



«ИГРА В РЕЗИНОЧКУ»

Аннотация

Резинка позволяющая развивать скоростные навыки при выполнении различных видов прыжков. Резиночка легка в хранении и транспортировке. Удобство и оперативность в подготовке к занятиям и сборка в конце, с этими задачами могут справиться даже дошкольники. Применение ее в ДОУ имеет большие возможности: от изучения различных видов прыжков до использования в играх и эстафетах, как основного или вспомогательного инвентаря

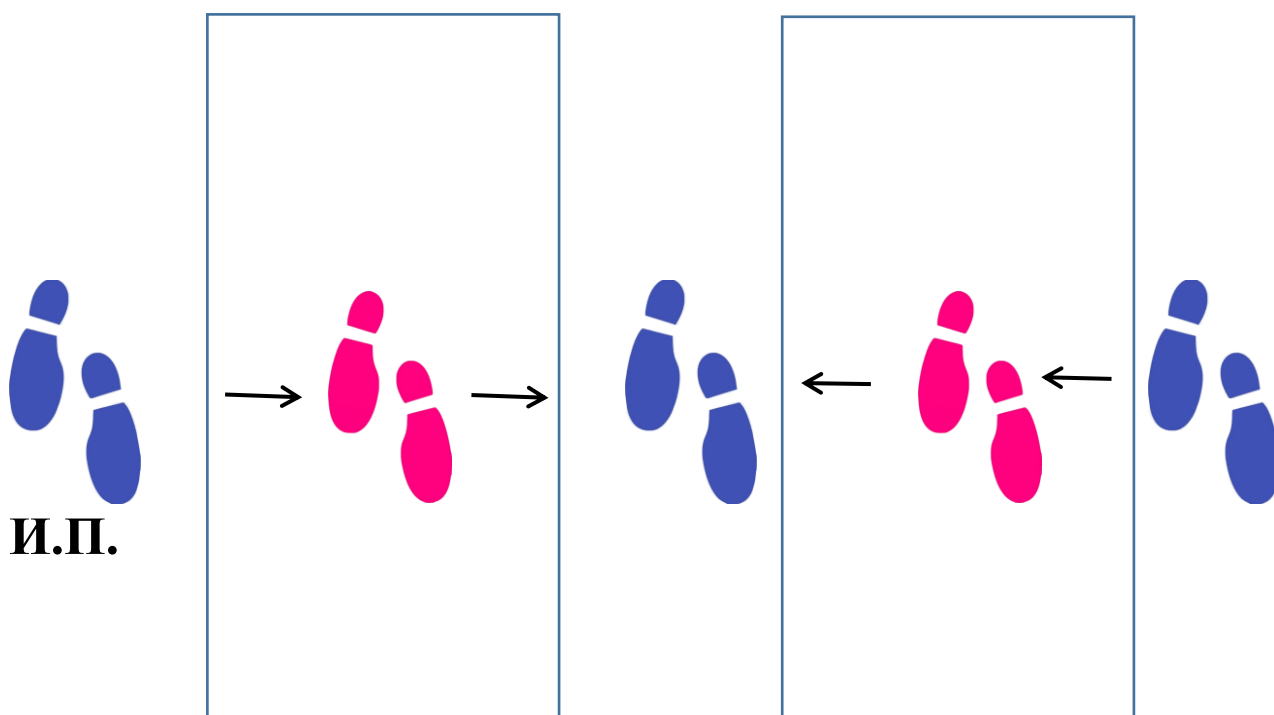
Материал подготовили:

Инструктор по
физической культуре
высшей кв. категории,
МБДОУ «ДС 368 г.
Челябинска» Абузярова
Татьяна Алексеевна

Инструктор по
физической культуре
высшей кв. категории
МБДОУ «ДС 283 г.
Челябинска» Светлакова
Татьяна Алексеевна

