

## Подвижная игра «Прыжки в резиночку»

**Цель игры:** развивает координацию, выносливость, прыгучесть, воображение.

**Инвентарь:** обыкновенная резинка длиной в 2-3 метра.

**Место проведения:** спортзал, открытая площадка, групповая комната

**Количество игроков:** 3-4.

**Вид игры:** командная, индивидуальная.

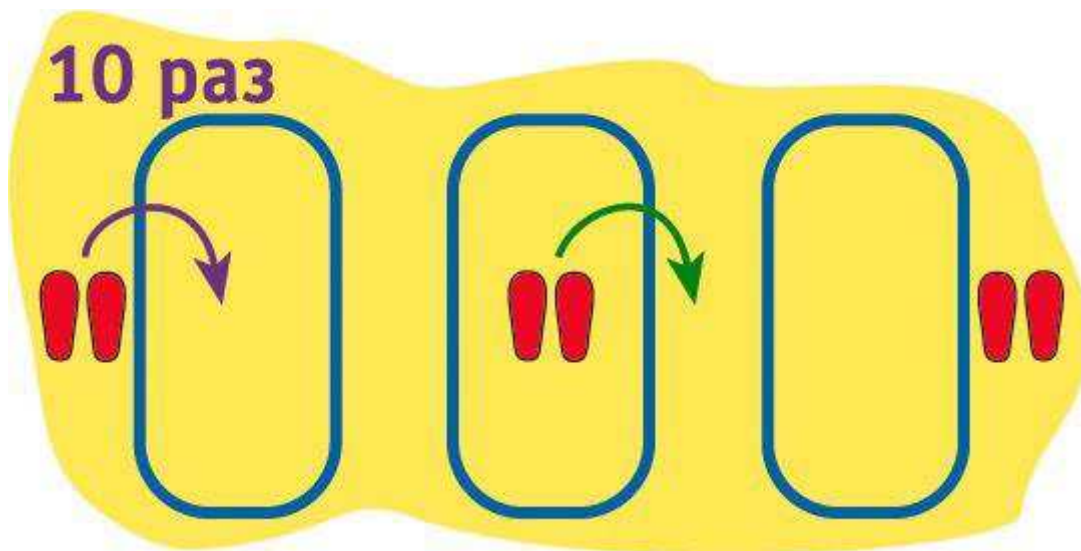
**Возраст играющих:** старший дошкольный, младший школьный.

**Ход игры:**

Используется обычная бельевая резинка, связанная за концы в кольцо. Резинка натягивается между ногами двух играющих, третий выполняет прыжки. Играют, как правило, втроем или вчетвером. Если меньше, то используют любые подручные средства (пенек, забор, столб), натягивая **резиночку** между ними. Бывает шесть высот - уровней сложности: когда резинка натянута по щиколотку, по колено, по бедра, до талии, до груди, до шеи. Играющие, как и при прыжках через скакалку, выполняют определенную комбинацию прыжков. Игрок, безошибочно выполнивший комбинацию на одной высоте, переходит к другой. Ошибкой считается, если участник сбивается, цепляется за резинку, наступает на резинку и т.п.

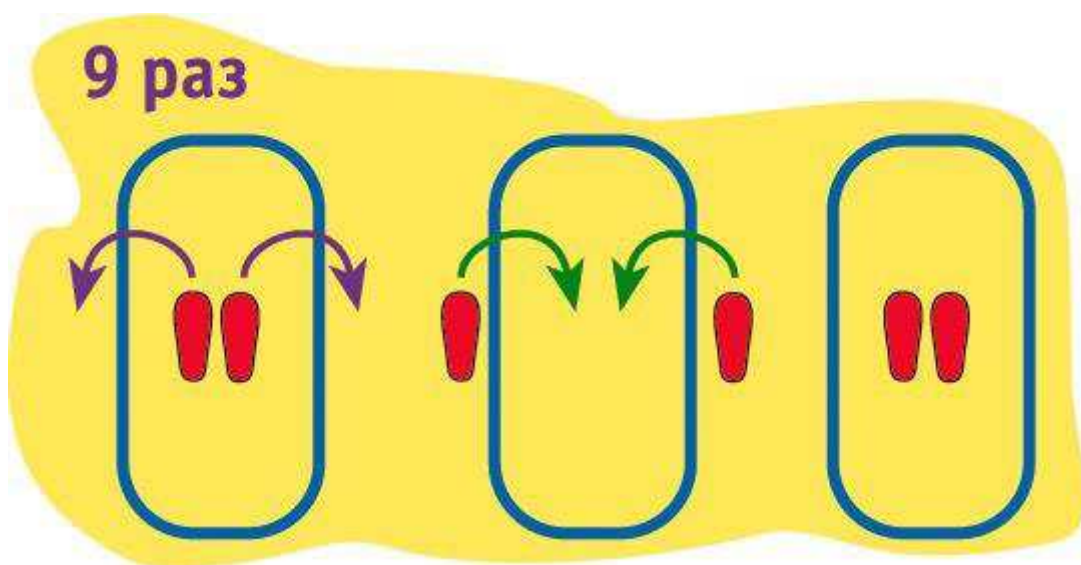
При **игре** втроем играют каждый сам за себя, вчетвером - две команды. Прыгают, пока не ошибутся. **Игра** начинается с самых простых прыжков и постепенно усложняется. Каждая комбинация прыжков отрабатывается на всех высотах.

