

Подвижные игры с резиночкой летом на прогулке

Летом в детском саду дети почти весь день проводят на улице. Поэтому важно максимально использовать летний период для укрепления здоровья и отдыха детей.

В рамках игровой, оздоровительной, познавательной и воспитательной программы летнего отдыха детей «Энциклопедия солнечного лета - 2023г.» мною были созданы условия для проявления детьми своей самостоятельности, инициативы и познавательной активности в различных видах деятельности, в том числе и физкультурно-оздоровительной, а также для проявления детской ответственности.

Мною было создана картотека игр с резинкой, в которые можно играть как всем вместе, так и в микро-группах. Минимальное количество игроков — 3 человека. Могут играть и двое, но в этом случае для закрепления резинки на одной стороне потребуется какой-нибудь твердый и устойчивый предмет, способный выполнить функцию опоры. Например, пень, скамейка, ограда.

Игры с резинкой проводились с детьми подготовительной к школе группы с целью сплочения детского коллектива, развития коммуникативных способностей и двигательных навыков (ловкость, скорость и координации движения).

Предлагаемые игры были мною классифицированы на две группы: игры, в которые можно играть большой группой детей и игры для микро-групп.

Оборудование: шпатель бельевая резинка длиной около 2 метров.

Игры для большой группы на сплочение и развитие внимания, ловкости и координации движения.

«Резиночка»- прыжки в высоту.

Правила: игра для 3 и более человек; двое ребят продевают ноги в резиночку и растягивают ее. Исходное положение ног – на ширине плеч. В процессе обучения педагог показывает различные упражнения в прыжках. Устанавливается очередь, если ребенок выполнил заданное упражнение, то он выполняет следующее. Если не выполнил-то проиграл и ход переходит к следующему. Возможны варианты усложнения – резинка поднимается выше. В дальнейшем роль ведущего передается ребенку и поощряется творчество в придумывании вариантов заданий.

«Луна – Солнце»- слуховое внимание, прыжки.

Правила: игра для 3 и более человек. Все участники встают в круг и натягивают резинку. Выбирается ведущий. Все идут по кругу за ведущим, который говорит: «Луна, Луна, Луна...», а когда ведущий скажет: «Солнце!» - дети должны выпрыгнуть из круга. Тот, кто не выпрыгнул – проиграл.



«Пещера» - упражнение в беге и в лазании.

Правила: игра для 4 и более человек. Двое ребят берут резинку в руки и натягивают ее. Вначале поднимают руки высоко вверх- дети по очереди перебегают, затем резинку потихоньку опускают – дети перебегают под ней, наклоняясь. Опуская резинку ниже - дети переходят на лазание. Кто при выполнении упражнения задел резинку – проиграл.





«Кто выше» - прыжки в высоту.

Правила: игра для 4 и более человек. Двое ребят берут резинку в руки и натягивают ее. Вначале резинка поднята низко – дети с разбега перепрыгивают ее. Далее резинка поднимается все выше и выше. Побеждает тот, кто взял самую большую высоту, проигрывают те, кто зацепил резинку.



«Лошадки» -упражнение в беге.

Правила: игра для одной пары детей и более. Один ребенок «лошадка» ему надевают резинку- поводок, другой- наездник управляет «лошадкой». Можно устроить соревнование.

«Воротики» - слуховое внимание, бег.

Правила: игра для 4 и более человек. Двое ребят берут резинку в руки и натягивают ее, поднимают руки вверх и располагают руки на ширине плеч. Остальные дети, стоя в колонне по очереди пробегают под воротиками. Ведущие ребята неожиданно опускают руки и, если внутри резинки оказался ребенок, то он проиграл.



Игры в микро-группах (по схеме)

Игра проходит поэтапно с усложнением, то есть с постепенным поднятием резинки от щиколоток к талии. Чем выше резинка, тем сложнее прыгать. И в любом случае игрок должен придерживаться схемы прыжков, то есть выполнять ногами определенные упражнения, создавать фигуры. В нашей стране наивысший уровень сложности обычно подразумевает расположение резинки на бедрах или талии. А вот в странах Азии степеней сложности игры больше: дети поднимают резиновый шнур до шеи и ушных раковин, а в некоторых случаях даже держат вытянутыми руками над головой.

