

Игра нашего детства: правила игры в «резиночки»



Окунемся в историю

- В нашем советском детстве не было компьютера с безлимитным интернетом и кабельного телевидения со множеством каналов, да и игрушек было не так много. Зато был мяч, взлетающий в небо одновременно со звонким «Хали-Хало!», истрепанная бельевая резинка (то ещё сокровище во времена дефицита), мелки и удобные камешки для «классиков». Только вспомните, какое счастливое было время и какими интересными казались эти игры!

Я учитель-логопед предлагаю вспомнить популярные игры нашего детства. Почему бы не возродить эти чудесные забавы среди подрастающего поколения? Начнем с «хита» 80-х — самой увлекательной игры «резиночки».

Итак, для игры потребуется обыкновенная бельевая резинка длиной в 2,5–3 м. Количество игроков: минимум два человека, но лучше три (чтобы резинку не натягивать на пни, стулья и т.д.).

Резинка связывается в кольцо и растягивается между ногами двух участников. Ширина, на которой держали резинку была такая: на одной ноге, на двух, расставленных на ширину ступни прыгающего, на ширину плеч, ну и морковка.

Бывает несколько высот — уровней сложности:

- резинка натянута по щиколотку
- на уровне колен
- на уровне бедер
- Теоретически высот может быть больше.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Задачи:

1. учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд;
2. совершенствовать навыки гибкости и чувства равновесия;
3. совершенствовать координацию движений;
4. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.

Цель игры:

Выполнить определенную комбинацию прыжков (упражнений) быстрее других участников. Для каждого уровня упражнения одинаковы. Игрок, безошибочно выполнивший комбинацию на одной высоте, переходит к другой. В случае ошибки он меняется местами с тем, кто держит резинку.

Упражнения могут быть различными, устанавливаются по договоренности со всеми участниками.

Игра очень веселая и захватывающая. Кроме того, она отлично развивает координацию движений, гибкость и чувство равновесия, что очень необходимо детям с ТНР.

В поисках материала по этой теме выяснилось, что наша игра в «резиночки» очень популярна в мире. И не только среди девочек!

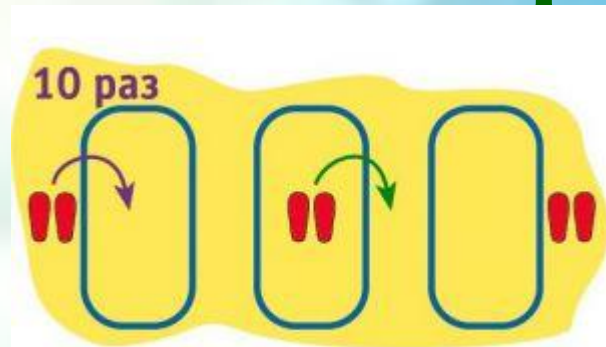
В нее играют везде: Польша, Испания, Франция, Америка, Китай...

Правила игры «резиночка»

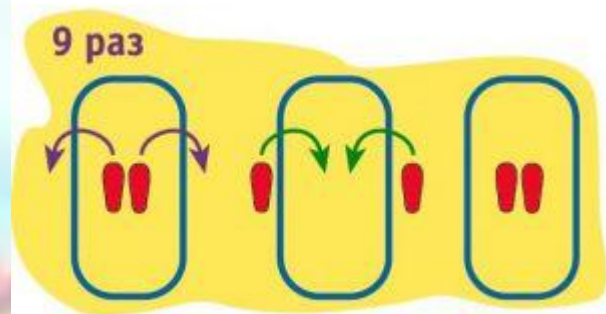
- Для игры в «резиночки» оптимальное число игроков – 3. Между тем, эта забава универсальна, поскольку ее можно слегка видоизменить и приспособить к любому количеству участников. В том числе, некоторые девчонки фиксируют резинку самостоятельно и с удовольствием прыгают в одиночестве.
- Все же, в большинстве случаев инвентарь закрепляется на ногах 2 участниц, тогда как третья старается выполнить задания. Если у девочки что-то не получается, она меняется местами с одной из стоящих участниц, которая, в свою очередь, начинает прыгать. Играть с резинкой можно по-разному, но все же самой распространенной вариацией этой забавы является игра «десяточки».
- Основные правила игры в «резиночку», вариация «десяточки», выглядят следующим образом: на первом этапе резиночка длиной 3-4 метра, у которой связаны концы, закрепляется в области щиколоток двух девочек. Третья постепенно выполняет все заданные комбинации и, если ей это удалось, резинку переносят на новую высоту по следующей схеме:
 - 1 – резинка находится на уровне щиколоток;
 - 2 – на уровне колен;
 - 3 – на уровне бедер;
 - 4 – на уровне пояса;
 - 5 – на уровне груди;
 - 6 – на уровне шеи;
 - 7 – резинку держат руками в области ушей.
- Конечно, на большой высоте выполнить все задания ногами не представляется возможным. В зависимости от этого задачи, стоящие перед игроками, могут быть скорректированы.

