

Рекомендации для воспитателей

Игры в классики и резиночки



Составил:
Инструктор по физической культуре
Гарусова С.В.

Предисловие

Если спросить у своих родителей и бабушки с дедушкой, какую игру для улицы они знают, то они непременно ответят тебе «игра в классики» или «весь день прыгали с резиночкой». Между уроками ребята выходили на улицу играть в классики: на асфальте появлялись белые квадратики с цифрами, и весь школьный двор наполнялся звонким детским смехом или девчонки и мальчишки запутывали ноги в резиночку и ловко выпрыгивали из нее. Квадратиков было десять, как и классов в школе. Так вот, чтобы перейти в следующий класс, нужно было, не наступив на черту, проскакать по квадратикам на одной или двух ногах, одновременно толкая специальную битку. Если таковой не находилось, тут же брался какой-нибудь плоский камешек, и игра начиналась! В спортивных магазинах даже продавались красочные *битки* для классиков с героями мультика. Уж как гордились ими юные владельцы — не передать словами! Но были и более изобретательные, а главное — дешевые, битки — банка от обувного крема, яркая крышка, или шайба.

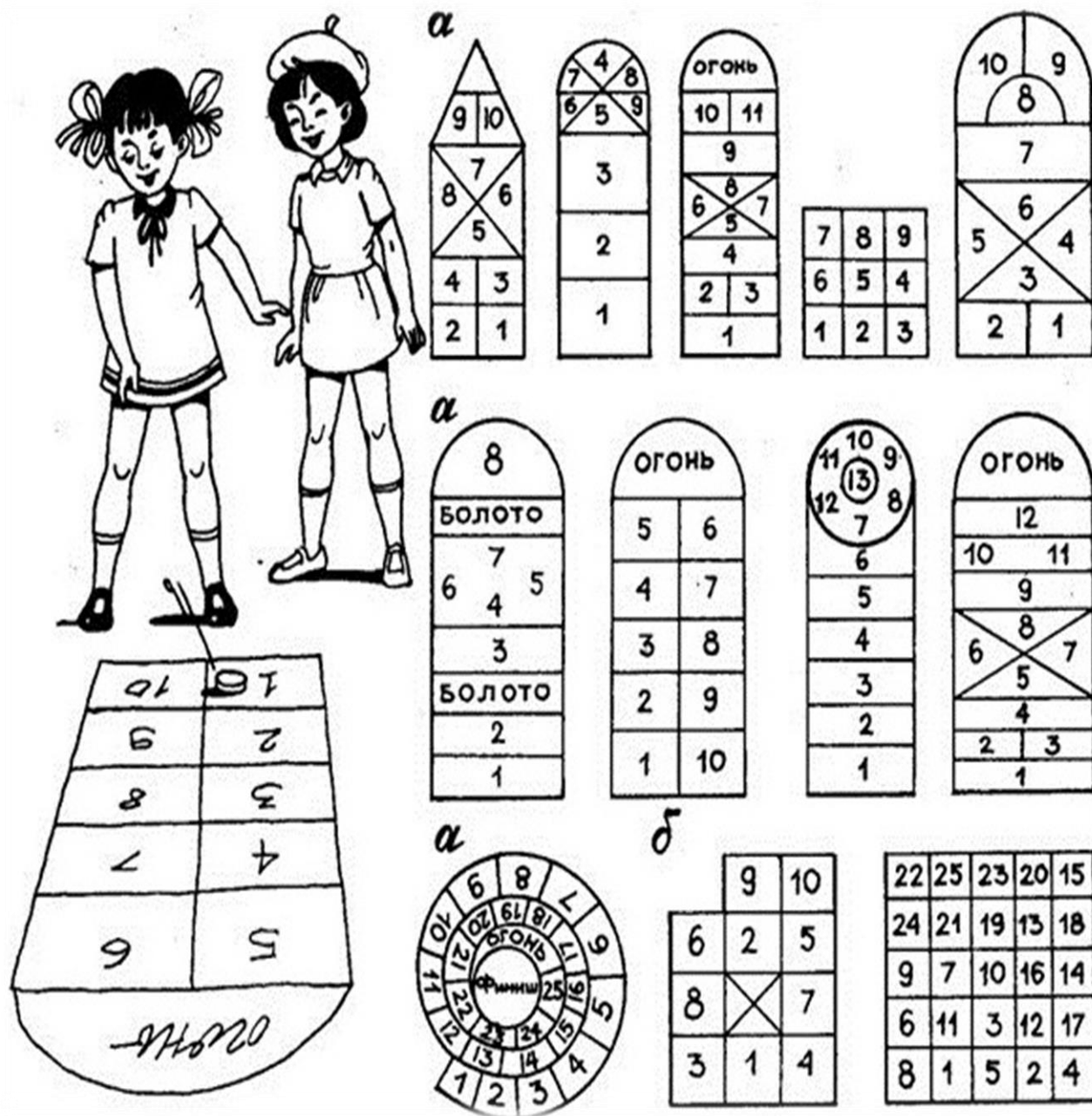
Как появилась игра в классики?