Вот какие уровни прыжков через резиночку существуют:

- 1 — щиколотки;
- 2 — колени;
- 3 — бедра;
- 4 — талия;
- 5 — грудь на уровне подмышек;
- 6 — шея;
- 7 — уши.

Выполнив без ошибок все действия на первом уровне, игрок делает то же самое на следующем. Если он ошибется, заденет резинку, то становится держателем, а право прыгать получает другой участник игры. Ошибившемуся игроку приходится ждать, когда ход снова вернется к нему, тогда он сможет продолжить прыжки с того уровня, на котором допустил промах.

Прыжки практикуются разные: на одной и обеих ногах, боком или прямо, с перескоками через шнур или с наскоком на него. Есть и более сложные варианты прыжков: с переворотом корпуса на определенный угол, с поддеванием резинки ногами и высвобождением ее в процессе прыжка, со стоянием спиной к резиновому шнуру. В некоторых вариациях игры резинку натягивают на ноги не так, чтобы она располагалась параллельно земной поверхности, а так, чтобы шла диагонально. Для этого один из удерживающих игроков поднимает шнур выше, чем другой.

Если играют четверо ребят, двое могут держать резинку, а двое других прыгать. В этом случае важно добиться, чтобы прыжки были синхронными. Если игроков еще больше, пары держателей могут стать так, чтобы их резиновые шнуры пересеклись крестообразно или с образованием какой-либо другой фигуры. Тогда среди прыгающих ребят победителем становится тот, кто первым преодолеет все уровни сложности.

Несмотря на общую простоту, игра «Резиночка» имеет немало правил и ограничений, которые нужно запомнить:

1. Если обувь имеет заклепки, завязки, ремешки, то резинка может за них зацепиться во время прыжков. Считать ли это ошибкой, ведущей к потере хода, игроки определяют индивидуально в начале игры. Из этого и следует отталкиваться в вопросе того, снимать или оставлять обувь.

2. Бывает, что для выполнения определенного упражнения игрок должен наступить ногой на резинку, но она вдруг выскальзывает. Тут все тоже зависит от того, посчитают ли сами игроки ошибкой. В любом случае, вопрос следует обсудить до начала игры.

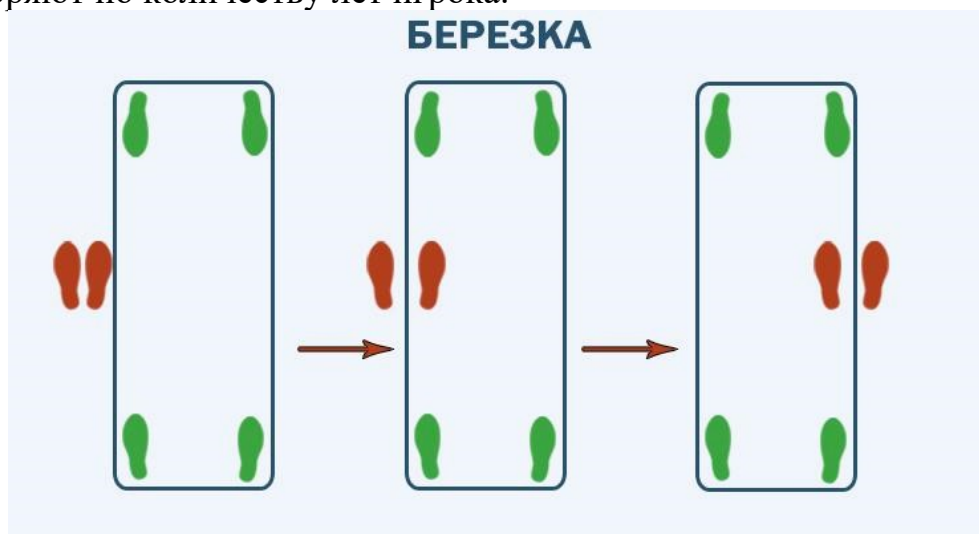
3. Иногда при сильном ветре резинка колеблется, мешая точному выполнению действий. Обычно принято придерживать резиновый шнур. Хотя команда игроков может решить, что не нужно это делать, пусть прыгающий игрок сам пытается справиться с капризами погоды. Но тогда останавливать резинку нельзя и для других игроков, чтобы было справедливо.

