

Упражнения дома с «резиночкой», как прыгать в «резиночку»

«Резиночки» – популярная детская игра, которой малыши забавляются на школьных переменах и вечерами во дворе. Простая, как и все гениальное, она позволяет деткам улучшить физическую подготовку, развить ловкость, гибкость и координацию, командный и соревновательный дух. Наверняка каждый ребенок знает, как прыгать через резиночку. А если не знает, то ниже вы найдете основные правила игры и популярные схемы.

КАК ПРЫГАТЬ НА РЕЗИНКЕ: ПРАВИЛА. Для игры нужен отрезок резинки длиной 2-4 метра. Участников должно быть не менее трех. Резиночка связывается и образует замкнутый контур. Она растягивается на ногах двоих участников, а третий начинает игру. В процессе резиночку поднимают на ногах все выше и выше, усложняя таким образом уровень прыжков от самого простого в районе щиколотки до самого сложного – на поясе. Если игрок правильно выполняет все упражнения на предыдущем уровне, он повторяет их на следующем. А если играющий ошибается или сбивается, то ход получает следующий игрок, а предыдущий отправляется держать резиночку.

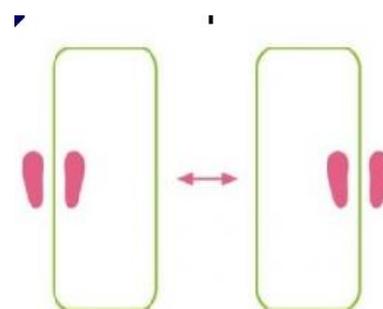
Правила и схемы прыжков также могут меняться. Обычно все начинает тот, что первый скажет «Правила наши». И дальше детки уже могут проявить всю свою фантазию, вредность и желание победить. Правила обычно сводятся к следующему:

- **Зацепки могут считаться стратой или не считаться.** Это касается обуви – резиночка может цепляться за ее ремни, закрепки и так далее. Отсюда и следующее правило: если зацепки считаются, то обувь можно снимать или не снимать.
- **Выскользки считаются или не считаются.** Выскользка – это когда играющий в упражнениях наступает на резинку, но в последний момент она выскальзывает из-под стопы.
- **Резинку можно останавливать или не останавливать:** она может двигаться из-за ветра, мешая выполнять упражнение. Обычно у детей это называется «море останавливать».
- **«Горячие» земля и/или люди.** Это значит, что когда играющий падает, он не может задевать землю и/или людей с целью удержаться.
- **Можно или нельзя «жильдить»** – мешать играющему, хитрить, отвлекать его, дергать резинку. Эти приемы могут использоваться, когда нужно решить, имела ли место быть ошибка. Фраза «жильда докажет» означает, что упражнение можно «перепрыгать».

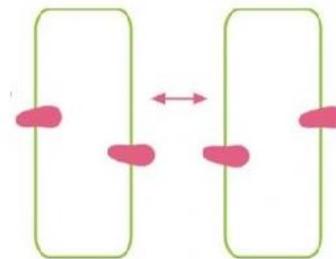
Рассмотрим, как можно прыгать в резиночку, используя популярные схемы упражнений.

1. «БЕРЕЗКА».

Исходное положение – стоя боком к резиночке. Сначала нужно перепрыгнуть через одну половинку, а затем через вторую так, чтобы резиночка осталась между ногами. Это действие нужно повторить столько раз, сколько лет игроку. Затем нужно выпрыгнуть за резиночку.

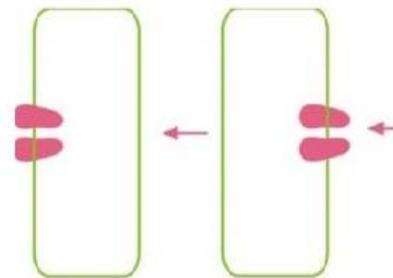


2. **«ПЕШЕХОДЫ».** Исходное положение – стоя к резиночке лицом. Прыгать на резиночку нужно так, чтоб каждая половинка ее была прижата ногой к земле, а после сменить ноги.



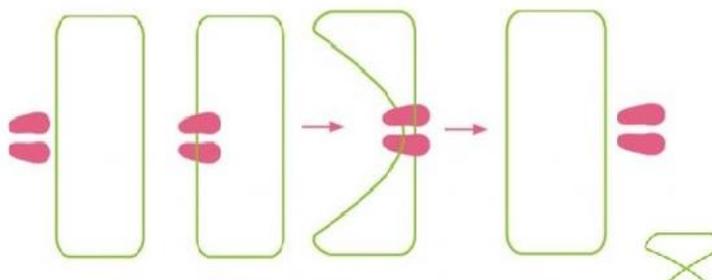
3. **«СТУПЕНЬКИ».**

Исходная позиция – стоя лицом к резиночке. Прыгаем на ее ближайшую половину так, чтоб одна нога была под ней, а другая прижала ее к земле. Затем нужно перепрыгнуть на вторую половину резиночки, сменив положение ног. Затем нужно выпрыгнуть с резиночки и повторить упражнение в другую сторону.

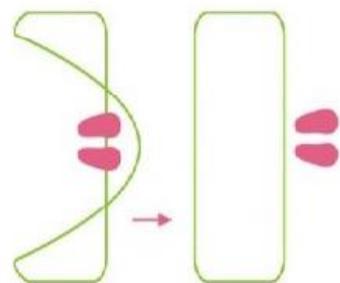


4. **«БАНТИК».**

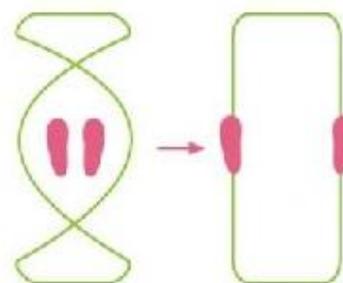
Нужно встать к резиночке лицом. Прыгнуть на ближнюю ее половину так, чтоб одна нога располагалась ниже нее, а другая прижимала ее к земле. Не отпуская резинку, прыгните на вторую половину, чтобы ноги располагались симметрично. Затем нужно выпрыгнуть за пределы резиночки.



5. **«ПЛАТОЧЕК».** Встать лицом к резиночке. Прыгнуть на ее дальнюю половину, прижав ее двумя ногами к земле. Половина, которая находится ближе, должна при этом цепляться за ноги. Затем нужно выпрыгнуть за пределы резиночки. Существует другой вариант, в котором нужно не напрыгнуть, а перепрыгнуть через ее дальнюю половину.



6. **«КОНФЕТКА».** Исходная позиция – внутри резиночки, которая перекручена, будто конфета. Подпрыгнуть, дав резинке раскрутиться и приземлиться ногами на две ее половины.



Существует огромное количество вариаций упражнений. Освоив, как прыгать через резинку на начальных уровнях, ребенок в дальнейшем может улучшить свои навыки и фантазию, изобретая новые упражнения и усложняя их.

«Резиночки» – это не только полезно для здоровья и развития малышей, но также они могут помочь детям обрести новых друзей, весело и приятно провести время, почувствовать себя в роли лидера.