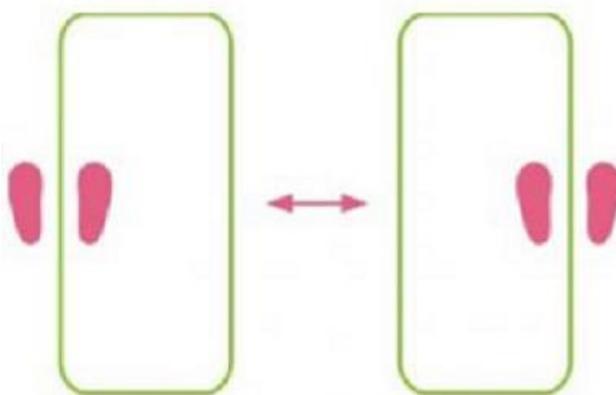
- первый - когда резиночка находится на уровне щиколоток тех, кто стоит в "резиночке"
- второй- резиночка на уровне щиколоток.
- третий - резиночка под коленями
- четвёртый - резиночка на уровне бедер
- пятый - резиночка на уровне пояса...

КАК ПРЫГАТЬ В РЕЗИНОЧКУ

СХЕМЫ.

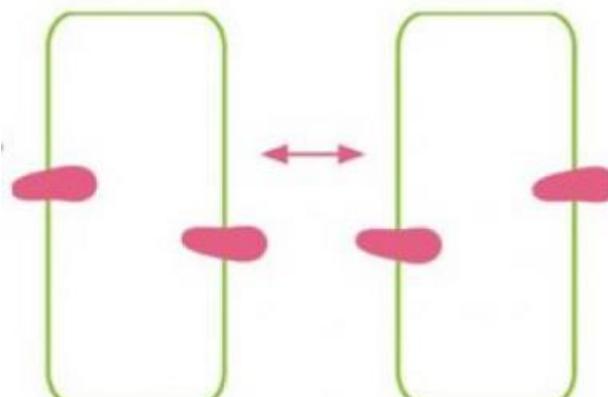
- «Березка»

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»

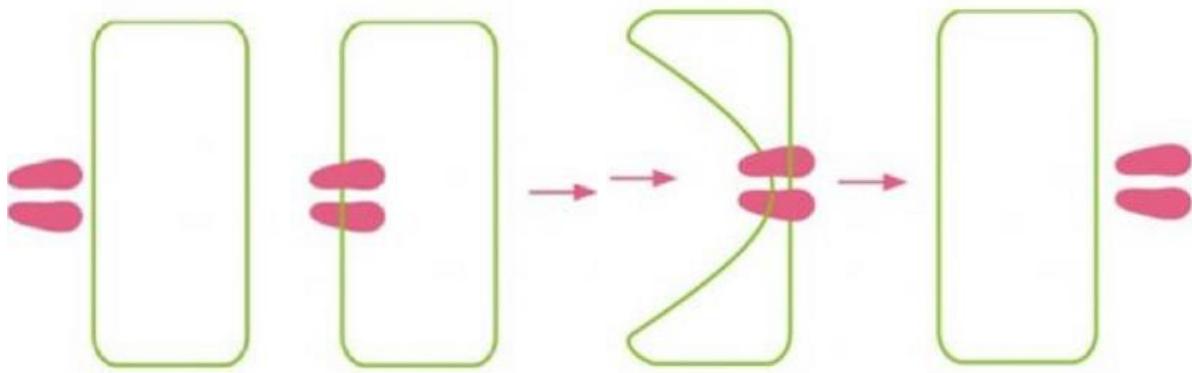
Исходное положение: лицом к резиночке. Прыгаем на резиночку таким образом, чтобы прижать каждую половинку к земле ногой, затем меняем ноги.