4. Если игрок во время прыжков не удержался, начал падать, ему нельзя хватать руками окружающих ребят, упираться ладонями в землю, чтобы устоять на ногах.

5. Можно ли мешать прыгающему игроку, колебать резинку, болтать что-нибудь отвлекающее, игроки решают индивидуально перед игрой.

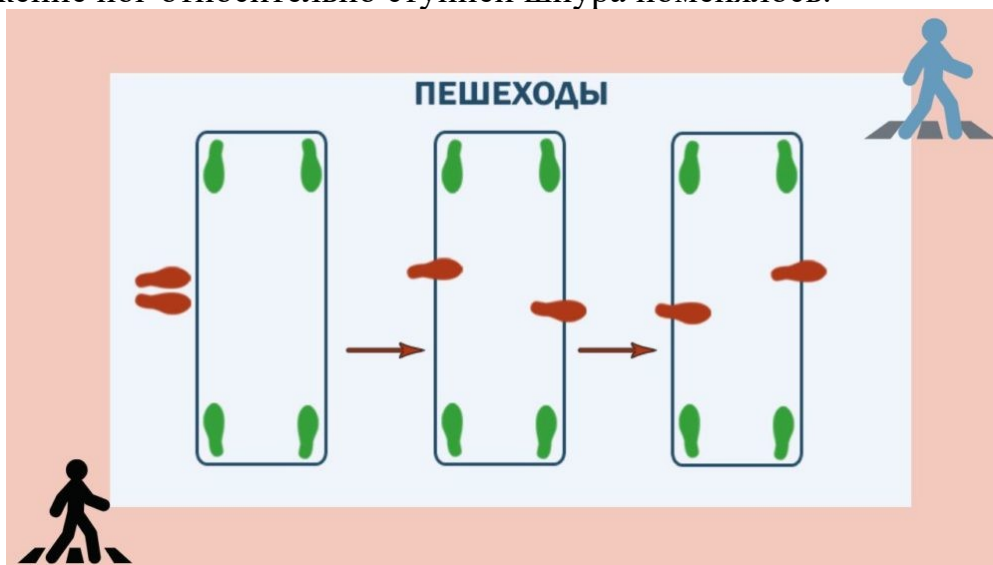
«Берёзка».

Станьте боком к резинке. Перепрыгните через одну часть, потом через вторую, при этом шнур должен остаться между ног. Обычно действия повторяют по количеству лет игрока.



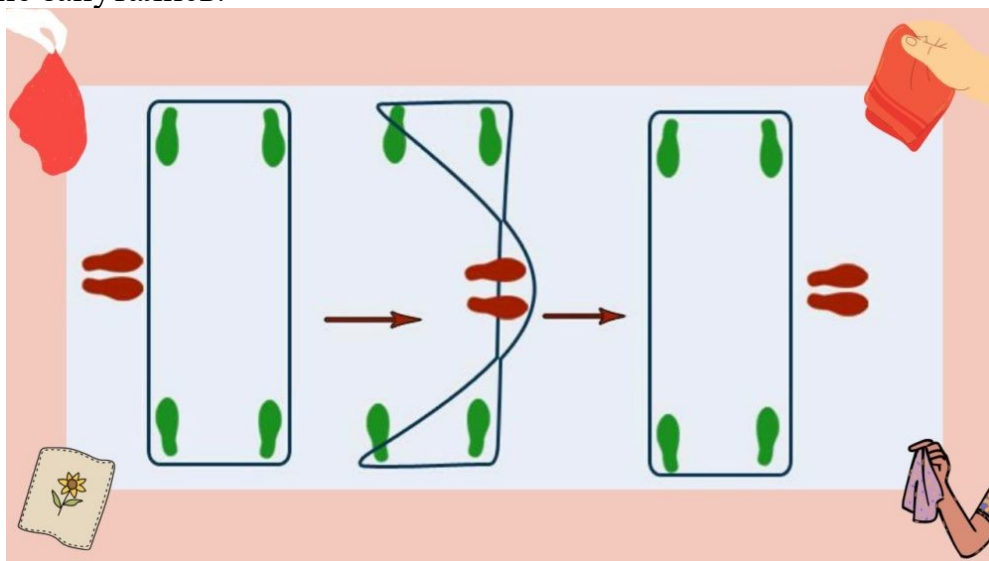
«Пешеход».