Схемы игры

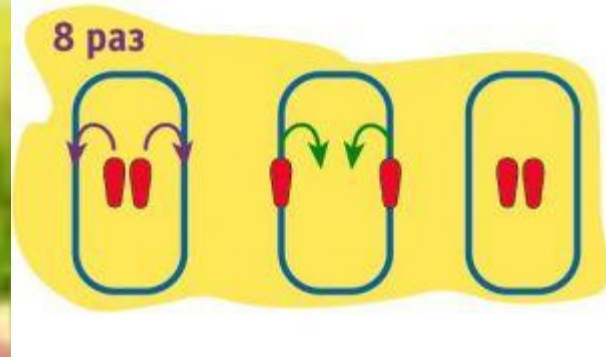
помогут разобраться в правилах выполнения комбинаций



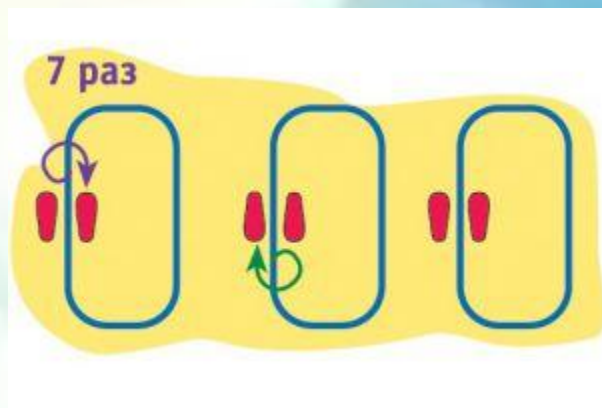
1. Встать боком снаружи от резинки слева или справа, впрыгнуть внутрь и выпрыгнуть на противоположную сторону. Выполнить 10 раз.



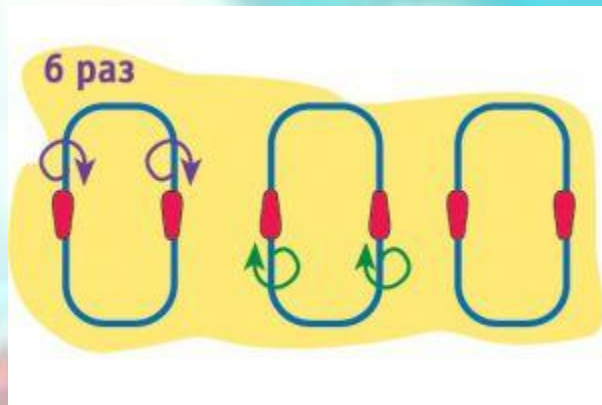
2. Встать боком внутри резинок, выпрыгнуть наружу и вновь принять исходное положение. Повторить 9 раз.



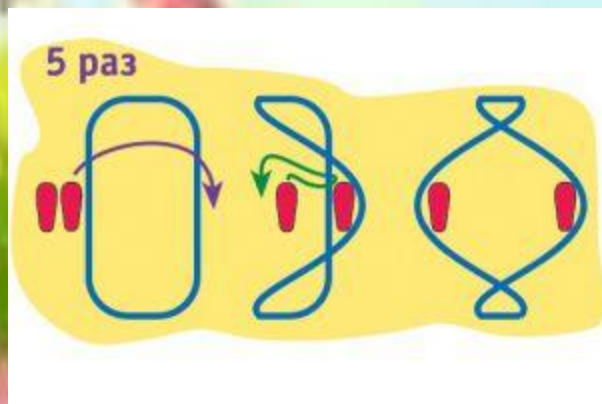
3. Исходное положение – то же, что и в прошлый раз. Подпрыгнуть и одновременно наступить на обе стороны резинки. Впрыгнуть внутрь. Сделать так 8 раз.



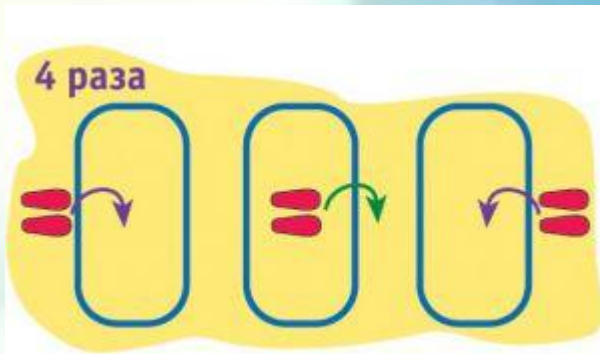
4. Встать с любой стороны, держа одну ногу внутри резиночки, а другую – снаружи. Подпрыгнуть, повернуться на 180 градусов и поменять ноги местами. Вновь вернуться в исходное положение. Выполнить упражнение 7 раз.



