**Мастер-класс для педагогов «Игра в «Резиночку»**

**Воспитатель:** Свиридова Оксана Степановна

Игра в «Резиночку» (иногда ее называли просто – «резинка») – самая любимая дворовая игра девочек в Советском Союзе. Секрет популярности прост: для игры достаточно иметь резинку длиной три-четыре метра и ровный кусочек земли под ногами. Оптимальное количество участников игры – три человека, но можно играть и большим составом. История этой игры очень древняя: она была придумана в Китае в седьмом веке. Тогда вместо резинки использовалась веревочка, но правила были примерно такими же: два игрока держат веревочку, а третий участник прыгает, при этом, от тура к туру веревку поднимают все выше, а прыгающий игрок выполняет все более сложные элементы. Постепенно игра распространилась по всей Юго-Восточной Азии. Из Индокитая попала во Францию, оттуда разошлась по другим европейским странам. Существует и другая версия того, как игра в резиночку стала популярна в СССР. Ее озвучил Самсон Глязер (свою карьеру он начинал как фигурист, потом был арбитром и спортивным журналистом). По его словам, эту игру советским детям показали чешские пионеры, отдыхавшие в «Артеке». Эта игра на выносливость так им понравилась, что очень быстро стала известной во всем Советском Союзе.

Свою популярность «Резиночки» не утратили на протяжении трех с лишним десятилетий: с 60-х до середины 90-х годов прошлого века. А потом ее попросту позабыли – пришли иные времена, эра компьютеров и интернета. Описание игры в резиночку на ногах Три или четыре метра бельевой резинки – вот, пожалуй, и все, что нужно для начала игры. Резинку связываем концами. Два человека встают друг напротив друга, на ногах у них на уровне щиколоток натянута резиночка. Третий игрок прыгает через резинку, выполняя определенную комбинацию элементов. От тура к туру резиночка поднимается выше: от щиколоток – к коленям, затем на уровень бедер, потом – на пояс.   Три последних этапа – это когда резинку удерживали на уровне груди, шеи и на уровне ушей (тут ее уже придерживали руками). Как только прыгающий игрок ошибался, он менялся местами с одним из тех, кто держит резиночку и игра начиналась заново. Прыгать удобней всего был на асфальте. Если игроков было двое, то выходили из положения так: с одной стороны стоял игрок, а другой конец резиночки натягивали на ножки лавочки или на невысокий штакетник (во времена Советского Союза почти что у каждого подъезда были палисадники, обнесенные невысоким деревянным забором). Бельевая резинка была белого цвета, поэтому неудивительно, что она быстро превращалась в грязно-серую, ее просто-напросто затаптывали сандалями.

Чтобы как можно дольше сохранить привлекательный внешний вид резиночки, девочки раскрашивали ее фломастерами или просто придавали ей фиолетовый цвет — вымачивали в туши или чернилах.   По правилам дворового этикета у каждой девочки была своя резиночка. Чтобы не перепутать «реквизит», на узелок привязывались разноцветные бусинки. Резинку в сложенном виде было удобно носить в школьном портфеле, поэтому с наступлением тепла во время большой перемены девочки начинали играть. Иногда в эту игру пытались играть и мальчишки, но таких виртуозных прыжков, как натренировавшиеся девочки, они совершить не могли.   Иногда скандировали ритмичные считалки, и это было достаточно сложно, дыхание при прыжках сбивалось.

 Правила игры в резиночку. Наверное, в каждом городе у этой дворовой игры были свои вариации (порядок прыжков, название элементов и так далее). Но основные правила таковы: два игрока встают друг напротив так, чтобы натянутая резинка образовала прямоугольник. Третий игрок, встав вовнутрь этого прямоугольника, должен прыгать через каждую линию, выполняя определенные комбинации.   От уровня к уровню не только поднималась резиночка, но и усложнялись задания: прыгали на одной ноге, крестиком (скрестив ноги), двойным крестиком (при прыжке меняли положение ног и руки также держали скрещенными на груди), солдатиком (руки вытянуты по швам, поэтому сложно сохранять равновесие), самолетиком (руки раскинуты в стороны и их нельзя опускать), пионеркой (при прыжке рука вскинута в приветственном салюте и ее нельзя опускать).   Высший пилотаж – прыгать зажмурившись. Самым сложным считалось прыгать «балеринки» и «пяточки»: в первом случае прыгали только на носочках и в перерывах между прыжками требовалось стоять в позе «ласточки», во втором – делая упор на пятки.   У девочек, которые часами занимались на таких «тренировках», это получалось великолепно. Базовые прыжки: боком встать с наружной стороны резинки, запрыгнуть внутрь и тут же выпрыгнуть с другой стороны.