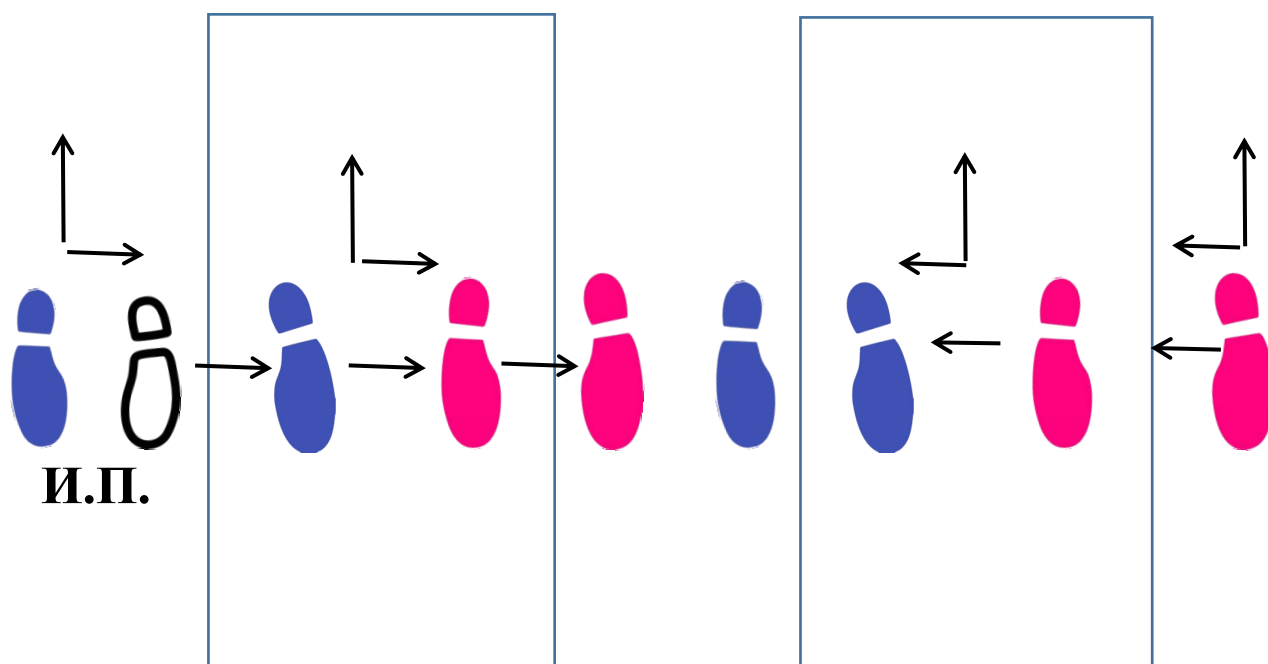
10 раз»

Становимся справа от резинки, впрыгиваем двумя ногами в середину резинки, выпрыгиваем слева от резинки. Вернуться обратно (прыжками в и.п.). Повторить 10 раз.



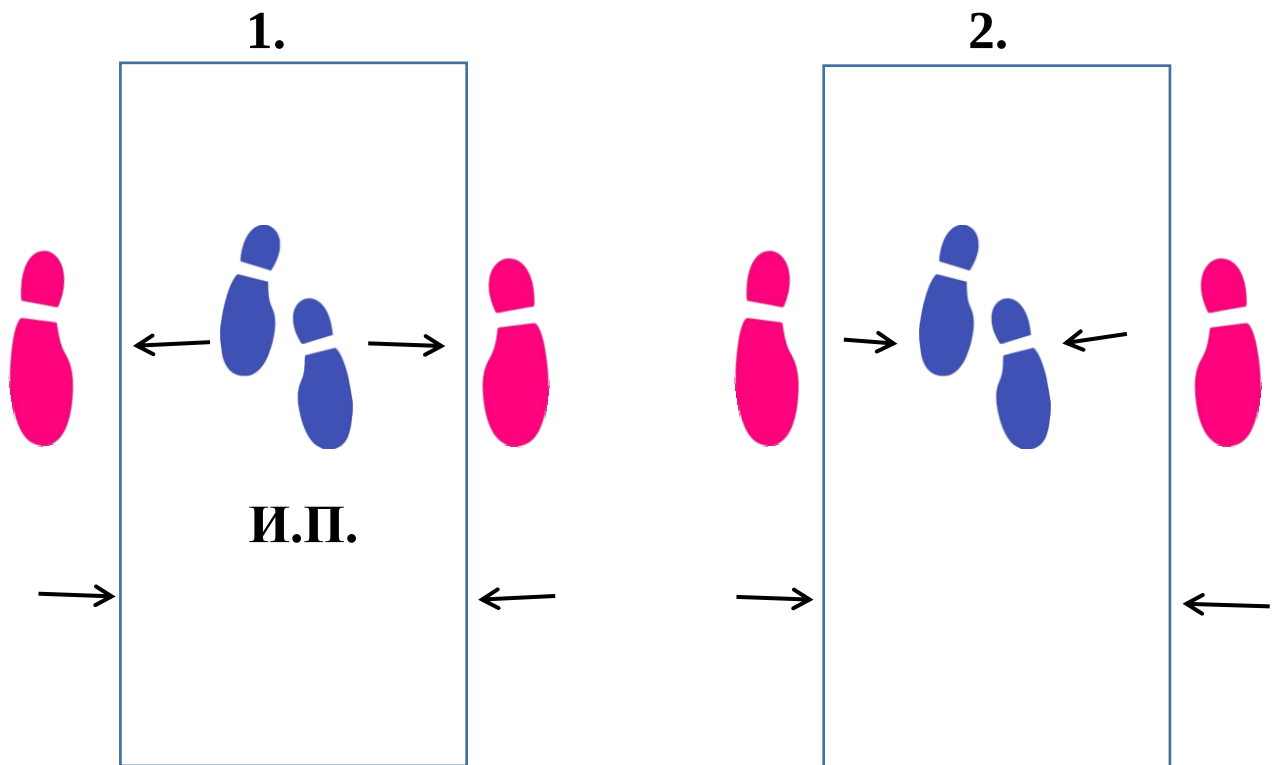
«9 раз»