Оказывается, во что-то вроде классиков играли еще в Древнем Риме. Правда, тогда это развлечение было доступно исключительно мальчикам. Таким образом будущие воины тренировали устойчивость, ловкость движений, выдержку, умение держать равновесие. Протяженность линий древнеримских классиков составляла — 30 метров.

Уже в Средневековье игра стала популярной и в Европе — древнеримские legionеры привезли ее с собой в большинство стран, где из серьезного обучающего занятия классики быстро трансформировались в детское развлечение. О большой популярности «классиков» говорило уже то, что в своих произведениях об них упоминали известные писатели, игра полюбилась голландским детям. А в XIX веке классики добрались и к нашей стране.

По-прежнему, в классики играли преимущественно мальчишки, и лишь к 1950-м в игру активно стали включаться девочки. В каждом городе и даже дворе правила могли существенно отличаться. Появилось множество вариантов игры: с биткой и без, с

прыжками на одной ноге, или на обеих, с классическим расположением квадратов и классиками самых причудливых форм. По-прежнему, в классики играли преимущественно мальчики, и лишь к 1950-м в игру активно стали включаться девочки. В каждом городе и даже дворе правила могли существенно отличаться. Сейчас существует различные варианты этой игры:



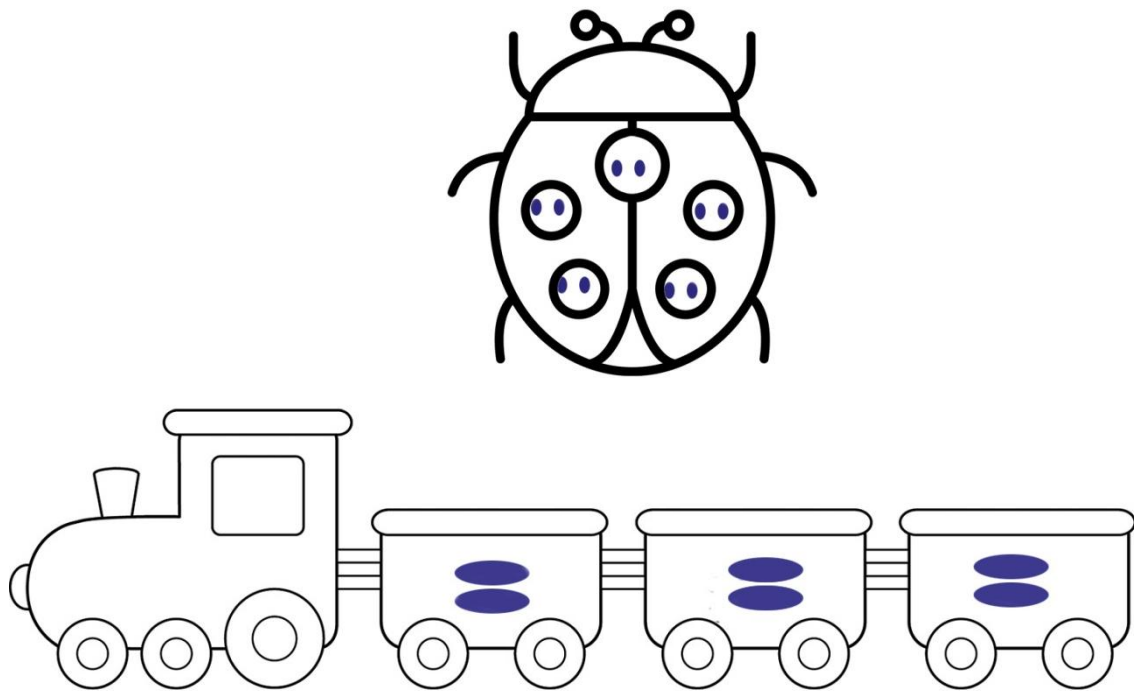
Классики для детей 3-4 лет

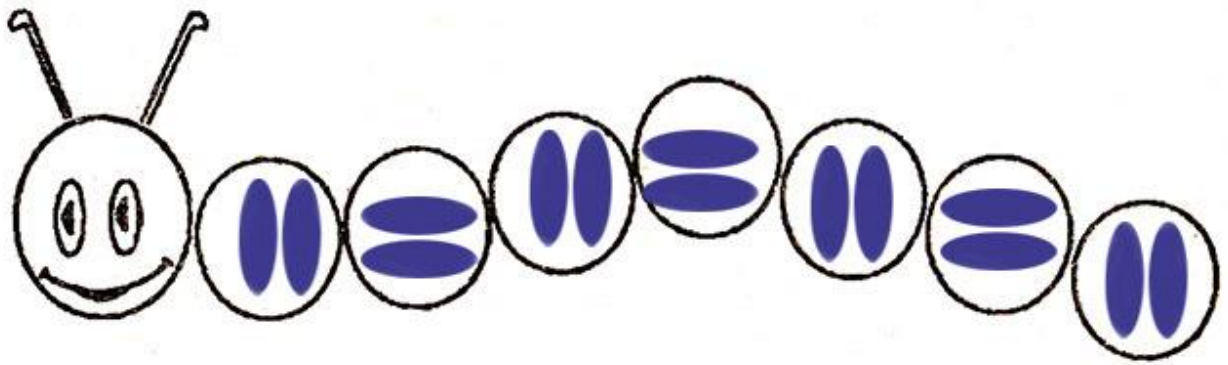
В столь юном возрасте классики должны быть небольшими, чтобы маленькие детские ножки смогли легко совершать прыжки и даже переходить из одного сектора в другой.

Взрослый показывает ребенку как нужно прыгать из одного квадрата в другой, стараясь не наступить на линию. Для начального обучения все прыжки совершаются двумя ногами. Для повышения интереса к игре можно посадить в последний квадрат игрушку, которая заблудилась и её необходимо выручить из беды. Если ребенку сложно совершить прыжок, то можно просто переступить через линии.

Дополнительно можно нарисовать в каждой клетке круг или следы: задача ребенка попасть ножками точно в обозначенное место.