Еще один вариант: запрыгнуть, внутри развернуться на 180 градусов и выпрыгнуть. Иногда, согласно правилам, требовалось одной ногой натянуть одну стороны резинки так, чтобы образовался треугольник, и выпрыгнуть из него в исходное положение. Иногда в резиночку играли на руках: правила те же самые, только резинку удерживали руками (поэтому иногда резко поднимали уровень, и прыгающему требовалась предельная концентрация, чтобы не ошибиться).   Если играли вслепую, то прыгающему помогали словами-присказками. Выполняет правильно – кричат: «Слива!», — ошибся – раздается крик: «соплива!» Как вариант, кричат «косой» и «прямой» или «день» и «ночь». Ошибкой считалось, если при прыжке ногой задевали натянутую резиночку или нога соскальзывала с резинки при наступлении на нее (например, выполнялся прыжок, при котором одновременно надо наступить на две параллельных линии резинки).   Помимо физической выносливости, эта игра развивала вестибулярный аппарат, тренировала концентрацию и память (нужно было запомнить всю комбинацию прыжков и не сбиться со счета во время их выполнения). Иногда прыжки выполнялись на скорость или на количество повторов (побеждает тот, кто без остановки и без ошибок пропрыгает все этапы, выполняя каждое упражнение по 10 раз). Тактика в том случае была такой: прыгать быстро, стараясь не сбить дыхание.

Достоинством этой игры было то, что в нее почти что нельзя было мухлевать, и побеждала самая ловкая девочка. А еще это дворовое развлечение было азартным: каждой хотелось победить, потому прыгали старательно и упорно, до тех пор, пока мама с балкона не позовет домой.

Теперь рассмотрим, как можно прыгать в резиночку, используя популярные схемы упражнений.

1. «БЕРЕЗКА». Исходное положение – стоя боком к резиночке. Сначала нужно перепрыгнуть через одну половинку, а затем через вторую так, чтобы резиночка осталась между ногами. Это действие нужно повторить столько раз, сколько лет игроку. Затем нужно выпрыгнуть за резинку.

 2. «ПЕШЕХОДЫ». Исходное положение – стоя к резиночке лицом. Прыгать на резиночку нужно так, чтоб каждая половинка ее была прижата ногой к земле, а после сменить ноги.

 3. «СТУПЕНЬКИ». Исходная позиция – стоя лицом к резиночке. Прыгаем на ее ближайшую половину так, чтоб одна нога была под ней, а другая прижала ее к земле. Затем нужно перепрыгнуть на вторую половинку резиночки, сменив положение ног. Затем нужно выпрыгнуть с резиночки и повторить упражнение в другую сторону.

 4. «БАНТИК». Нужно встать к резиночке лицом. Прыгнуть на ближнюю ее половину так, чтоб одна нога располагалась ниже нее, а другая прижимала ее к земле. Не отпуская резинку, прыгните на вторую половину, чтобы ноги располагались симметрично. Затем нужно выпрыгнуть за пределы резиночки.

5. «ПЛАТОЧЕК». Встать лицом к резиночке. Прыгнуть на ее дальнюю половинку, прижав ее двумя ногами к земле. Половина, которая находится ближе, должна при этом цепляться за ноги. Затем нужно выпрыгнуть за пределы резиночки. Существует другой вариант, в котором нужно не напрыгнуть, а перепрыгнуть через ее дальнюю половину.

6. «КОНФЕТКА». Исходная позиция – внутри резиночки, которая перекручена, будто конфета. Подпрыгнуть, дав резинке раскрутиться и приземлиться ногами на две ее половины.

