



**«Веселая резиночка»**

# Поиграем с детьми!

Уже никто не сомневается, что движения необходимы ребенку. Но у двигательной активности современных детей сильная конкуренция: компьютерные игры, конструирование, просмотр теле- и видео-передач, творческая и образовательная деятельность. Поэтому есть опасность, что у детей уже с этого возраста сформируется вредная привычка малоподвижного образа жизни. А в будущем это: заболевания сердечно-сосудистой системы, ожирение, болезни опорно-двигательного аппарата.

Что делать?

Вспомнить свое детство... игры.

Они так же интересны будут и вашим детям, если их этому научить!



## ***«Веселая резиночка» - игра из прошлого.***

Эта игра не требует много места и большого количества игроков (минимум 3 человека, можно и 1, если резиночку «подержат» ножки мебели).

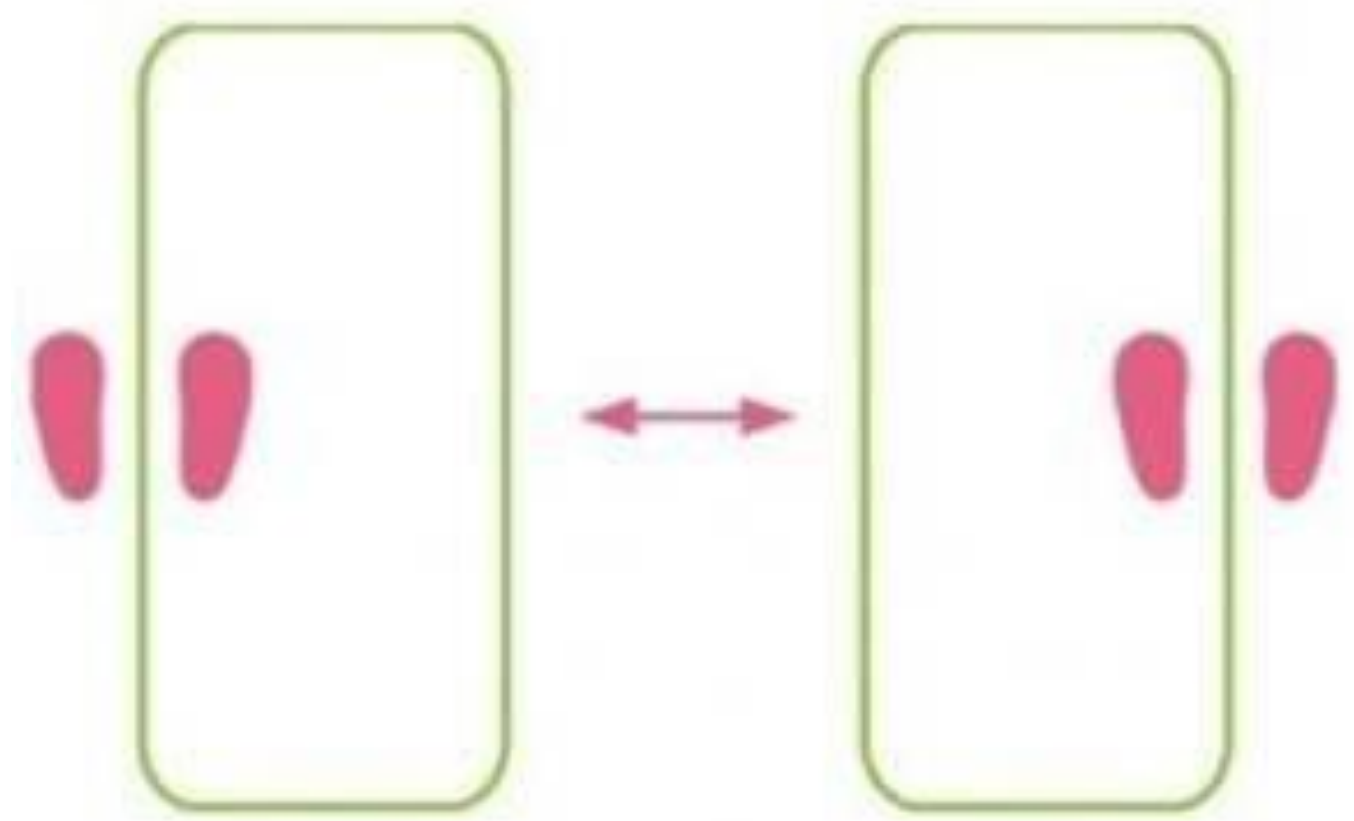
Основа игры - выполнение определенных фигур в прыжке.