Становимся справа от резинки. Прыжком вверх ставим одну ногу в середину резинки, прыжком вверх выносим ногу из резинки, другую ставим в середину резинки. Вернуться в и.п. Повторить 9 раз.



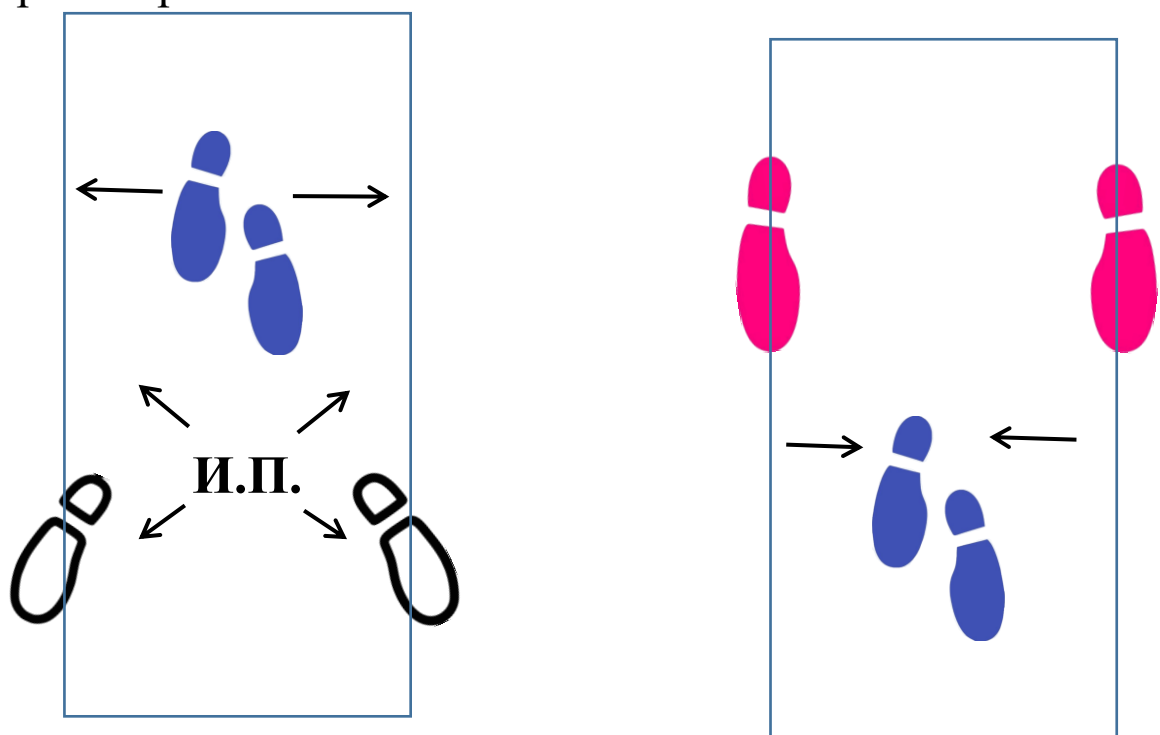
«8 раз»

Становимся в середину между резинками. Прыжки ноги вместе, ноги врозь, не задевая резинки. Повторить 8 раз.