Варианты изображения классиков:





Классики для детей старшего дошкольного возраста

Классики «Неделя»

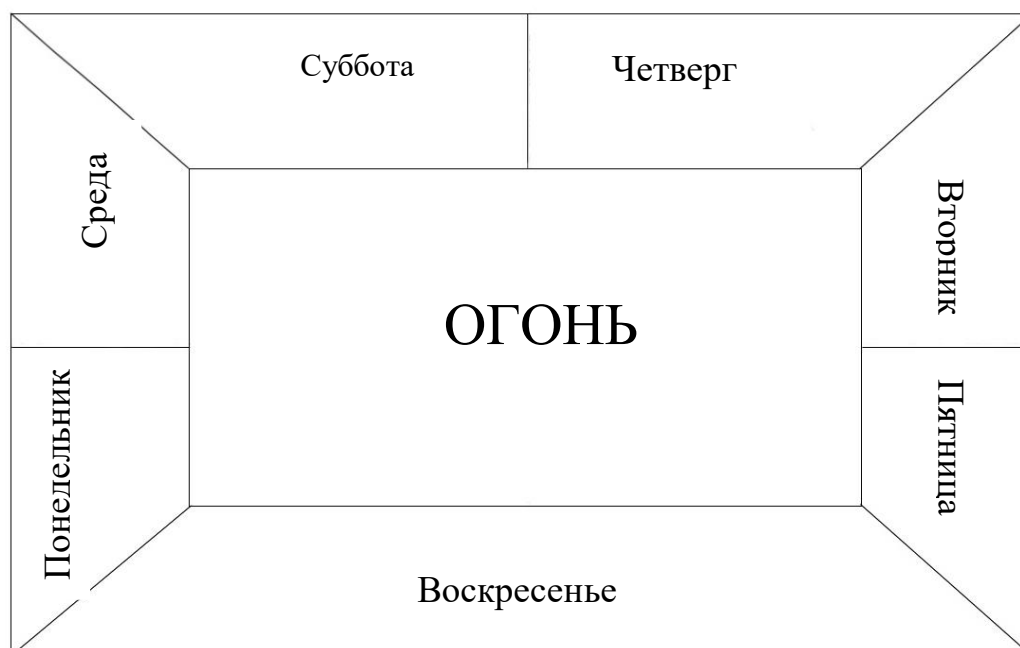
Участник бросает битку поочередно в каждый класс соответственно дням недели, затем прыгает.

1 кон - на двух ногах

2 кон - на одной ноге

3 кон - на двух ногах, подбивая при этом битку

Если игрок наступает на черту, путает порядок дней недели или битка не попадает на нужный класс, то ход передается другому игроку. Когда вновь наступает очередь первого игрока, он продолжает игру с той клетки, где потерпел неудачу. Если нога или бита попадают в огонь, то все предыдущие результаты сгорают, а игра продолжается с 1 кона.



Классики «Дом»

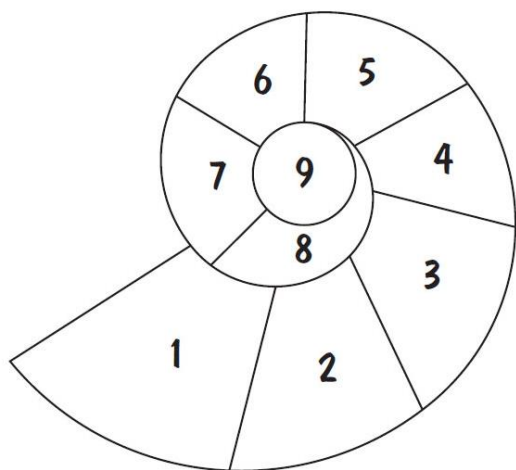
Участник бросает битку поочередно в каждый класс соответственно дням недели, затем прыгает.

1 кон - на двух ногах

2 кон - на одной ноге

3 кон - на двух ногах, подбивая при этом битку

Если игрок наступает на черту или битка не попадает на нужный класс, то ход передается другому игроку. Когда вновь наступает очередь первого игрока, он продолжает игру с той клетки, где потерпел неудачу. Если нога или бита попадают в огонь, то все предыдущие результаты сгорают, а игра продолжается с 1 кона. Если битка попала на клеточку «Дом», то игрок имеет право ее перебросить или по другим правилам игрок переходит на другой кон.



