**Областной этап конкурса игры и игровых программ**

**«МАСТЕР ПОЗИТИВА»**

**Номинация:**

**«Мир игры»**

**Методическая разработка**

**«Мастер – класс по прыжкам в резиночки»**

**Автор:**

**Кузякина Татьяна Александровна,**

**Старшая вожатая ФГКОУ СОШ№167**

**г. Брянск -18, пр. Ленина,**

**ФГКОУ СОШ №167,**

**тел. 8-920-602-88-79**

**2014 год**

**Введение**

**Цель:** повышение профессиональной компетенции педагогов в вопросе стимулирования двигательной активности детей путем использования игры в резиночку в ходе организации и проведения досуговой деятельности.

**Задачи:**

**образовательная** – познакомить детей с правилами игры и техникой игры в резиночки**,** ознакомление с влиянием игр с резинкой на физическое развитие и организм человека;

**развивающая** – развитие координации, выносливости, прыгучести, воображения у детей, раскрытие внутреннего потенциала каждого ребенка путем создания условий для индивидуальной и коллективной деятельности. Обучение технике прыжков через резинку, как одной из форм досуговой деятельности членов детских организаций;

**воспитывающая –** создание положительного эмоционального климата у детей в процессе участия в мероприятии.

**Форма –** спортивные состязания.

**Вид:** командная, индивидуальная игра.

**Возраст детей-** 8- 15 лет.

**Инвентарь:** обыкновенная резинка длиной 2-3 метра.

**Место проведения:** спортзал, фойе школы, открытая площадка.

**Минимальное количество игроков:** 3-4 человека. Участвуют минимум три человека (Двое натягивают на ноги, третий прыгает).

**Актуальность**

Во времена моего детства, а оно пришлось на 70-е годы, мы с подружками по двору и одноклассницами в свободное от уроков время, особенно в летние каникулы, прыгали во дворе в резиночки. Ни одна игра во дворе не пользовалась такой популярностью у девчонок и даже мальчишек, как резиночки!

Как вспомню, сколько ботинок и туфель мы стерли! На разбитые коленки и ссадины никто внимания не обращал. Азарт и дух соревновательности, соперничества прежде всего! Прыгали день напролет в любом удобном и не очень месте – школьном коридоре во время перемены, площадке во дворе, на любом более – менее ровном участке земли перед домом, с перерывами на обед, на просмотр любимых мультфильмов «Ну, погоди!», фильмов для детей « Бронзовая птица», «Приключения Электроника». Расходились по домам, когда смеркалось. И были всегда на виду у родителей!

Вот и мне сейчас, в век зависимости от компьютера, малоподвижного образа жизни школьников, захотелось научить своих воспитанников, членов детских организаций, этой игре.

Игра с первого раза вызвала живой интерес у детей. Прыгали сначала на переменах, а потом и после уроков, в группе продленного дня. Определились те девчонки, у которых получалось лучше прыгать. Для них провели соревнования – отборочный тур. А финал по прыжкам в резиночки состоится весной, на школьном дворе, вместе с приглашенными зрителями: одноклассниками, учителями, родителями.

**Содержание**

**Правила игры в резиночки:** Два игрока становятся «в резиночку». Один игрок прыгает (выполняет ряд упражнений) – по очереди на всех уровнях. У нас их было 3-4.Все упражнения выполнялись сначала на **первом уровне,** затем на**2, 3** и так далее.

**Если играют втроем :** то как только прыгающий ошибается ( называется «пропал»), сбивается, цепляется за резиночку, наступает на резиночку ошибочно и т.д., то в прыгать начинает другой игрок с того места, где сбился. Верхом совершенства считалось доиграть ( допрыгать) с начала, с 1-го уровня и до последнего по договоренности.

**Если игра идет вчетвером**, когда игрок сбился, его может выручить партнер по команде. Когда и он сбивается, пары меняются местами (сбившаяся команда становится «в резиночку»). Продолжают прыгать команды с того места, где они сбились последний раз.

**Уровни игры в резиночку**

**1 уровень –** резиночка находится на уровне щиколоток держащих;

**2 уровень** – резиночка находится на уровне середины икры;

**3 уровень** – резиночка находится на уровне колен;

**4 уровень** – резиночка находится на уровне пояса.

**Список выполняемых упражнений**

**1 упражнение** – прыжок вовнутрь резинки, ноги в прыжке разводим и ставим на параллельные линии резинки, скручиваем ее и выпрыгиваем за пределы резинки.

|  |  |
| --- | --- |
| 0.Исходное положение | 1. Прыжок вовнутрь |
| C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\резиночки фото\IMG_6207.jpg | C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\резиночки фото\IMG_6208.jpg |
| 2. Прыжок на резинку | 3. Прыжок за резинку |
| C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\резиночки фото\IMG_6209.jpg | C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\резиночки фото\IMG_6210.jpg |
| 5. Скручивание | 6. Прыжок за резинку |
| C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\резиночки фото\IMG_6211.jpg | C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\резиночки фото\IMG_6212.jpg |

**2 упражнение –** прыгаем двумя ногами сразу за вторую резинку, зацепив первую, и выпрыгиваем из нее.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Исходное положение | 1. Прыжок за вторую резинку, зацепив первую |
| C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\резиночки фото\IMG_6213.jpg | C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\резиночки фото\IMG_6214.jpg |
| 1. Прыжок из резинки |  |
| C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\резиночки фото\IMG_6215.jpg |  |

**3 упражнение –** прыгаем двумя ногами сразу за вторую резинку, зацепив первую. Правой ногой оттягиваем ближнюю к себе резинку и наступаем на нее ногой. Левой ногой наступаем на эту же резинку. Подпрыгиваем и становимся на ближнюю к себе резинку. Возвращаемся в исходное положение.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\резиночки фото\IMG_6213.jpg | C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\резиночки фото\IMG_6214.jpg |
|  | 3. |
| C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\резиночки фото\IMG_6218.jpg | C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\резиночки фото\IMG_6219.jpg |
| 4. |  |
| C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\резиночки фото\IMG_6215.jpg |  |

**4 упражнение** – прыгаем двумя ногами сразу за вторую резинку, зацепив первую, получаем перекрест, внутри которого стоим. Поворачиваемся лицом к одному из играющих, подпрыгиваем и становимся внутри резинок ближе к игроку.

|  |  |
| --- | --- |
| 0. | 1. |
| C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\резиночки фото\IMG_6213.jpg | C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\резиночки фото\IMG_6214.jpg |
| 3. | 4. |
| C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\резиночки фото\IMG_6222.jpg | C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\резиночки фото\IMG_6223.jpg |
| 5. |  |
| C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\резиночки фото\IMG_6224.jpg |  |

**Вывод:** игра в резиночки развивает навыки коллективного поведения, коммуникативные способности детей и родителей, развивает умение найти себя в новой обстановке, создает эмоционально – ценностное сближение школьников разных возрастных групп.

В резиночки играют с удовольствием все дети: и мальчики, и девочки. 