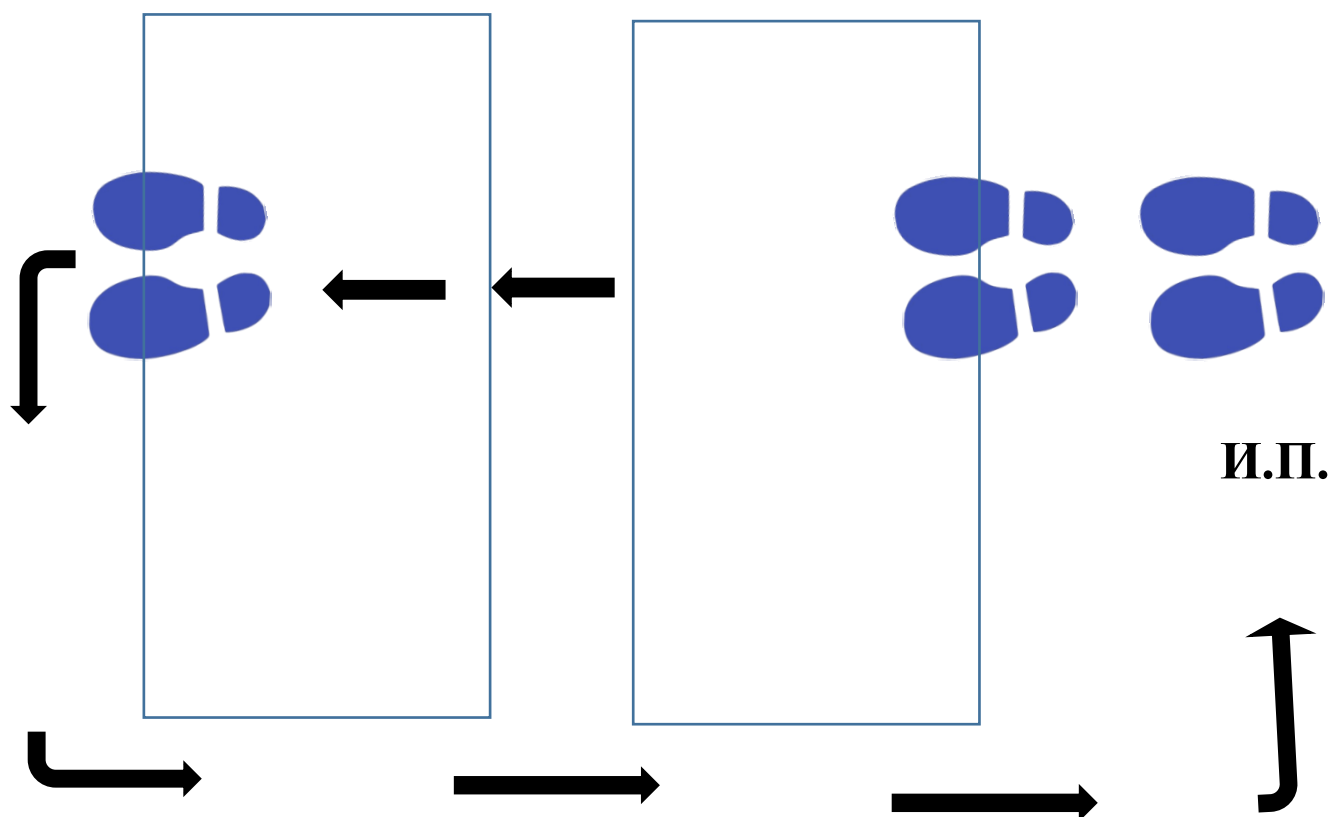
«7 раз»

Становимся в середину, между резинками. Подпрыгиваем и наступаем на обе резинки, прыжок - возвращаемся в и.п. Повторить 7 раз.