Улитка

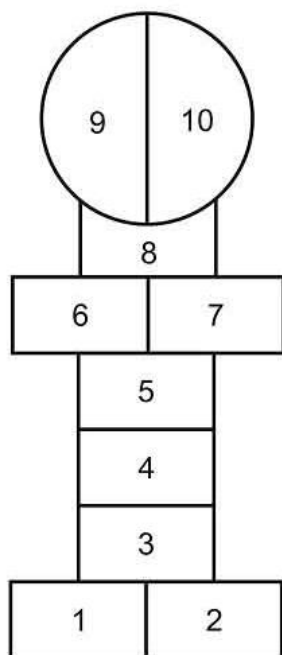


Классики «Человечек», «Конвертик»

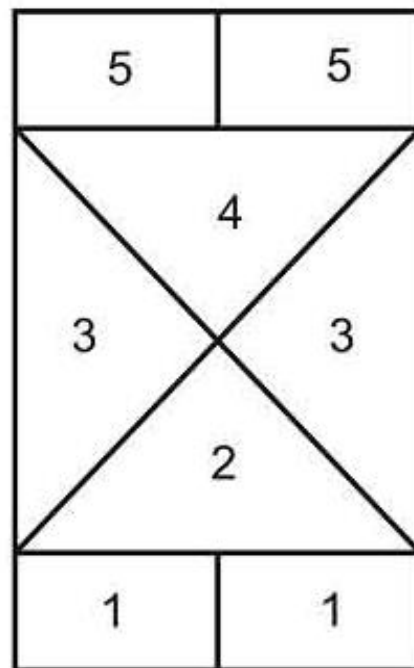
В данном виде классиков в одном и том же ходе следуют попеременные прыжки сразу двумя ногами в разные клетки и на одной ноге последовательно с клетки на клетку. Серединой кона является поворот в прыжке. Далее игроку предстоит обратный путь, заканчивающийся первыми двумя клетками.

Игрок выбрасывает битку поочередно в каждый класс, стоя в полукруге, затем прыгает

Если битка попадает на черту или в ненужный класс, или игрок наступит на черту, то в игру вступает следующий игрок. Игрок, допустивший ошибку, продолжает игру с той клетки (сектора), где потерпел неудачу.



Человечек



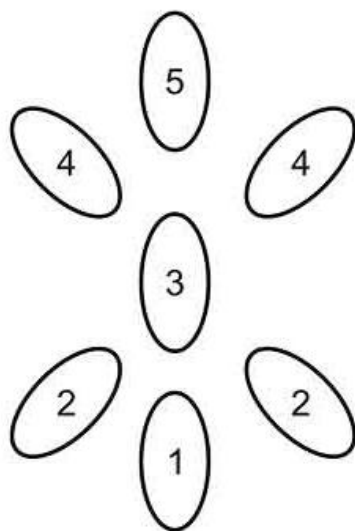
Конвертик

Классики «Лепестки»

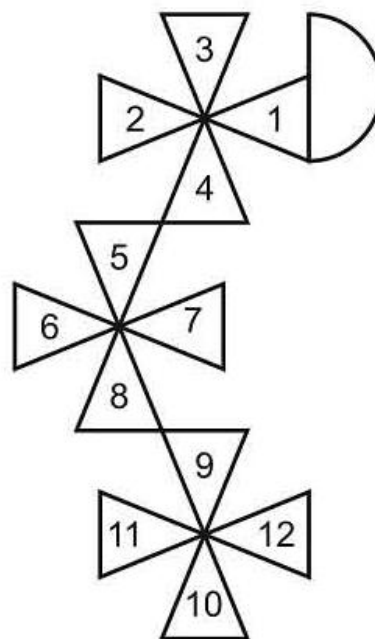
В данном виде классиков сохранять равновесие сложнее, т.к. поворот в прыжке выполняется на 1 ноге.