Станьте перед резинкой. Запрыгните на нее так, чтобы каждая нога прижала определенную часть к земле. Затем перепрыгните так, чтобы положение ног относительно ступней шнура поменялось.



«Платок».

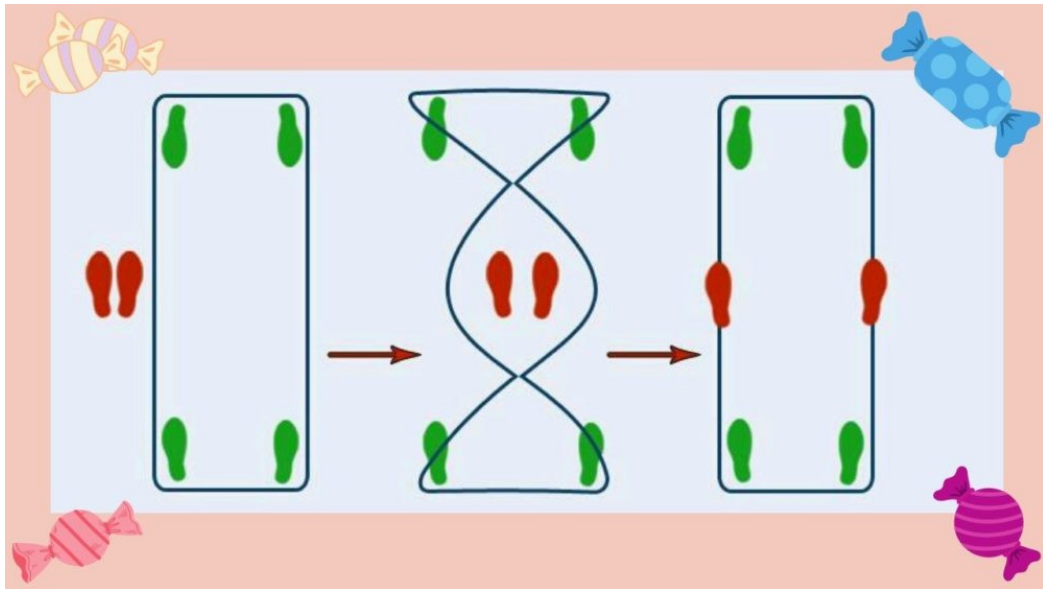
Станьте перед резинкой. Запрыгните на ее удаленную часть обеими ногами. При этом приближенную часть во время прыжка зацепите за свои ноги. Затем выпрыгните так, чтобы резиночка вернулась в исходное положение, а ноги не запутались.



Эта схема резиночек имеет другую вариацию исполнения: на удаленную часть нужно не запрыгивать, а перепрыгнуть, зацепив ногами переднюю часть.