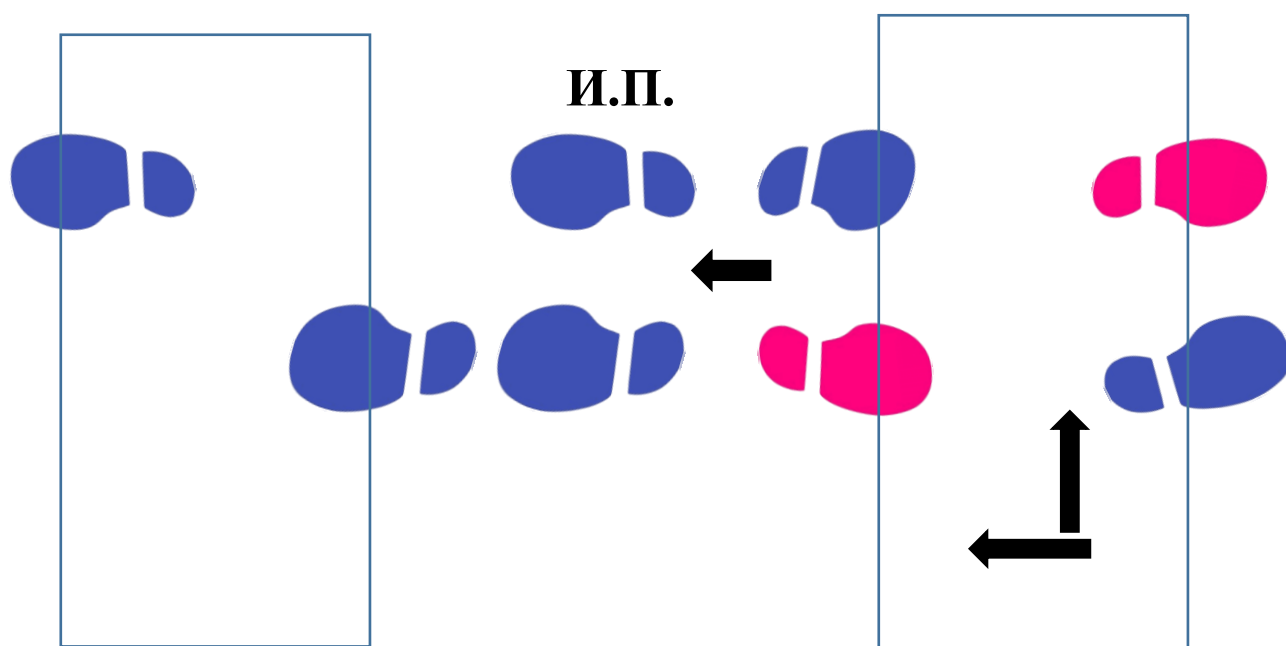
«6 раз»

Становимся лицом к резинке, двумя ногами. Прыжком вверх, запрыгиваем на следующую резинку. Возвращаемся сбоку от резинки в и.п. Повторить 6 раз.



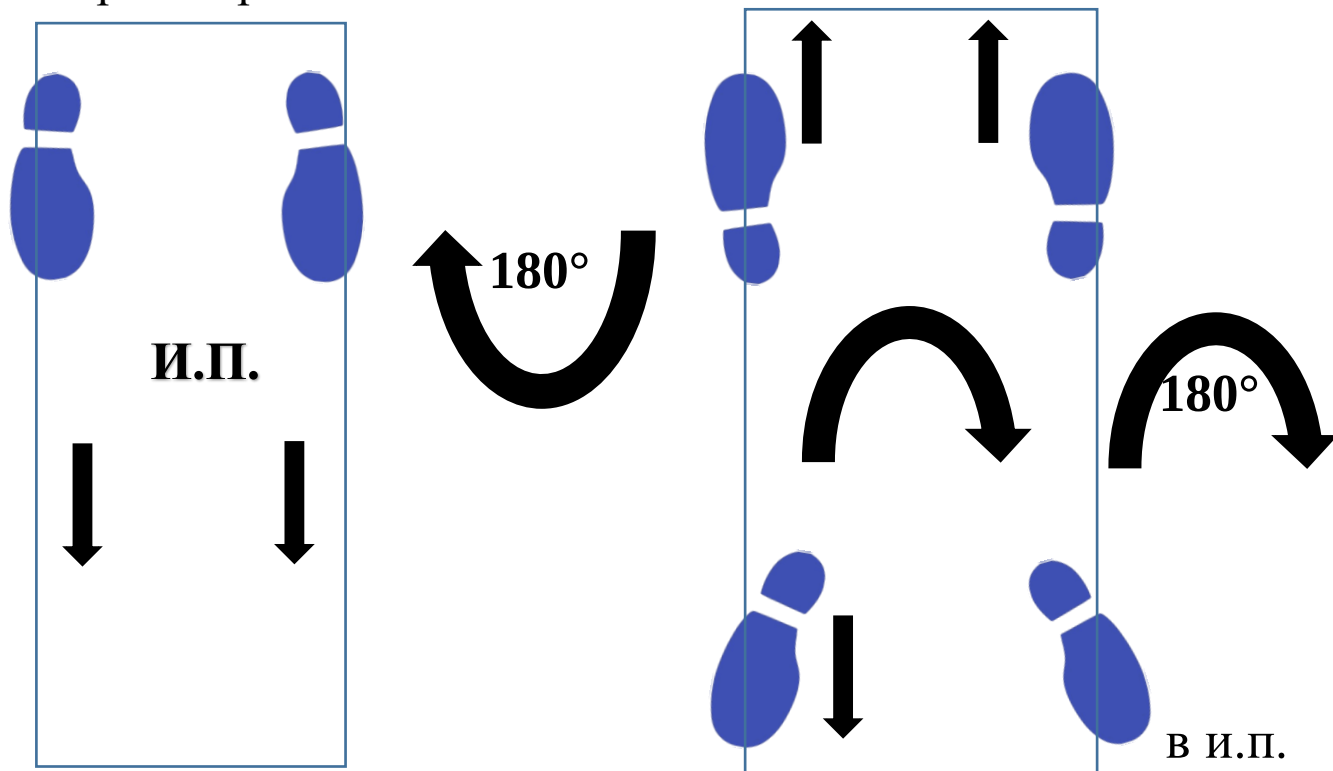
«5 раз»