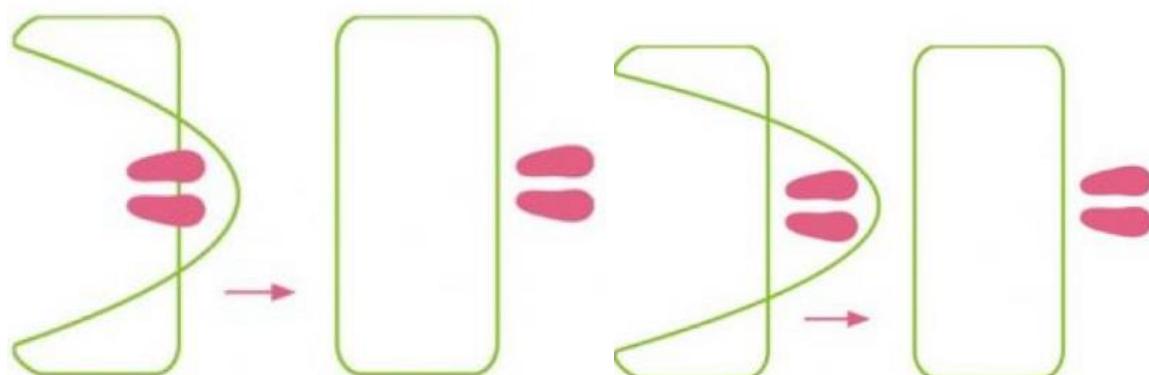
- «Бантик»

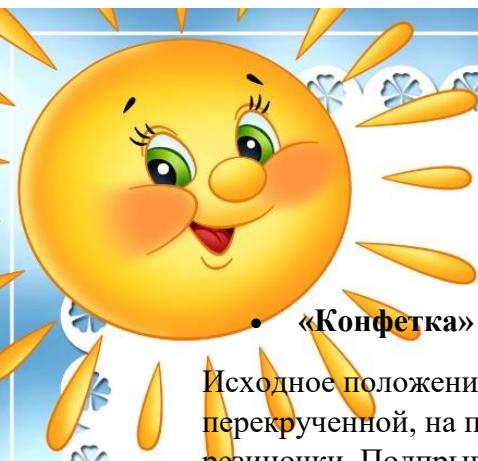
Исходное положение: лицом к резиночке. Прыгаем на ближнюю половину резиночки так, чтобы одна нога была под ней, а другая прижимала ее к земле. Не отпуская резиночку, прыгаем на вторую половину, располагая ноги симметрично. Выпрыгиваем за пределы резинки.



- «Платочек»

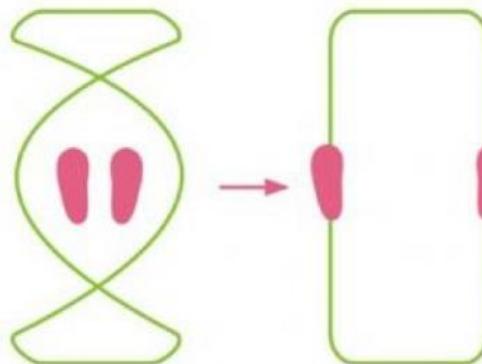
Исходное положение: лицом к резиночке. Прыгаем на дальнюю половинку резинки, прижимая ее двумя ногами к земле. Ближняя половина резинки при этом должна зацепиться за ноги. Выпрыгиваем за пределы резинки. В другом варианте необходимо не напрыгнуть, а перепрыгнуть через дальнюю половину резинки.