Оздоровительный эффект этой игры: развивает координацию движений, выносливость, ловкость; стимулирует работу внутренних органов; тренирует мышечную и опорно-двигательную системы.

Прыжки через резиночку - это интересная для ребенка форма оздоровления, повышения уровня физической подготовленности, почти не имеющая каких-либо границ или ограничений.

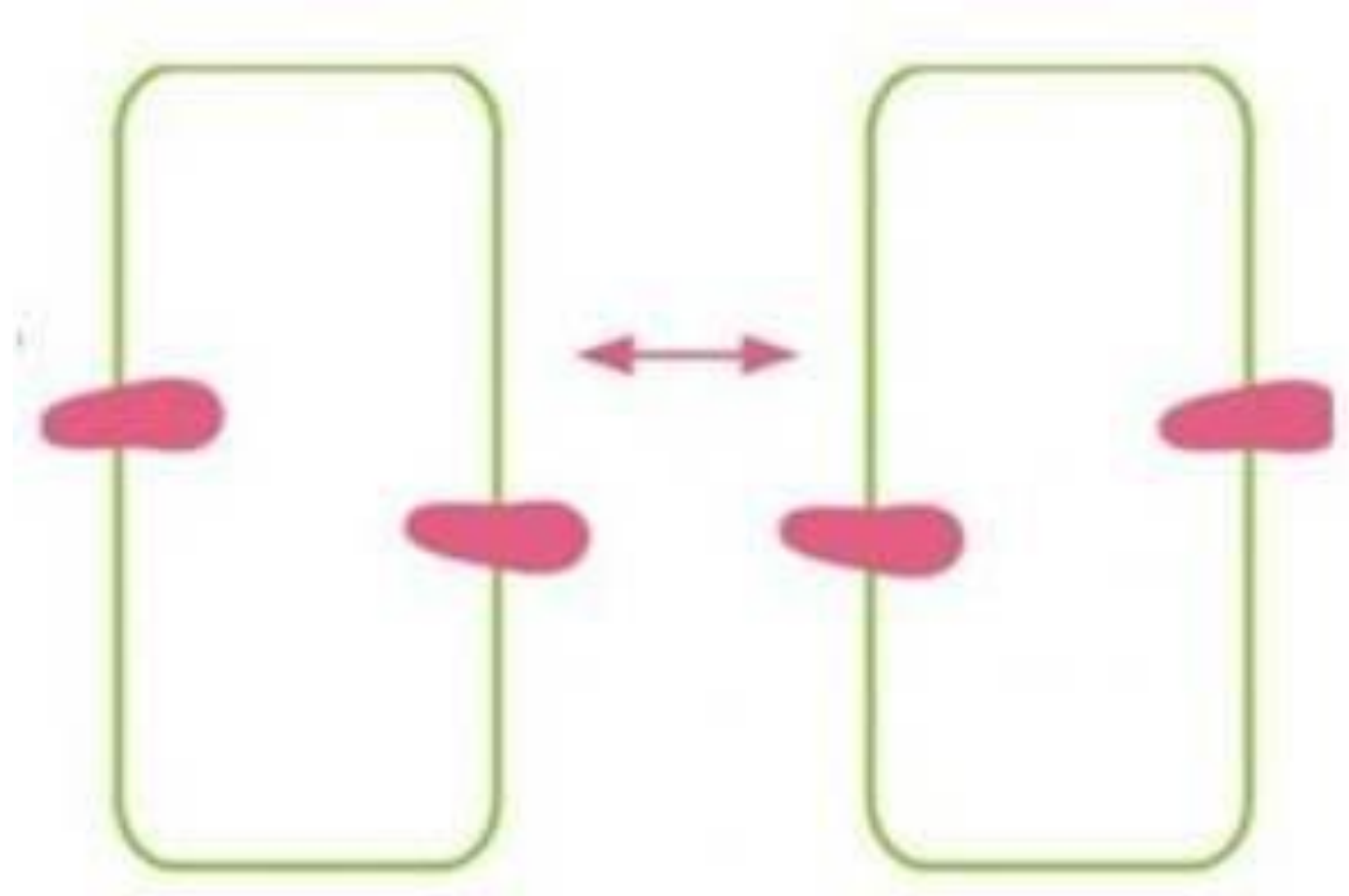
# «Березка» .