Становимся лицом к резинке. Прыжком вверх поставить ноги на левую и правую резинку. Прыжком вверх, поменять ноги. Повторить 5 раз.



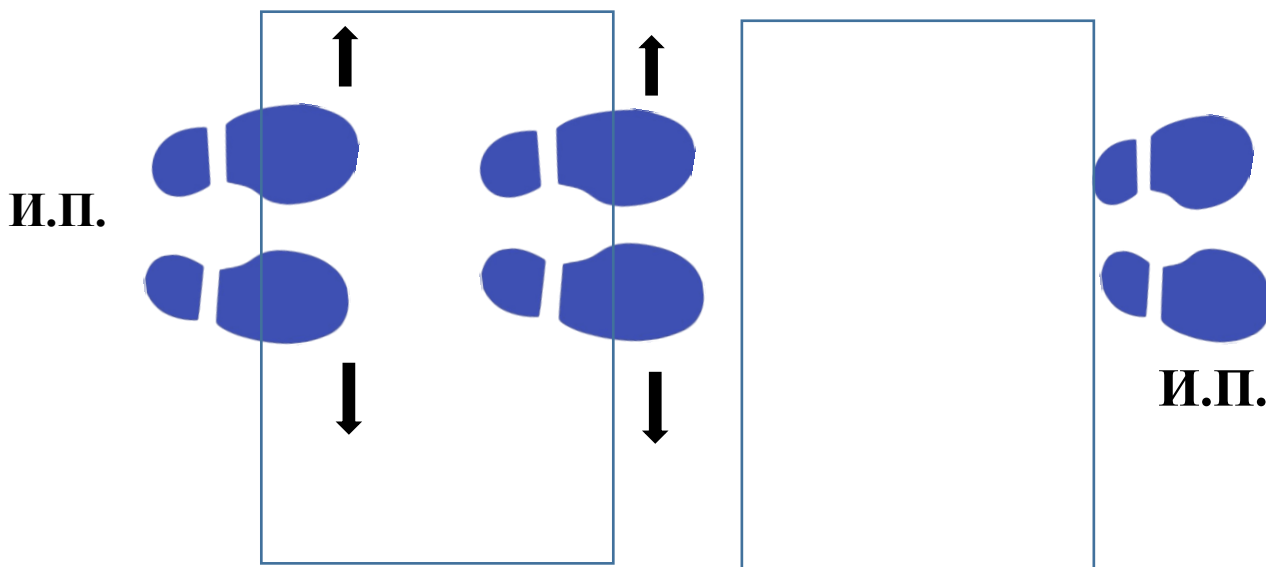
«4 раза»

Становимся левой ногой на левую резинку, правой ногой - на правую. Прыжок с поворотом на 180° - поменяем положение ног, теперь левая на правой резинке, правая - на левой резинке. Подпрыгиваем с поворотом на 180° и возвращаемся в и.п. Повторить 4 раза.



