



Прыжки через резиночку.

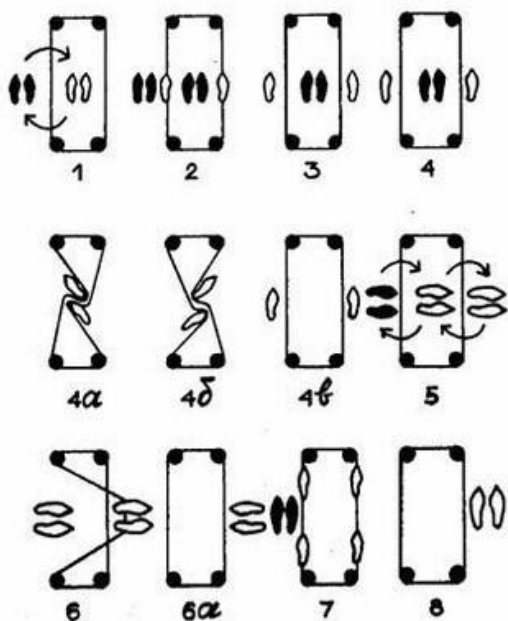
В прежние времена во всех дворах девочки всё свободное время прыгали через резиночку. Сегодня прыгают реже, а зря - это очень полезное для детей занятие.

Вообще-то полезно оно и для мальчишек, но обычно считается игрой для девочек. Можно играть втроём, или командами двое надвое; в этом случае, если один игрок команды совершит ошибку при прыжке, его может выручить партнер. Можно играть и в одиночку, натянув

резиночку на столбики, два дерева, стулья...

Для игры нужна просто обыкновенная резинка длиной около 1,5-2 м. Двое играющих, стоя ноги на ширине плеч, растягивают резинку на высоте около 15 см, а третий игрок прыгает по заданной схеме. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резинку. Если же игрок правильно прыгает - уровень резинки повышаем.

Сначала резинка находится на уровне щиколоток, потом на уровне колен. В игре используются разные фигуры, все их нужно повторить правильно. Как именно прыгать - мы часто придумывали сами. Сначала просто, потом с переворотами, всегда было очень интересно. Если детям напомнить об игре - они сами быстро придумают разные варианты прыжков, нужно показать хотя бы несколько, какие вы помните. Многие прыжки сопровождались стишками, так легче, чтобы не сбиться - стихи задавали ритм.



Самое простое - одна нога внутрь резиночки, потом обе ноги в середине, потом одна нога за резиночку и потом вторая - выпрыгиваешь. Линеечка (две ноги вместе и прыгать также, двумя ногами сразу).

Дальше можно усложнять.

Например - обе ноги снаружи, по сторонам от резинок. Впрыгнуть внутрь, потом прыжком одну ногу переставить так, чтобы одна резиночка оказалась между ногами (одна нога внутри резиночек, вторая с внешней стороны), перепрыгнуть, чтобы вторая резиночка оказалась между ногами

(теперь другая нога внутри резинок), и выпрыгнуть наружу.

Пешеходы. Прыжок - наступаем одновременно обеими ногами на одну "резиночку", вторая висит свободно, второй прыжок - меняем ноги местами. Потом повторяем, но уже наступая на другую резиночку (вторую сторону).

Конвертик. Прыжок - двумя ногами перепрыгиваем сразу за вторую резинку, при этом зацепив первую (получается перекрестье, внутри которого надо встать), второй прыжок - наступаем на обе резинки ногами, и выпрыгиваем из резинки.