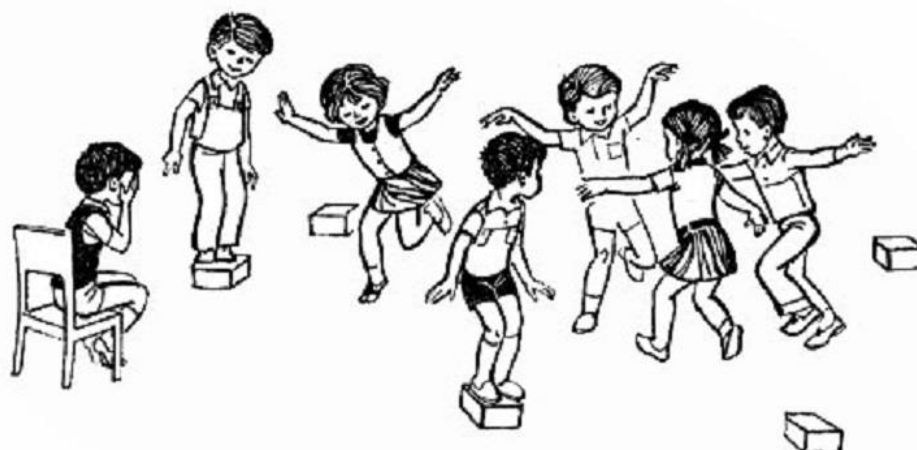


МДОУ Новомичуринский детский сад №1

Практико-ориентированный проект
для детей
старшего дошкольного возраста
«Подвижные игры»



Инструктор по ФИЗО: Храмцова Т.Ю.

Воспитатель: Артюхина О.В.

2021 г.

Паспорт проекта

Срок проекта: Среднесрочный: февраль-май 2021 учебный год

Участники проекта: Дети старшего дошкольного возраста 5-6 лет, воспитатели, родители.

Актуальность:

Дошкольный возраст - это тот период, когда ребёнок усиленно растёт и развивается; период формирования человеческой личности, когда закладывается основа здоровья. Неоспорим тот факт, что хорошее здоровье, приобретённое в ранний и дошкольный период детства, служит фундаментом для общего развития и сохраняет своё значение в последующие годы жизни. Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к ярко выраженным функциональным нарушениям в их организме. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития (координации движений, выносливости, силы, гибкости).

Подвижная игра имеет большое значение в укреплении здоровья дошкольника. В подвижные игры включаются основные движения: ходьба, бег, метание, лазание, прыжки, равновесие. Движения, входящие в игру, развивают и укрепляют организм, улучшают обмен веществ, функциональную деятельность всех органов и систем.

Подвижная игра - естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой, незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

Цель:

Укрепление и повышение резервных возможностей организма детей через организацию подвижных игр.

Задачи:

Оздоровительные:

- охранять и укреплять физическое здоровье детей;
- повышать защитные свойства организма и устойчивость к различным заболеваниям путем закаливания;
- формировать представления о своем теле, о необходимости сохранения своего здоровья;
- удовлетворение потребности детей в движении.

Образовательные:

- формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- учить ориентироваться в пространстве;
- создавать условия для реализации потребности детей в двигательной активности;
- развивать основные физические качества и двигательные способности детей (силовые, скоростно-силовые, координационные и др.);
- поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность детей;
- формировать умения выполнять правила подвижных игр, проявляя находчивость, выдержку, ловкость и самостоятельность.

Воспитательные:

- формировать товарищеские взаимоотношения, взаимовыручку и помощь, учить преодолевать трудности;
- воспитывать потребности в здоровом образе жизни;
- воспитывать положительные черты характера.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

- Осознание участниками проекта значимости проблемы;
- накопление методического материала для педагогов по данному направлению;
- умение организовать эффективное взаимодействие с родителями и детьми.
- снижение заболеваемости, укрепления здоровья детей при помощи подвижных игр;
- привитие интереса к здоровому образу жизни;
- развитие умения детей играть в подвижные игры;
- развитие двигательной активности детей;
- сплочение детского коллектива;
- повышение уровня физического развития дошкольника (развитие физических качеств: ловкость, быстрота, выносливость);
- овладение детьми навыками соблюдения правил в подвижной игре;
- овладение самостоятельным выполнением заданий по наглядному образцу и словесному описанию;
- освоение командных взаимодействий во время игры;
- расширение кругозора детей, разных видов памяти и внимания;
- обогащение словарного запаса детей (считалки, знание текста подвижных игр).

СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

План действия по реализации проекта.

1 этап Организационно-подготовительный

- анализ умений детей играть в подвижные игры;
- организационная работа;
- работа с родителями;
- изготовление атрибутов к играм;
- разучивание считалок, закличек, и т.д.

2 этап Реализация проекта:

- организация и проведение подвижных игр; разучивание новых подвижных игр (народных, игр с мячом, игр-хороводов).
- беседы:

- Знакомство с подвижной игрой
- Правила здорового образа жизни
- Игры для здоровья

Тематические мероприятия : «День подвижной игры»

Анкетирование родителей на тему:

- Какое место занимает физкультура в вашей семье?
- Физическое здоровье моего ребёнка.
- Отношение родителей к физкультуре.
- Развитие детей в семье и детском саду.

Папки – передвижки по теме.