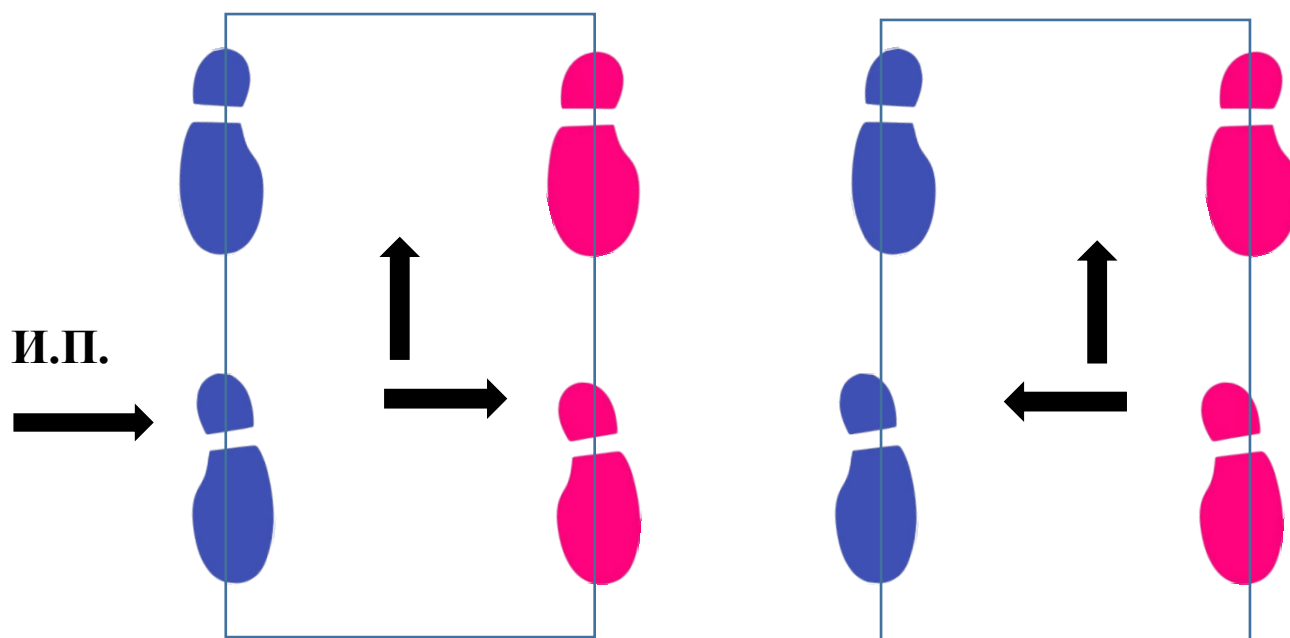
«3 раза»

Правая нога сверху первой резинки, левая снизу. Прыгаем на вторую резинку так, чтобы получился «бантик» (правая нога снизу, левая сверху). Одним прыжком освобождаемся от резинки и выпрыгиваем с другой стороны. Повторить 3 раза.



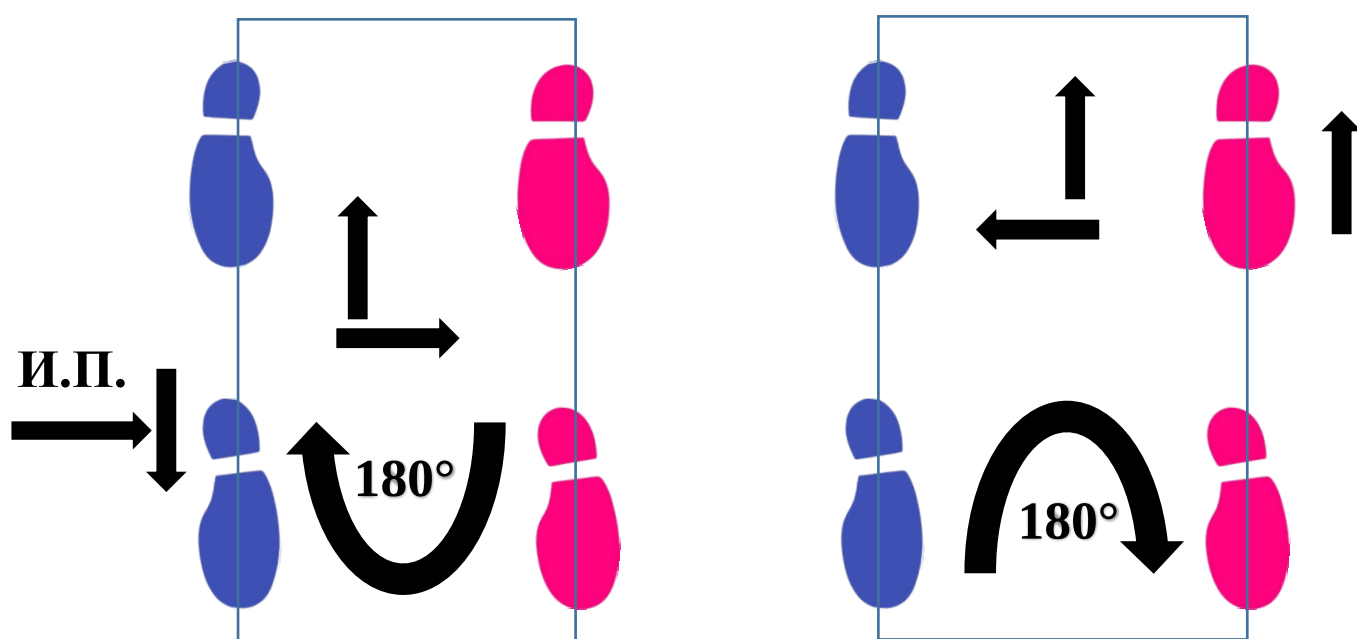
«2 раза»

И.П. Стоя двумя ногами на правой резинке, прыжком вверх, перепрыгнуть двумя ногами на левую резинку и вернуться в и.п. Повторить 2 раза.