Исходное положение: стоя к резиночке боком. Перепрыгиваем сначала через одну половинку резиночки, а затем через вторую таким образом, чтобы резинка оставалась между ногами. Выпрыгиваем за резиночку.



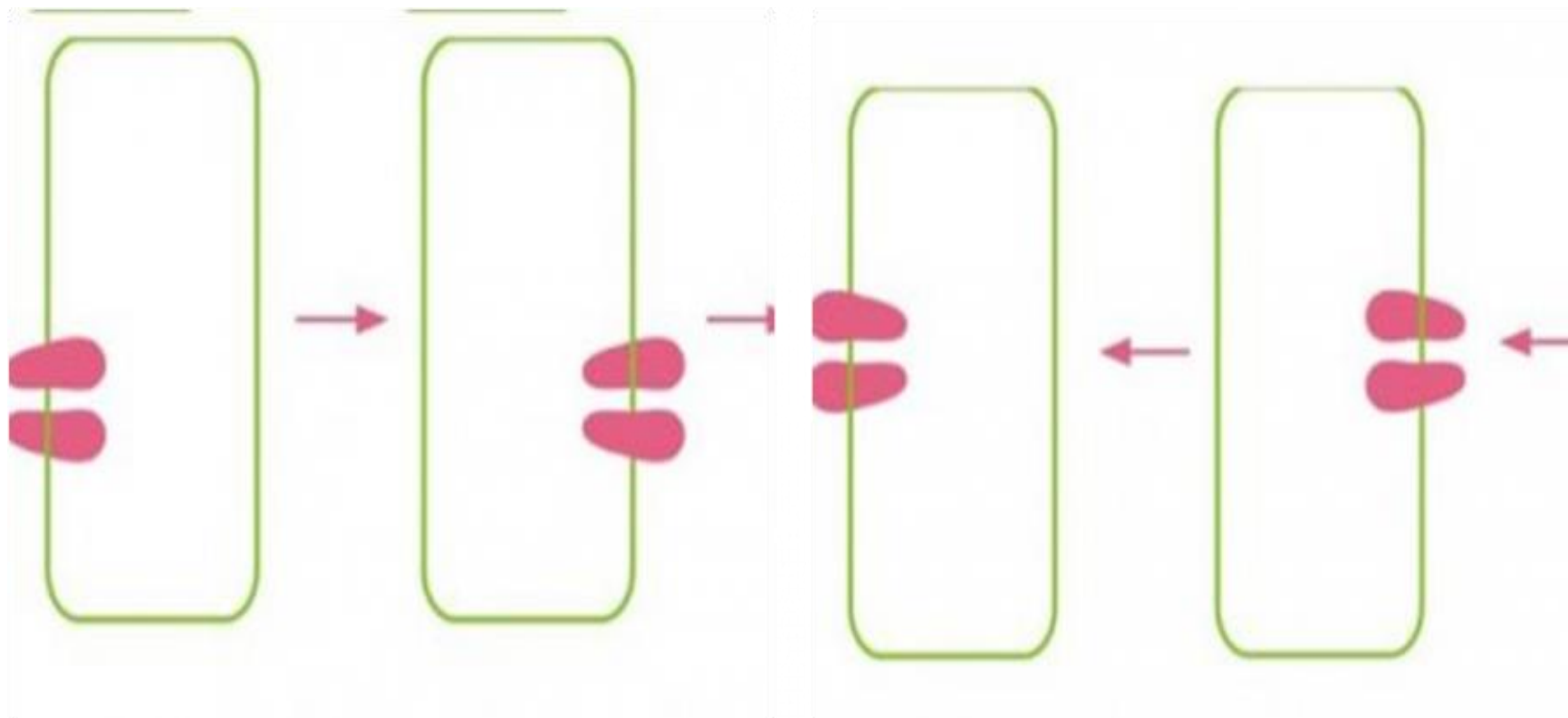
# «Пешеходы».