Игрок прыгает на лепесток 1 на одной ноге, в лепесток 2 –на двух одновременно, в 3- на одной, в 4 –на двух, в 5- на одной, сохраняя равновесие, играющий делает поворот в прыжке и продолжает движение в обратном направлении.

Если битка попадает на черту или в ненужный класс, или игрок наступит на черту, то в игру вступает следующий игрок. Игрок, допустивший ошибку, продолжает игру с той клетки (сектора), где потерпел неудачу.



«Лепестки»



«Васильки»

История появления игры в резиночки

Резиночка — детская игра, заключающаяся в прыжках через узкую двойную верёвку или резинку (после того, как она была изобретена), натянутую на различной высоте. В Китае, откуда игра берёт своё происхождение, и во многих других странах, сопровождается пением специальных песен, задающих ритм прыжкам, а также порядок их выполнения.

Игра возникла в Китае в VII веке, во времена Танской империи (китайская империя) и постепенно распространилась по всей Юго-Восточной Азии. Во Францию попала из Индокитая, откуда

распространилась в другие европейские страны. В Советский Союз, по видимому, пришла из того же региона примерно в 1960-х — 1970-х годах, когда СССР начал поддерживать активные связи с Социалистическим Вьетнамом. В то же время, согласно утверждению Самсона Глязера, с этой игрой советских школьников познакомили чешские пионеры, приехавшие отдыхать в Крым, в детский лагерь «Артек» — благодаря этому за игрой закрепилось название «чешские прыгалки». Пик её популярности в СССР пришёлся на 80-е годы XX века. Здесь в неё играли практически исключительно девочки. Игра проводилась при каждом удобном случае — в школе, во время перемен, во дворе и т. д.

Возможно, что в Великобританию игра пришла из Бельгии, вместе с беженцами времён Первой мировой войны.

Игра помогает физическому развитию ребёнка, вырабатывает ловкость и координацию; благодаря тому, что состоит из всевозможных прыжков и подскоков, способствует укреплению костной ткани. Игру используют для обучения детей прямому и обратному счёту, алфавиту, а также иностранным языкам — в первую очередь, французскому — с помощью традиционных песенок и речёвок

Правила

Оптимальное количество участников — три-четыре человека, минимальное — двое (в таком случае для фиксации одного из концов резинки используют какую-либо опору — столб, скамейку и т. п.). Два игрока, встав на некотором расстоянии друг от друга, натягивают резинку, зафиксировав её вокруг своих ног на уровне щиколоток, и образовав длинный прямоугольник — двойную прыгалку. Третий игрок, заступив в середину прямоугольника, должен в определённом порядке перепрыгивать, поджимая ноги, через одну, либо обе линии резинки, выполняя различные фигуры. В случае ошибки, если он задевает ногами

резинку или нечаянно наступает на неё, ход переходит к следующему игроку, а допустивший ошибку занимает его место «в резиночке». Когда подойдёт его очередь, он начинает прыгать с того места, где сбился.

После того, как участник проходит все комбинации, резинку поднимают выше — на уровень коленей, затем до середины бедра, до талии. **В дошкольном возрасте максимальный подъем резинки до колена!!!**

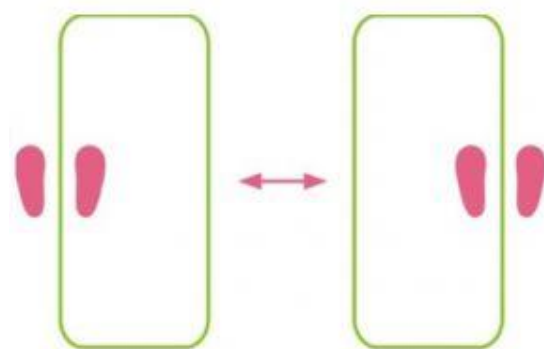
Прыжки выполняются на двух и на одной ноге, боком или лицом к резинке, перескакивая через одну или обе линии или насккивая на них, усложняются поворотами на 180°, 360° и более, скрещиванием ногами резинки и затем «распусканием» её во время прыжка, выполнением прыжков стоя спиной к резинке, без зрительного контроля. В традиционной «резиночке» она должна быть натянута параллельно земле, однако её можно натягивать и по диагонали, комбинируя различные уровни высоты.