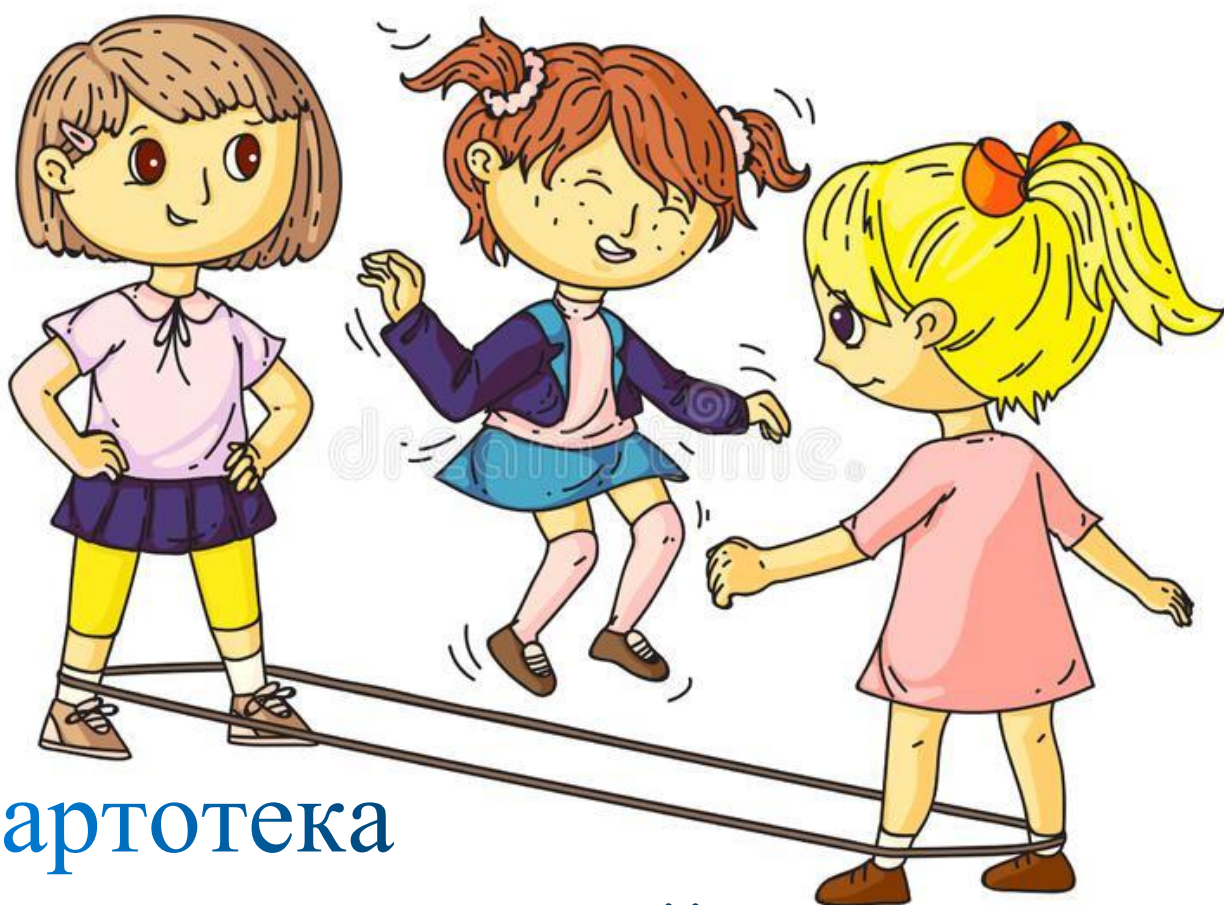
«1 раз»

И.П. Стоя двумя ногами на резинке с правой стороны, прыжком вверх, выполнить поворот на 180° , так чтобы 2 ноги оказались на левой резинке. Выполнить 2 раз.





Картотека
игр с резиночкой



Картотека
игр с резиночкой