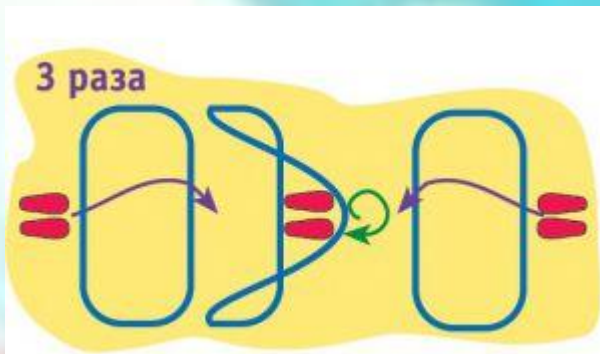
5. Поставить каждую ногу на резиночку. Подпрыгнуть, повернуться на 180 градусов и поменять ноги местами. Вернуться к исходной позиции. Повторить 6 раз.



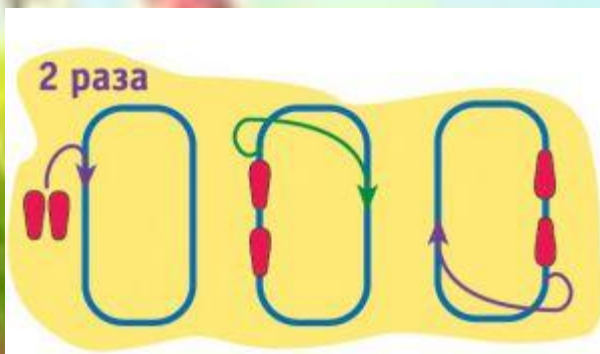
6. Встать боком снаружи, слева или справа от резиночки. Зацепить ближайшую сторону резиночки одной ногой и перепрыгнуть через дальнюю. Если все сделано правильно, одна из ног должна оказаться в замкнутом треугольнике, а другая – снаружи. Второй ногой следует натянуть резиночку в сторону до получения угла. В самом конце выполнения элемента нужно выпрыгнуть наружу, в исходное положение. Повторить 5 раз.



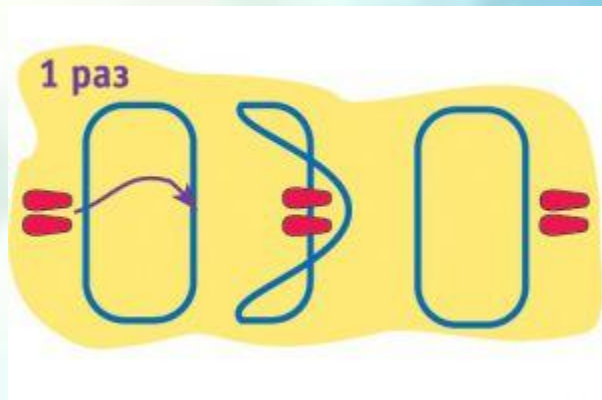
7. Встать снаружи лицом к резинке. Двумя ногами запрыгнуть внутрь, затем выпрыгнуть с другой стороны, после чего вернуться в исходную позицию спиной вперед. Выполнить этот элемент 4 раза.



8. Занять то же исходное положение. Зацепив первую резинку, оттолкнуться и перепрыгнуть через дальнюю. Подпрыгнуть, повернуться на 180 градусов и встать с другой стороны от резинки, лицом к ней. Повторить элемент в обратную сторону. Выполнить комбинацию 3 раза.




9. Встать сбоку от резинки, прыгнуть и поставить обе ноги на одну ее сторону. Подпрыгнуть, повернуться на 180 градусов и переместить ноги таким же образом на противоположную сторону. Сделать упражнение 2 раза.



10. Наконец, последний элемент достаточно выполнить только 1 раз. Для этого нужно встать снаружи спиной к резинке, зацепить пятками один ее конец и, оттолкнувшись ногами, запрыгнуть за второй. После этого участница должна выпрыгнуть, освободить обе ноги от резинок и оказаться за резинкой, лицом к ней.

Конечно, для игры в «резиночки» не обязательно прыгать по указанным правилам. Большинство детей со временем выбирают те элементы, которые наиболее для них интересны, и устраивают увлекательные соревнования между собой.



*Подготовила учитель-логопед МКДОУ
д/с№5 «Звёздочка».
Ющенко Маргарита Викторовна*