При желании можно прыгать и в паре, что требует синхронности и полной согласованности движений.

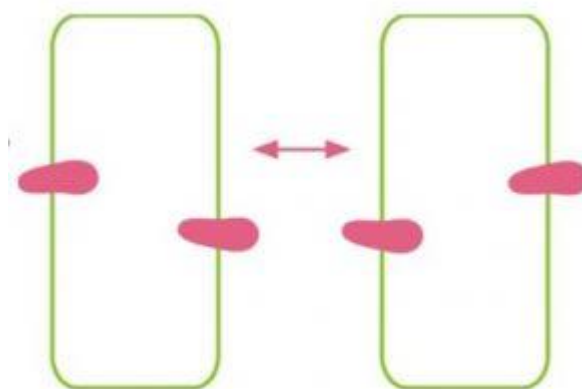
Побеждает в игре тот, кто первым пройдёт все условленные уровни.

Схемы прыжков

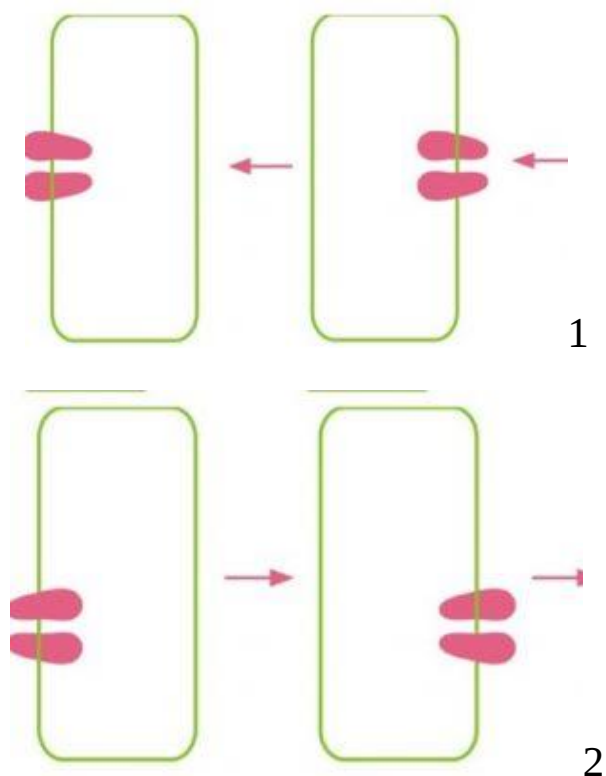
1. «БЕРЕЗКА». Исходное положение – стоя боком к резиночке. Сначала нужно перепрыгнуть через одну половинку, а затем через вторую так, чтобы резиночка осталась между ногами. Это действие нужно повторить столько раз, сколько лет игроку. Затем нужно выпрыгнуть за резинку.



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.