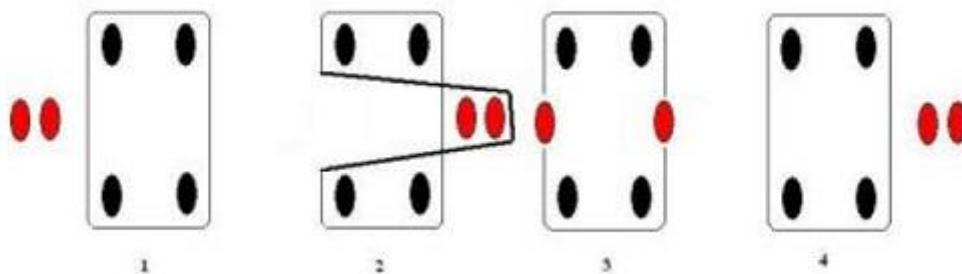
- «Конфетка»

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



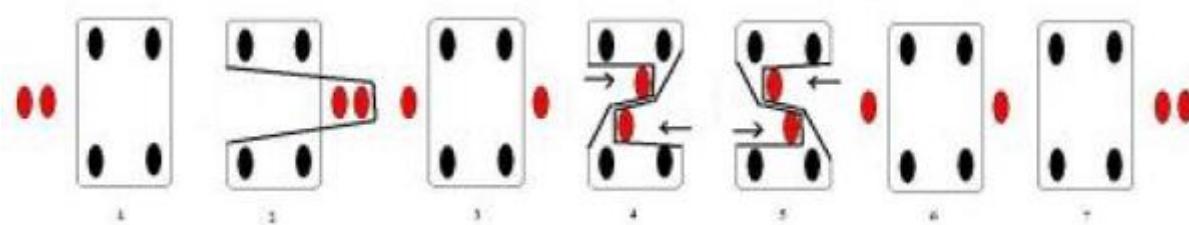
- «Конвертик»

Исходное положение — стоим боком к резинке. Прыгаем сразу двумя ногами за дальнюю резинку, зацепив в прыжке ближнюю. Подпрыгиваем, освобождаемся и одновременно наступаем на обе резинки. Выпрыгиваем.



- «Кораблик»

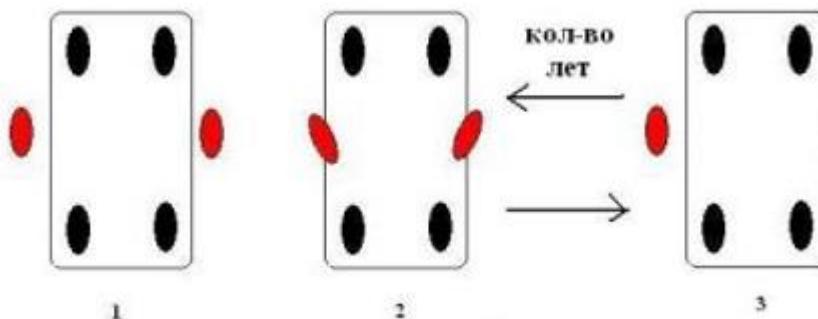
Начало такое же, как и в «Конвертике», только при подпрыгивании наступать на резинки не нужно, а они должны оказаться между ног. Затем перекрещиваем резинки сначала в одну сторону, а затем — в другую. Резинка снова между ног. Выпрыгиваем.





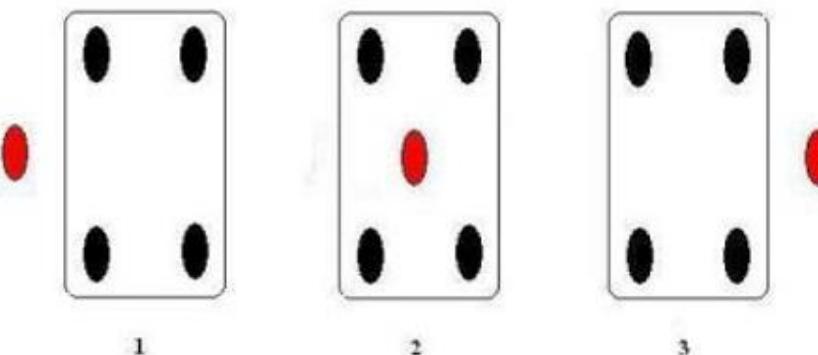
- «Фиалка»

Игрок становится лицом к одному из держащих так, чтобы обе резинки находились между ног, подпрыгивает и наступает пятками на ближайшие резинки столько раз, сколько ему лет.