“Десяточки” выполняются 10 раз:



- стань боком снаружи от резинки;
- впрыгни внутрь резинонок;
- выпрыгни наружу то - слева, то - справа.

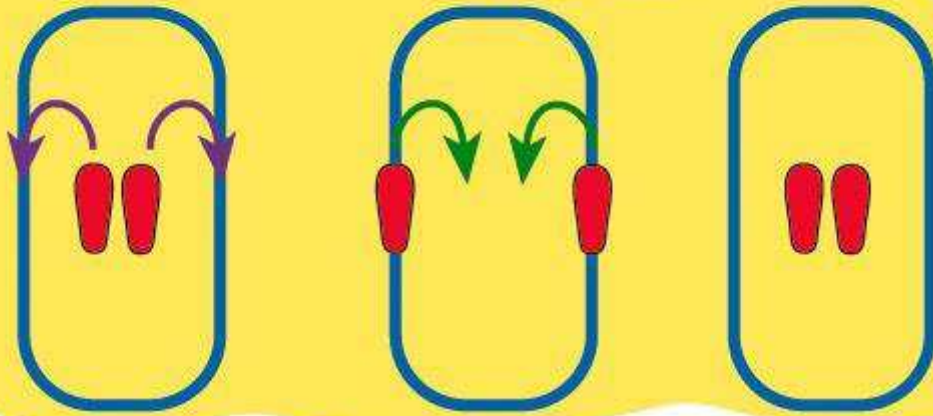
“Девяточки”:



- стань боком между резинками;
- перепрыгни через них, разведя ноги;
- впрыгни обратно.

“Восьмёрочки”:

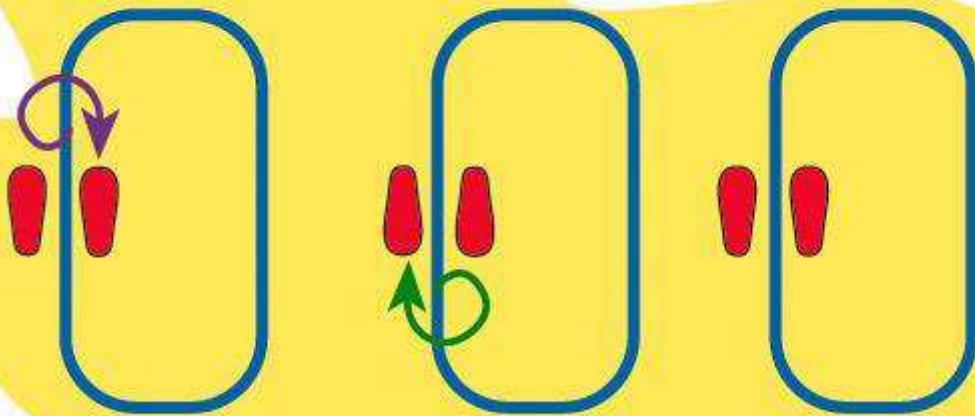
8 раз



- стань боком между резинками;
- подпрыгни и наступи на обе резинки;
- впрыгни обратно.