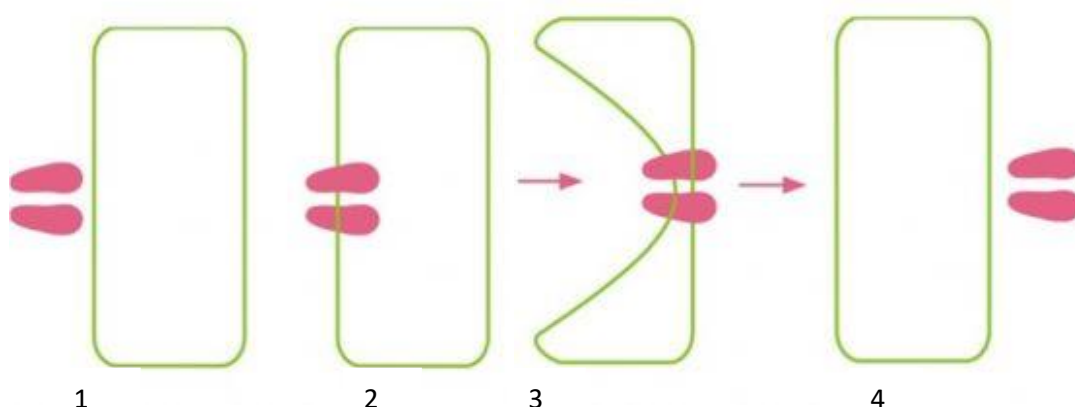


3. «СТУПЕНЬКИ». Исходная позиция – стоя лицом к резиночке. Прыгаем на ее ближайшую половину так, чтоб одна нога была под ней, а другая прижала ее к земле. Затем нужно перепрыгнуть на вторую половинку резиночки, сменив положение ног. Затем нужно выпрыгнуть с резиночки и повторить упражнение в другую сторону.



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.

Упрощение. В 3 фазе обе ноги поверх резиночки прижимают ее к земле. Далее выпрыгиваем из бантика

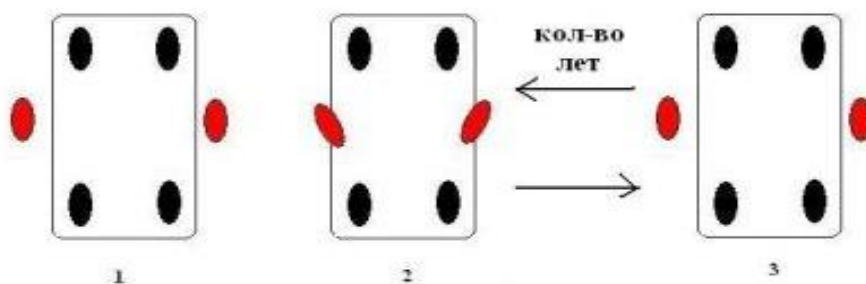


5. «КОМЛ ТОЧЕК». Встать лицом к резиночке. Прыгнуть на ее дальнюю половину, прижав ее двумя ногами к земле. Половина, которая находится ближе, должна при этом цепляться за ноги. Затем нужно выпрыгнуть за пределы резиночки.

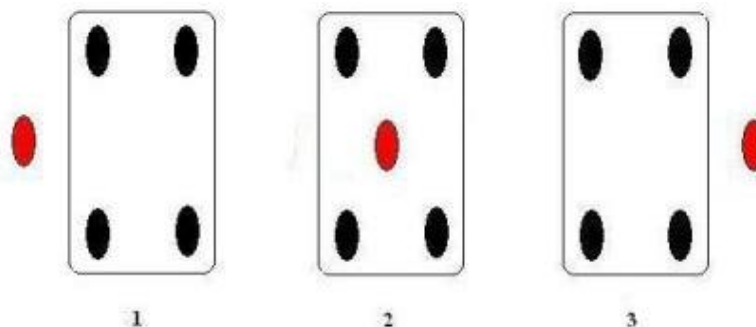
A diagram illustrating the transition from a DNA double helix to a single-stranded structure. On the left, a green double helix contains two red, bean-shaped structures representing proteins. An arrow points to the right, where a single green strand is shown with the two red protein structures attached to its surface.

Figure 1 shows four diagrams illustrating the steps of a quantum circuit. Diagram 1 shows two red qubits and a 4-qubit gate. Diagram 2 shows a CNOT gate between the two red qubits. Diagram 3 shows a CNOT gate between the first red qubit and the first black qubit. Diagram 4 shows the final state with two red qubits and a 4-qubit gate.

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.



***Сложная

11. «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.