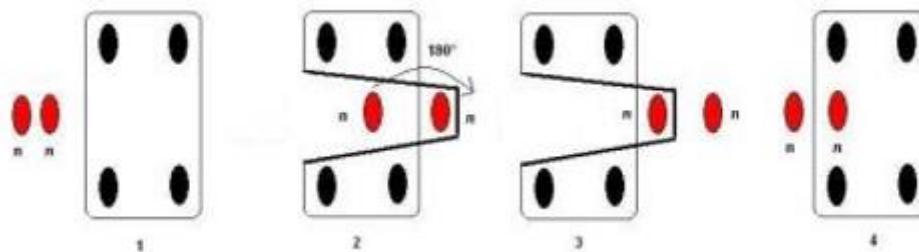
- «Карандаш»

Прыгать на одной ноге, как в простом прыжке.



- «Косынка»

Одной ногой приподнимаем ближнюю резинку и переносим ее за дальнюю, в прыжке поворачиваемся на 180 градусов, но резинку не отпускаем (вторая нога должна оказаться за дальней резинкой). Выпрыгиваем так, чтобы первая (ближняя) резиночка оказалась между ногами.

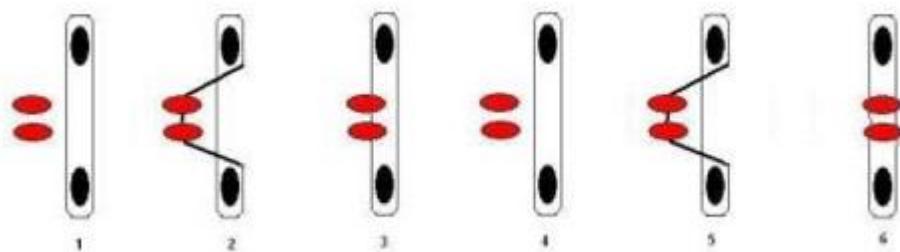


«Иголочка»

Резинка должна оставаться на одной ноге. Можно делать одну варианту упражнения или оба (игрокам следует договориться заранее)

1) Исходное положение — стоим лицом к резинке. Ногой оттягиваем к себе дальнюю резинку так, чтобы она оказалась перед ближней, и наступаем на нее обеими ногами. Подпрыгиваем, отпускаем резинку и приземляемся обеими ногами на ближнюю резинку (не задевая дальнюю).

2) Исходное положение — стоим лицом к резинке. Ногой оттягиваем к себе дальнюю резинку так, чтобы она оказалась перед ближней, и наступаем на нее обеими ногами. Подпрыгиваем, отпускаем резинку и приземляемся на ближнюю и дальнюю резинку одновременно также обеими ногами.



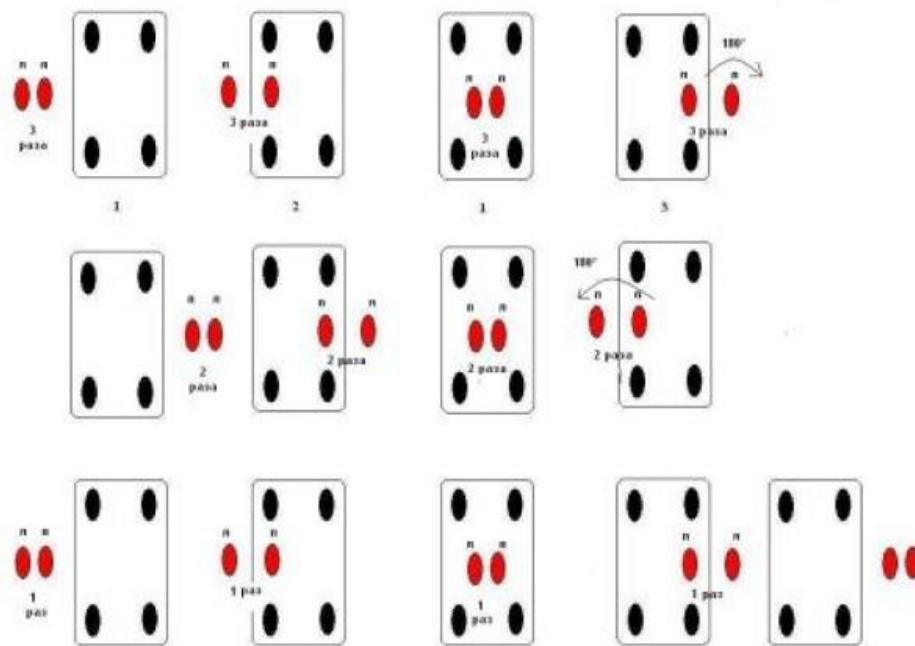
• «Трешки»