Исходное положение: лицом к резиночке. Прыгаем на резиночку таким образом, чтобы прижать каждую половинку к земле ногой, затем меняем ноги.



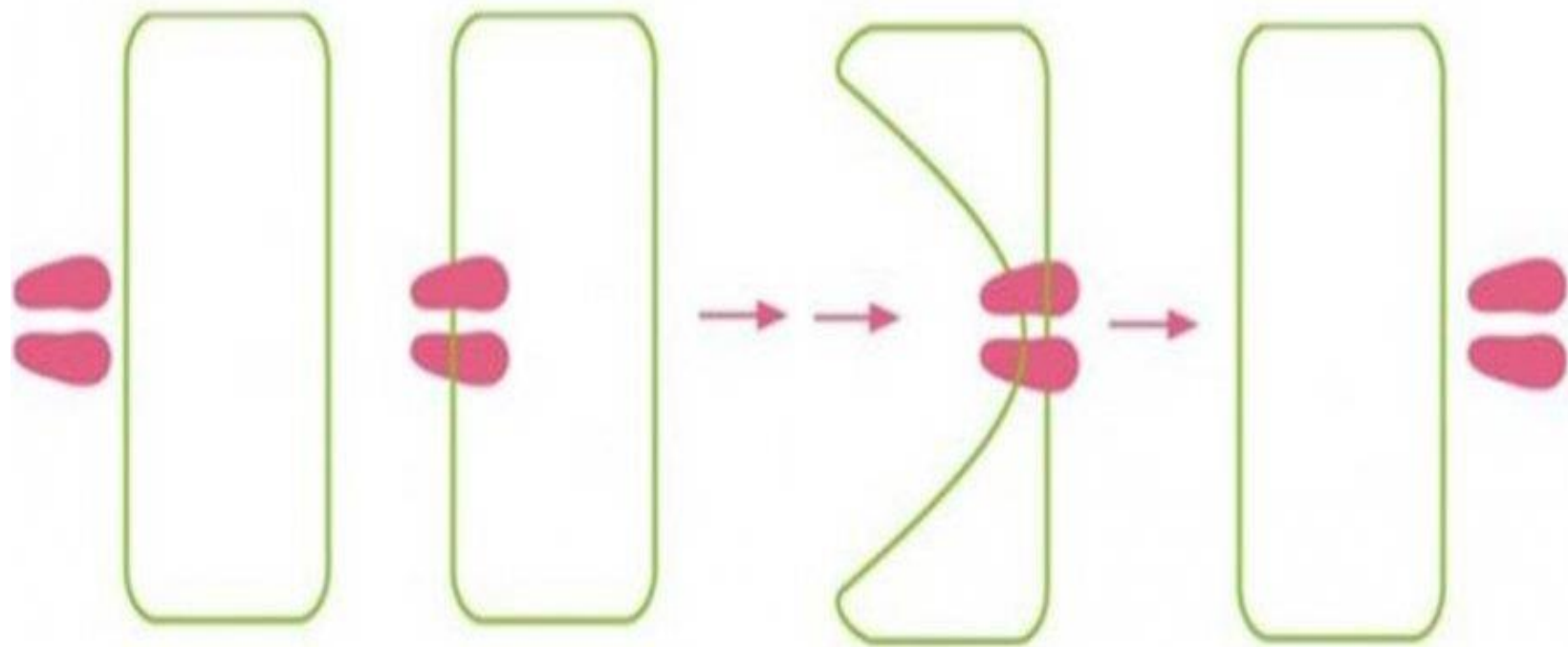
## «Ступеньки»

Исходное положение: лицом к резиночке. Прыгаем на ближнюю половину резиночки так, чтобы одна нога была под ней, а другая прижимала ее к земле. Перепрыгиваем на вторую половину резиночки, меняя положение ног. Выпрыгиваем из резиночки и повторяем упражнение в обратную сторону.