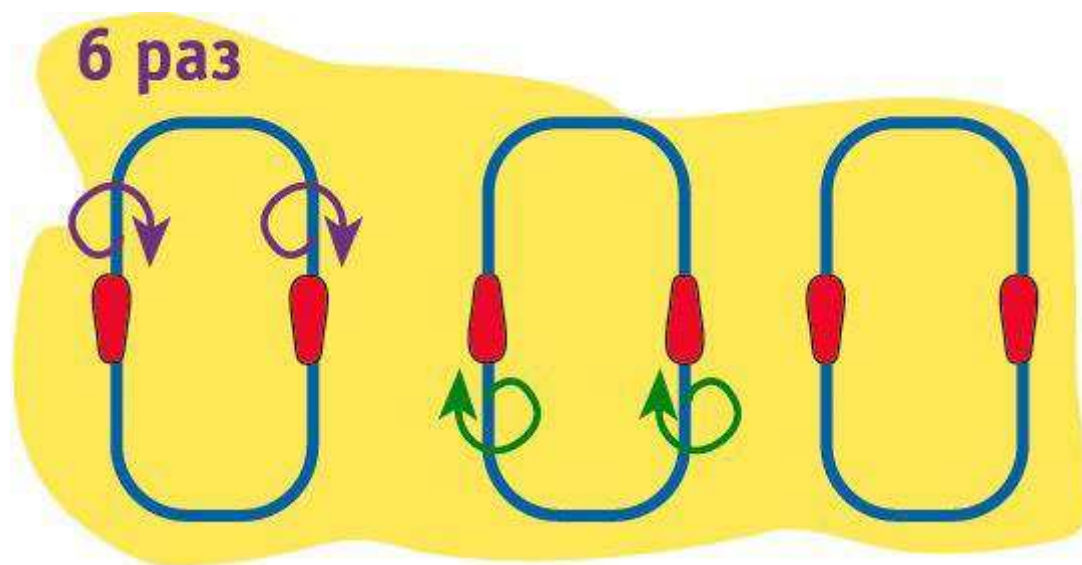
“Семёрочки” :

7 раз



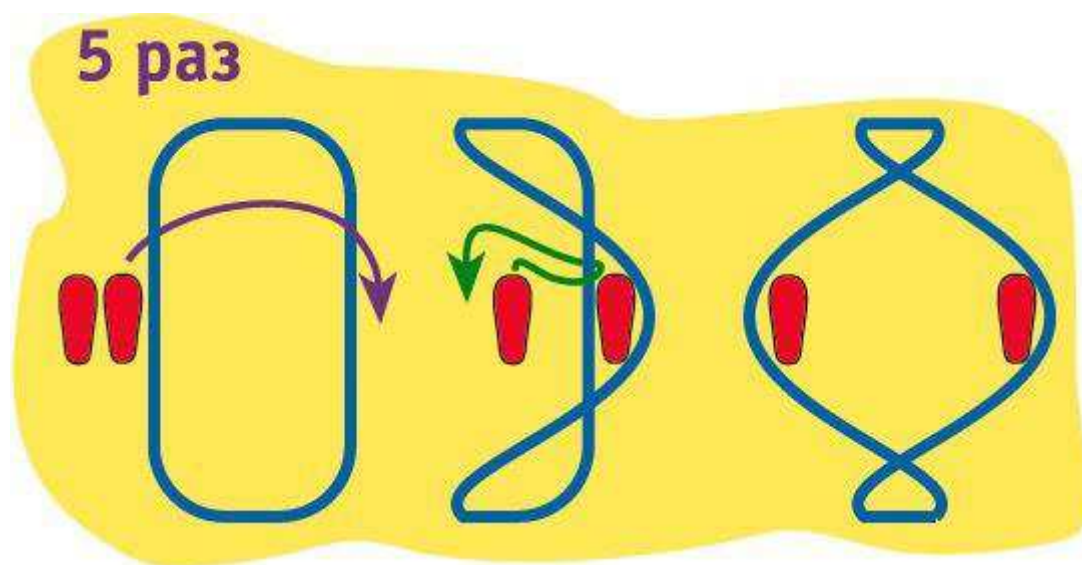
- одну ногу поставь между резинок, другую – снаружи;
- подпрыгнув с поворотом на 180°, поменяй положение ног;
- опять, подпрыгнув с поворотом на 180°, вернись в исходное положение.