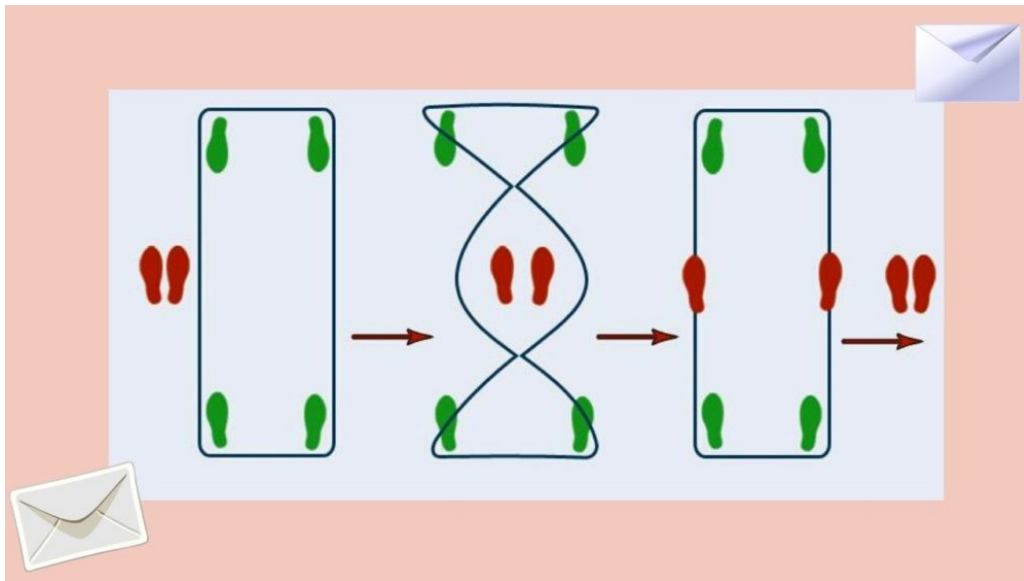
«Конфета».

Станьте внутри закрученной в виде конфеты резинки. Подпрыгните, чтобы резиночка расправилась. Завершить прыжок нужно, точно приземлившись ступнями на обе части шнура.



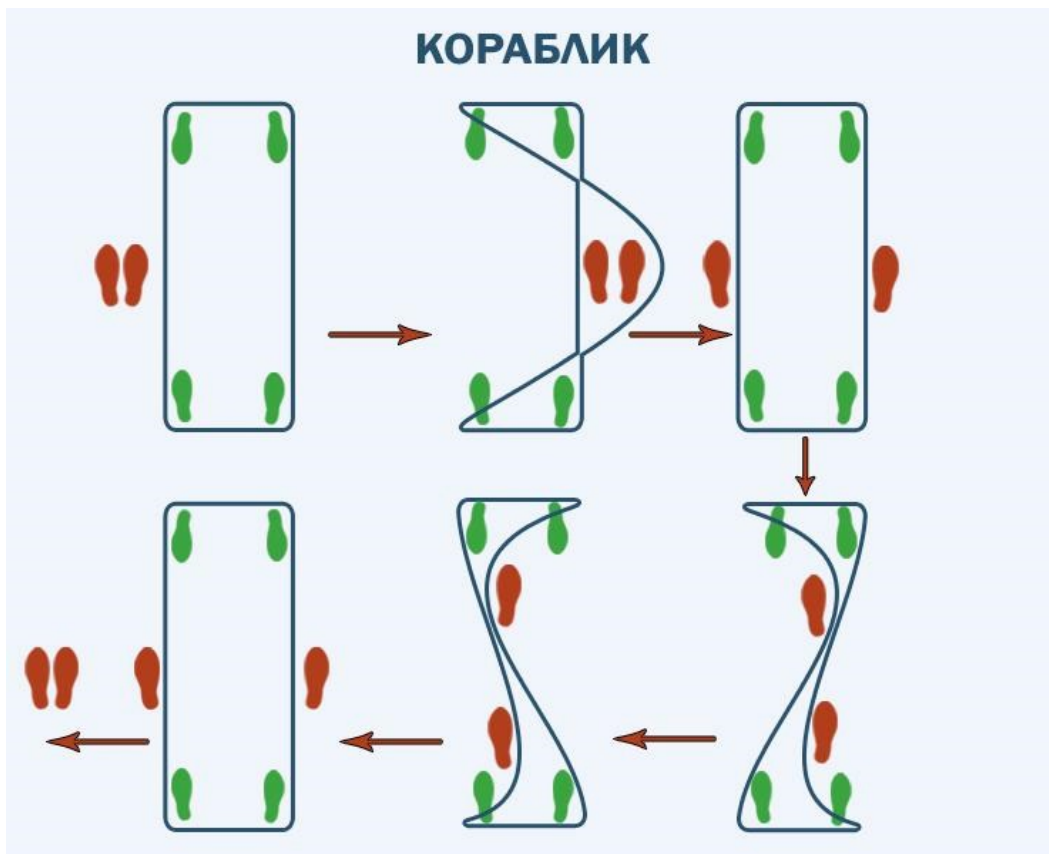
«Конверт».