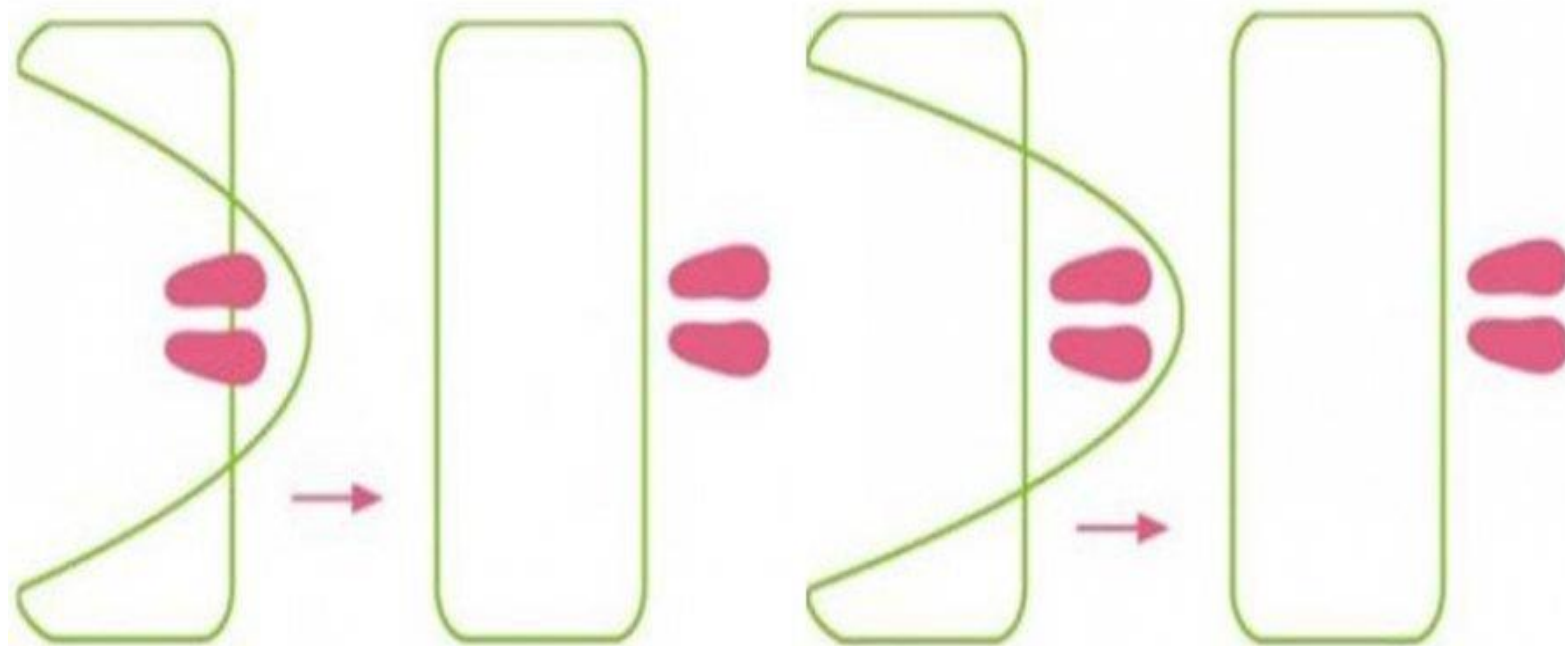
## «Бантик».

Исходное положение: лицом к резиночке. Прыгаем на ближнюю половину резиночки так, чтобы одна нога была под ней, а другая прижимала ее к земле. Не отпуская резиночку, прыгаем на вторую половину, располагая ноги симметрично. Выпрыгиваем за пределы резинки.