## “Шестёрочки”:



- встань боком на резинку так, чтобы одна ступня была на одной, а вторая – на другой резинке;
- подпрыгнув с поворотом на  $180^\circ$ , поменяй положение ног;
- опять, подпрыгнув с поворотом на  $180^\circ$ , вернись в исходное положение.

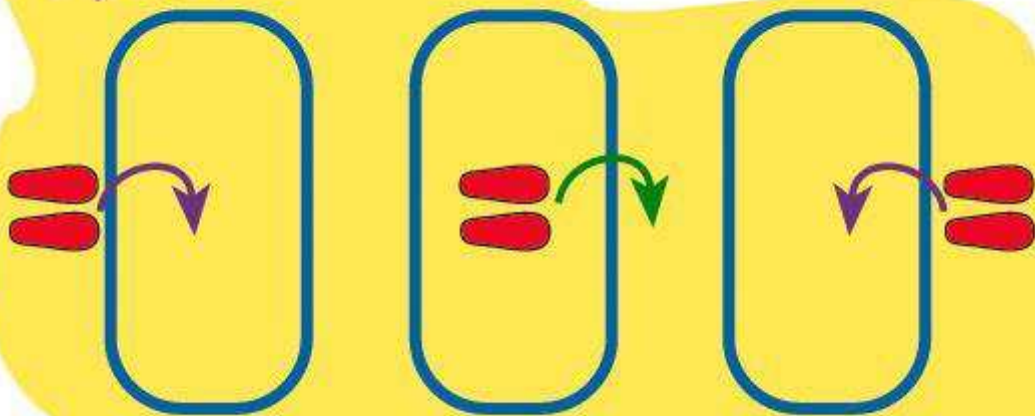
## “Пятёрочки”:



- встань боком снаружи от резинки;
- зацепив ногой ближайшую к тебе резинку, перепрыгни через дальнюю, чтобы одна нога оказалась в треугольнике между двумя резинками, а другая снаружи;
- второй ногой натяни прямую резинку в сторону так, чтобы получился угол;
- выпрыгни, освободив ноги от резинок, в исходное положение.

## “Четвёрочки”:

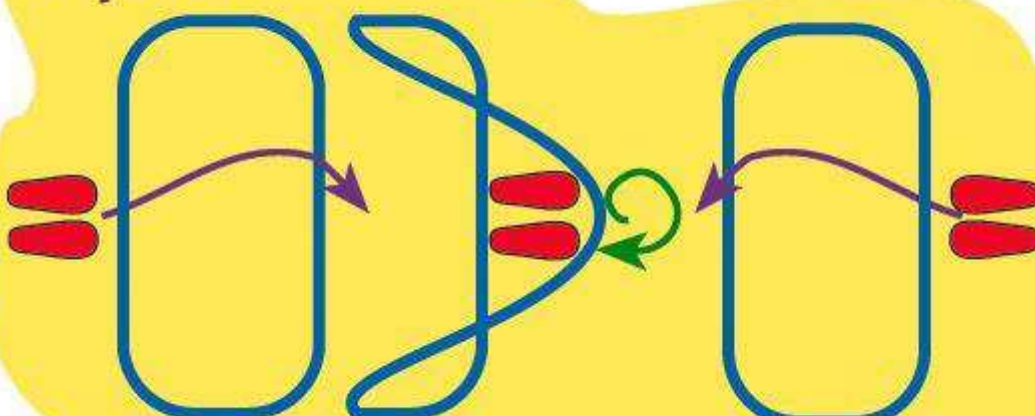
**4 раза**



- стань снаружи, лицом к резинке;
- перепрыгни через ближнюю, а затем дальнюю резинку (ноги вместе);
- прыгай в исходное положение спиной вперед.