Станьте боком к резиночке. Запрыгните одновременно двумя ногами на удаленную часть, захватив во время прыжка приближенную. Подпрыгните, позволив частям распутаться, затем приземлитесь обеими ногами на части резинки.



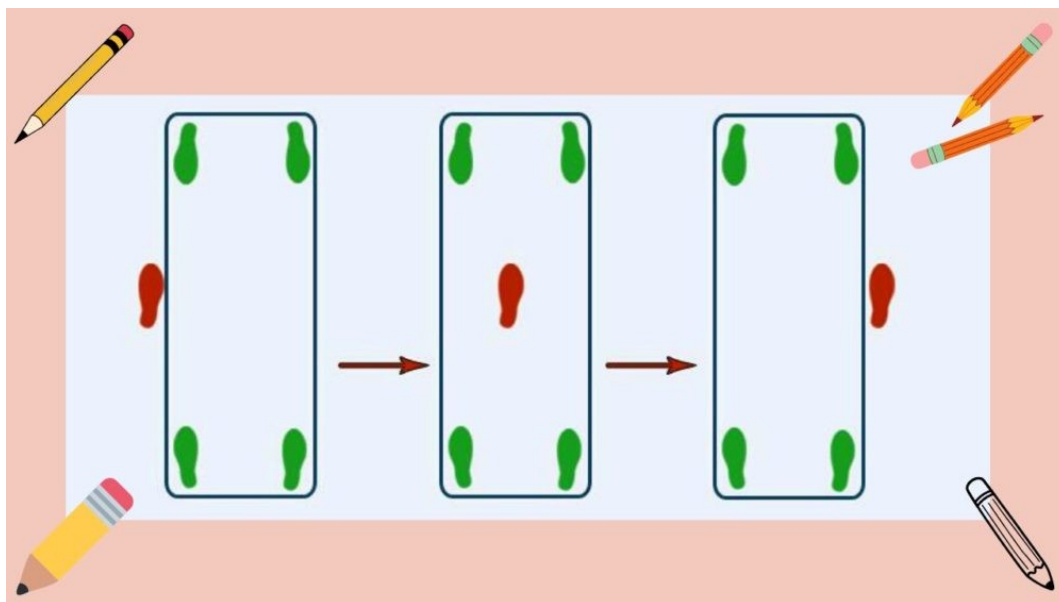
«Корабль».

Упражнение на старте не отличается от предыдущего. Но после прыжка не нужно приземляться на части резинки. Прыгнуть нужно так, чтобы они оказались между ног. Эти резинки перекрестите в одном направлении, затем в другом. Снова расположите между ног.