Каждое действий нужно проделать, подпрыгивая каждый раз на месте, — сначала 3 раза, потом 2, потом по одному.

Стоим боком к резинке, подпрыгиваем три раза на месте, затем в первый прыжок переносим одну ногу за ближайшую резинку (три раза на месте), затем переносим и другую (так, чтобы обе ноги оказались между резинками), также на месте подпрыгиваем три раза, далее переносим одну ногу уже за дальнюю резинку (раз-два-три прыжка).

Дальше в прыжке

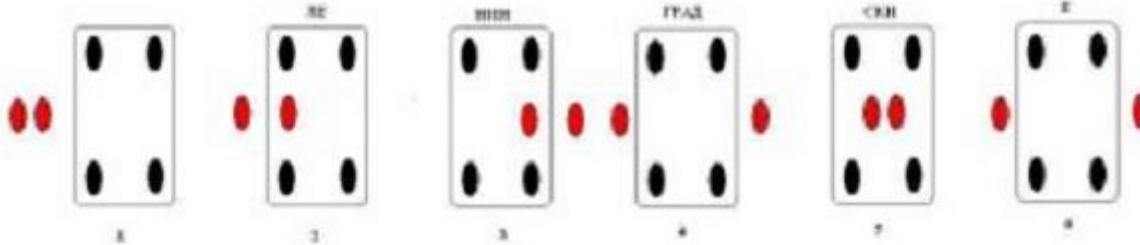
поворачиваемся другим боком и продолжаем то же самое, но подпрыгивая всего два раза. В конце опять в прыжке поворачиваемся другим боком (тут главное не запутаться, когда поворачиваться, не ошибиться в количестве прыжков) и прыгаем только один раз.





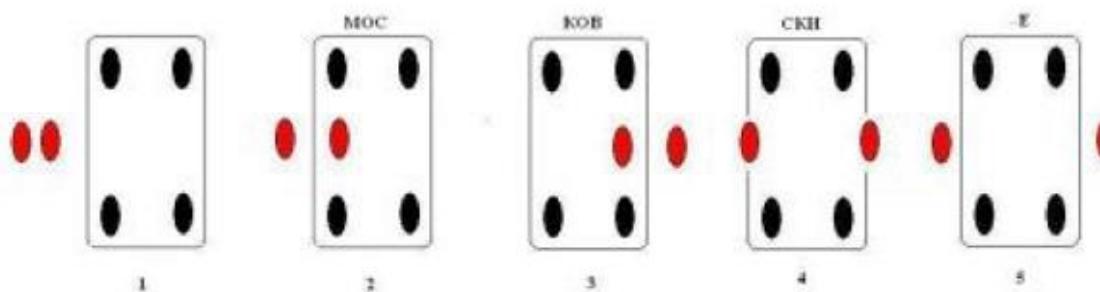
- «Ленинградские»

На каждый прыжок проговаривается слог: «ле-», «-нин-», «-град-», «-ски-», «-е».



- «Московские»

Похожи на «ленинградские» (по крайней мере в начале), смотрите внимательно схемы.



- «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.