7. «КОНВЕРТИК» (ЛИБО «КОНФЕТА»). Встать боком к резинке. Прыгнуть двумя ногами сразу за ее дальнюю часть, зацепив ближнюю в прыжке. Затем подпрыгните, освободитесь и одновременно наступите на две резинки. Выпрыгните.

8. «КОРАБЛИК» («ЛОДОЧКА»). Начинать нужно так же, как и в предыдущем упражнении. Однако при подпрыгивании наступать на резинку не нужно – ее половины должны оказаться между ног. Затем перекрестите резинки вначале в одну, а после в другую сторону. Резинка снова должна располагаться между ног. Затем нужно совершить выпрыгивание.

9. «ФИАЛКА». Игроку нужно встать лицом к одному из держащих резиночку так, чтоб две ее части располагались между ног. Затем он подпрыгивает и пятками наступает на ближайшие резиночки. Число повторений такое, как возраст игрока.

10. «КАРАНДАШ». Нужно прыгать на одной ноге, как при обычном прыжке.

 11. «КОСЫНКА». Одной ногой надо приподнять ближнюю резиночку и перенести ее за дальнюю. В прыжке повернуться на 180 градусов, не отпуская резинку (вторая нога должна располагаться за дальней резиночкой). Нужно выпрыгнуть так, чтобы первая, близкая резинка, располагалась между ногами.

12. «ИГОЛОЧКА». Резинка должна оставаться на одной ноге держателей. Упражнение же включает в себя две части: Исходное положение – к резинке лицом. Ногой нужно оттянуть к себе дальнюю резиночку так, чтоб она очутилась перед ближней, наступить на нее двумя ногами. Затем игрок подпрыгивает, отпуская резинку, и приземлиться на ближнюю резинку двумя ногами, не задевая при этом дальнюю. Исходное положение – лицом к резиночке. Ногой нужно оттянуть дальнюю резинку, чтоб она расположилась перед ближней, наступить на нее двумя ногами. Теперь нужно подпрыгнуть, отпустить резинку и приземлиться одновременно ближнюю и дальнюю резиночку двумя ногами вместе.

 13. «ТРЕШКИ». Поочередно проделывается каждое из действий, при этом, каждый раз нужно подпрыгивать на месте: вначале три раза, потом два, потом по одному. Встаньте к резинке боком, три раза подпрыгните на месте, после в первый прыжок одну ногу перенесите на ближнюю резинку (на месте три раза), потом перенесите и другую, чтоб в итоге две ноги оказались между резинками. Тоже подпрыгнуть три раза на месте, затем перенести одну ногу теперь за дальнюю резинку (1-2-3 прыжка). Далее в прыжке нужно повернуться другой стороной и продолжить то же самое, подпрыгивая уже два раза. Затем в прыжке опять нужно повернуться другой стороной и прыгнуть только раз. При этом важно не запутаться при повороте и не ошибиться в подсчете прыжков. Прыгаем в конце только один раз. Существуют также сложные «трешки» или «трешки-косынка». Делается как «косынка», но с добавлением принципа «Трешек».

14. «ЛЕНИНГРАДСКИЕ». Суть в том, что каждый прыжок должен сопровождаться проговариванием слога «ле», «нин», «град», «ски», «е».

15. «МОСКОВСКИЕ». Схожи с «ленинградскими». Разницу можно увидеть на схемах.

16. «ДЕСЯТОЧКИ». Суть «десяток» в том, что набор определенных упражнений повторяется несколько раз. К примеру, вначале делается десять обычных прыжков, затем девять косых, восемь «иголочек», семь «фиалок», шесть «березок», пять «косынок», четыре «конфеты», три «карандаша», два «бантика» и один «пешеход». Упражнения могут быть и другими, суть именно в начале с десяти раз. Существует огромное количество вариаций упражнений. Могу вводиться дополнительные, к примеру, очень сложные уровни, когда резиночку натягивают на высоту подмышек или даже шеи. Освоив, как прыгать через резинку на начальных уровнях, ребенок в дальнейшем может улучшить свои навыки и фантазию, изобретая новые упражнения и усложняя их.

 «Резиночки» – это не только полезно для здоровья и развития малышей, но также они могут помочь детям обрести новых друзей, весело и приятно провести время, почувствовать себя в роли лидера.