## «Платочек».

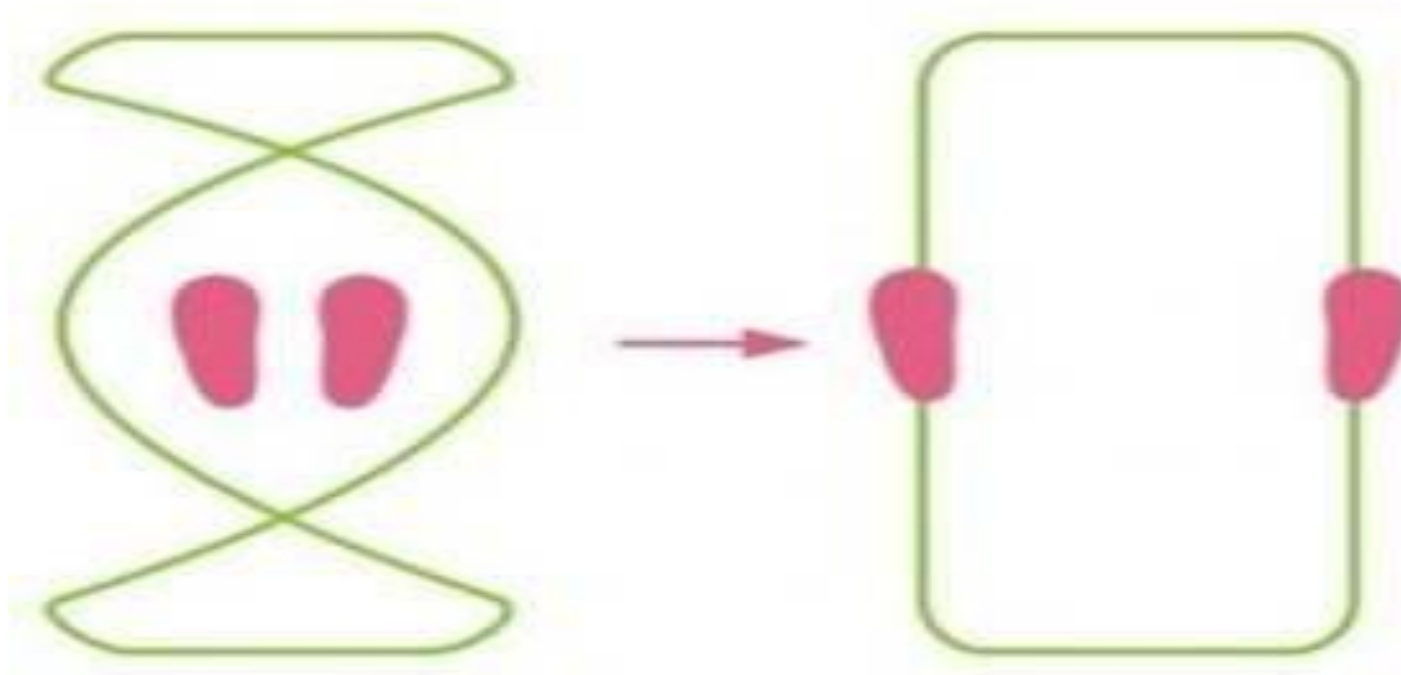
Исходное положение: лицом к резиночке. Прыгаем на дальнюю половинку резинки, прижимая ее двумя ногами к земле. Ближняя половина резинки при этом должна зацепиться за ноги. Выпрыгиваем за пределы резиночки. В другом варианте необходимо не напрыгнуть, а перепрыгнуть через дальнюю половину резиночки.





## «Конфетка».

Исходное положение: внутри перекрученной, на подобие конфеты, резиночки. Подпрыгиваем, давая резиночке раскрутиться, и приземляемся ногами на половинки резинки.



Вариантов упражнений может быть огромное количество, могут также вводиться дополнительные, самые сложные уровни, когда резиночка натягивается на высоте подмышек и шеи.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