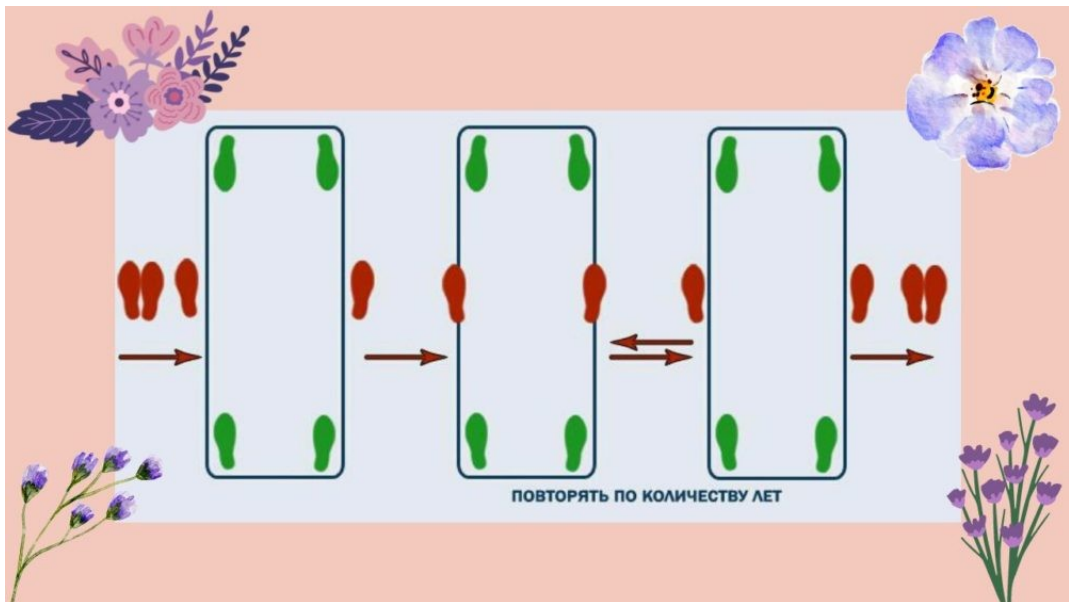
«Карандаш».

Простое упражнение, подразумевающее прыжки по шнурам на одной ноге.



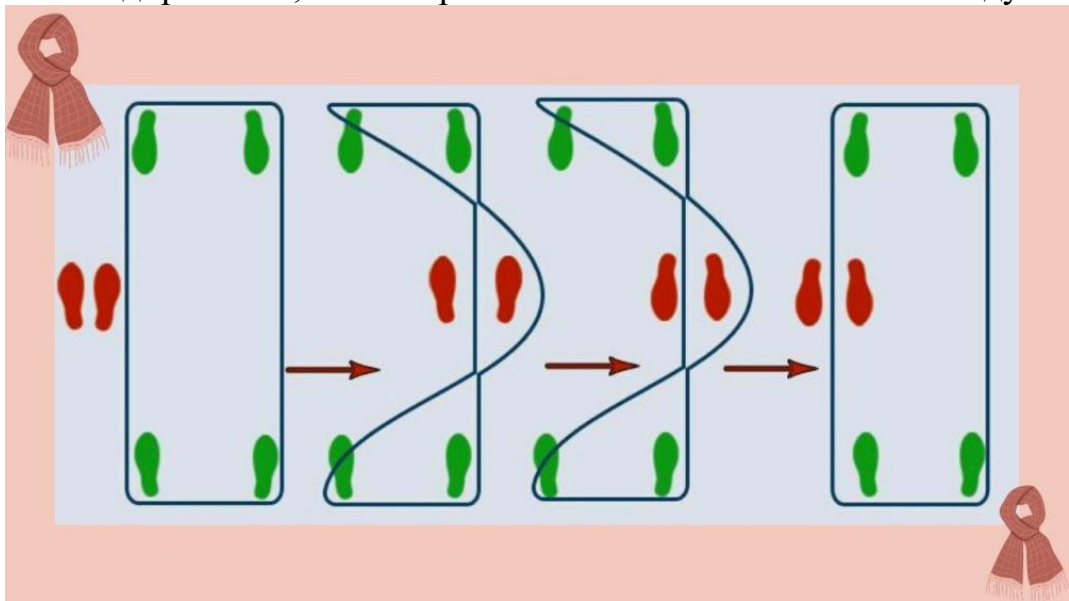
«Цветок».

Станьте так, чтобы смотреть на одного из удерживающих. Обе части резиночки должны располагаться между ног. Подпрыгивайте, приземляясь на резинки пятками. Действия обычно повторяют в количестве полных лет удерживающего игрока.