**“Троечки”:**

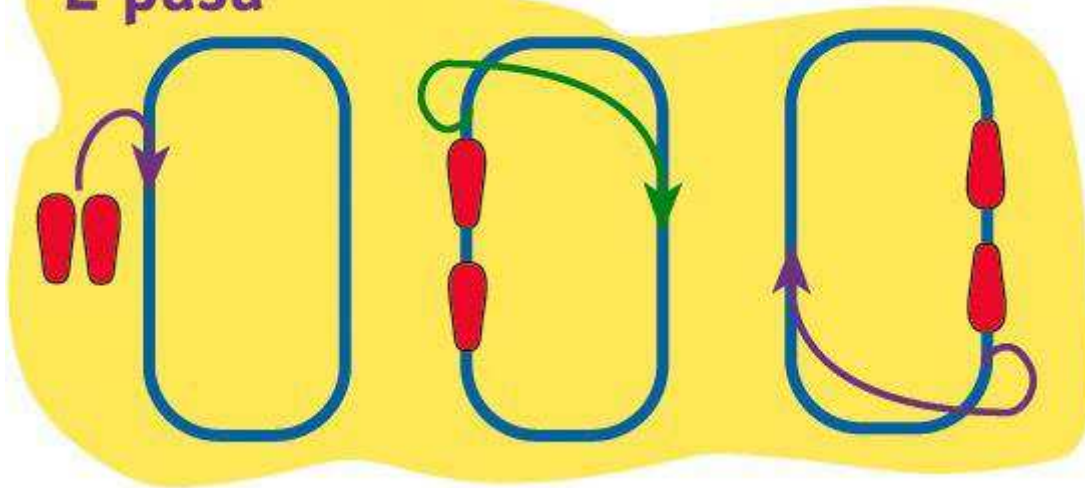
**3 раза**



- стань снаружи, лицом к резинке;
- прыгни толчком двумя ногами, зацепив носками ближнюю резинку, через дальнюю;
- подпрыгни с поворотом на 180° так, чтобы резинка соскочила с ног, и оказаться лицом к резинкам;
- эту же комбинацию проделай в обратном направлении.

**“Двоечки”:**

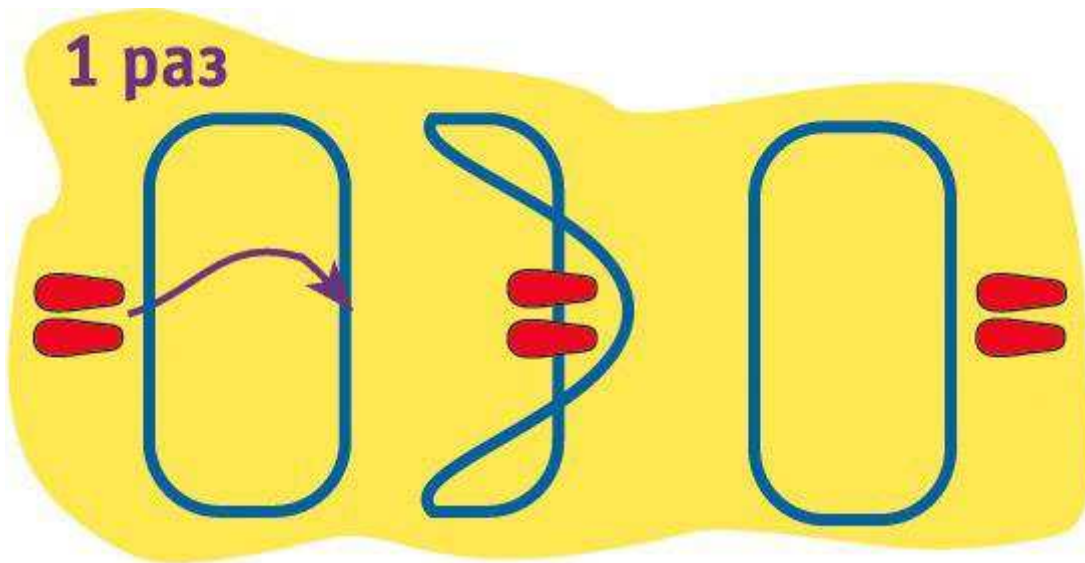
2 раза



- стань боком снаружи от резинки;
- прыгни, наступив двумя ногами (одна впереди, другая сзади) на ближнюю резинку;
- подпрыгнув с поворотом на  $180^\circ$ , наступи двумя ногами (одна впереди, другая сзади) на дальнюю резинку;
- эту же комбинацию сделай в обратном направлении.

“Единички”:

1 раз



- стань снаружи спиной к резинке;
- оттолкнись двумя ногами и, зацепив пятками ближайшую резинку, запрыгни на дальнюю;
- выпрыгни, освободив ноги от резинок, и приземляясь за резинкой и лицом к ней.