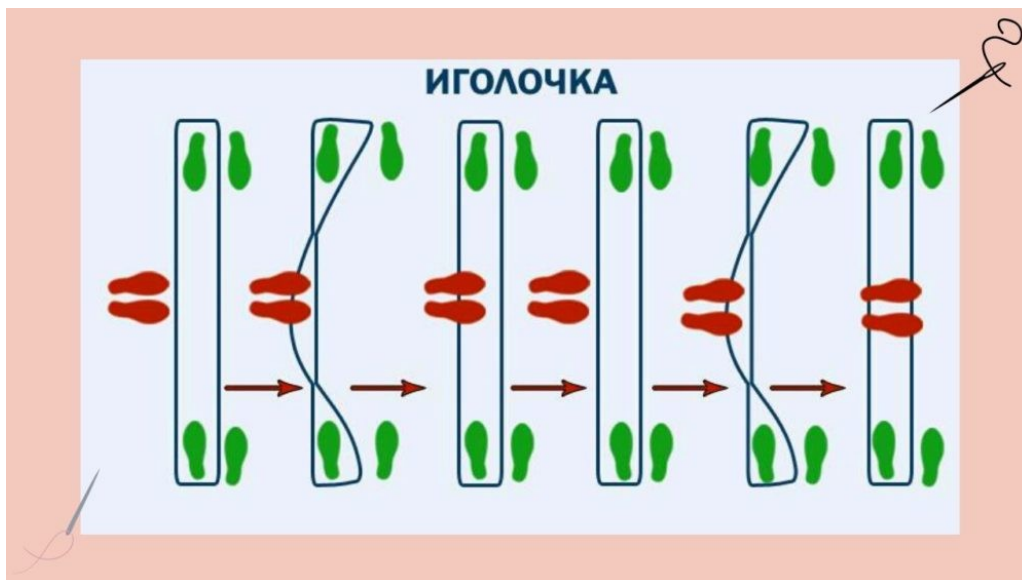
«Косынка».

Захватив одной ногой приближенную часть резинки, передвиньте ее за удаленную. Подпрыгните, обернувшись полукругом вокруг своей оси, но продолжая удерживать шнур. В результате другая нога окажется за удаленной резинкой. Подпрыгните, чтобы приближенная часть оказалась между ног.



«Иголочка».

Резиночку необходимо удерживать одной ногой. Станьте перед резинкой. Зацепив ногой удаленную часть, подтяните ее к себе, расположив перед приближенной. Встаньте на нее обеими стопами. Подпрыгните, чтобы резинка распрямилась. Приземлитесь обеими стопами на приближенную часть.



«Десятки».

Этот вариант игры подразумевает многократное выполнение определенного набора действий. К примеру, нужно выполнить 10 «пешеходов», 9 «карандашей», 8 «березок», 7 «конфет», 6 «цветков», 5 «конвертов», 4 «банта», 3 «косынки», 2 «иглы» и 1 «платок». Задания могут быть и другими. Главное, чтобы отсчет начинался с 10-ти. Можно даже изобрести свои упражнения разной сложности.

Играть с резиночкой можно не только по вышеописанным схемам. Это простое приспособление можно использовать для организации разных других игр.

Одна из популярных игр с использованием резинки — «Съедобное и несъедобное». Игроки становятся в резинку, растягивают ее в форме круга. Ведущий называет что-нибудь съедобное. Игроки в этом случае продолжают стоять на месте. Ведущий называет несъедобный предмет. Тогда игроки должны выскочить из круга. Тот, кто замешкался, запутался в резинке, выбывает. Также выбывает тот, кто ошибся. Причем хитрить, запрыгивать обратно в круг нельзя. Игра состоит из нескольких этапов с повышением сложности, то есть с поднятием резиночки все выше.

Вторая увлекательная игра — «Олимпиада». Два игрока становятся в круг, запутывают резинку, хаотично перебрасывая ее через разные части своего тела. Должно получиться подобие паутины. Задача остальных игроков, пробраться через эту паутину, не коснувшись резинки.