3 этап Заключительный :

- Анализ проективной деятельности, подведение итогов
- Планирование дальнейшей работы
- Проведение игр.
- **Оформление фото-выставки:**
 - Вот как мы играем
 - С физкультурой мы дружны
 - Играй, играй – мяч не теряй.

Принципы реализации проекта:

- принцип научности: предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками;
- принцип целостности, комплексности педагогических процессов: выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОУ;
- принцип систематичности и последовательности: предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков;
- принцип связи теории с практикой: формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни;
- принцип повторения умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы;
- принцип доступности: позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок;
- принцип активного обучения: обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества;
- принцип коммуникативности: помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация к ЗОЖ;
- принцип результативности: предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Приложение

Подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста

Мельница

Возраст: 5 — 7 лет.

Цель игры: развить у детей точность и быстроту движений.

Необходимое оборудование: резиновый мяч.

Ход игры. Участники игры (в нее можно играть всей группой) становятся в круг лицом к его середине. По команде воспитателя игроки начинают передавать друг другу мяч из рук в руки, стараясь не упустить его. Постепенно скорость передачи мяча должна возрастать. Каждый игрок старается не уронить мяч. Если это все-таки произошло, игрок выбывает. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один, самый ловкий.

Рыбалка

Возраст: 6 — 8 лет.

Цель игры: выработать у детей ловкость, умение работать в команде. Игра способствует развитию координации движений.

Ход игры. Играть лучше всего на площадке. В игре принимает участие произвольное количество игроков. Среди играющих с помощью считалки выбирают «рыбака», остальные играют роль «рыбок». Игра начинается. «Рыбак» бежит за «рыбками». Догнав одну из них, «рыбак» берет ее за руку, и следующую «рыбку» они ловят уже вдвоем, не расцепляя рук. С каждой новой пойманной «рыбкой» все больше игроков присоединяются к «рыбаку», образуя собой, целую «рыболовную сеть». Игра заканчивается, когда последняя «рыбка» попадает в сети к «рыбаку».

Примечание. С каждым разом помощников «рыбака» становится все больше, но это не упрощает задачу, как это может показаться на первый взгляд: одному человеку догонять куда проще, чем целой группе игроков, да еще и держащихся за руки. Вот

почему игроки, составляющие «цепь», должны координировать свои движения: только тогда у них появляется шанс наловить больше «рыбы».

Если «сеть» уже достигла больших размеров, то появляется шанс, что в нее попадутся сразу несколько «рыбок». В этом случае все они начинают помогать «рыбаку».

Задом наперед

Возраст: 6 — 8 лет.

Цель игры: развить у детей ловкость и быстроту. Игра способствует укреплению координации движений, учит работать в паре.

Ход игры. Это игра-эстафета, в которую играют парами. Для начала чертят стартовую линию. Игроки каждой пары становятся спиной друг к другу, держась под руки. По команде ведущего (выбранного среди игроков или взрослого — воспитателя или учителя) игроки, не расцепляя рук, бегут до финиша, после чего, не меняя положения, возвращаются назад. Особая прелесть игры заключается в том, что каждый игрок пары в одну сторону бежит, как обычно, вперед, прекрасно видя перед собой финиш, а в другую — задом наперед, полностью полагаясь на своего партнера. Победить в этой игре сможет только та пара игроков, движения которых оказались более быстрыми и, что еще важнее, слаженными.

Примечание. Во избежание травм в эту игру лучше всего играть либо в помещении, либо на площадке, предварительно выровненной.

Дождик

Возраст: 5 — 7 лет.

Цель игры: развить у детей ловкость и быстроту реакции.

Ход игры (в игре может принимать участие практически неограниченное количество детей). Выбирается водящий (он будет «дождиком»). Остальные участники игры становятся в круг. «Дождик» становится в центр круга. Игроки берутся за руки и ходят по кругу, хором читая стихотворение о дожде.

«Дождик» в это время бежит внутри круга в направлении, противоположном движению остальных игроков. С последними словами стихотворения ребята останавливаются и становятся лицом к середине круга. Тот игрок, который оказался напротив «дождика», говорит: «Здравствуй, дождик, зачем пришел?» «Дождик» в ответ предлагает: «Побегаем наперегонки?», после чего он и выбранный им игрок выходят за пределы круга возле «домика», то есть пустующего места в кругу, и встают спиной друг к другу. Остальные участники игры считают до трех, после чего «дождик» и выбранный им игрок бегут вдоль внешней стороны круга. Побеждает тот из них, кто, обежав весь круг, сумеет первым занять «домик». Если побеждает «дождик», то оставшийся игрок занимает его место и становится водящим («дождиком»). Если же «дождик» проигрывает, то есть не успевает добежать до «домика» первым, то ему приходится водить снова.

Примечание. Навыки бегания у многих детей 5 лет еще не сформированы полностью, и они быстро устают. Вот почему взрослым, организующим игру (родителям, воспитателям), лучше всего самим выбирать нового «дождика» после каждого тура игры: хорошо, если всем детям удастся побегать понемногу и испытать свою ловкость.

В качестве предварительной работы можно выучить с детьми стихотворение о дожде.

Дождик, дождик, капелька.

Водяная сабелька,

Лужу резал, лужу резал,

Резал, резал, не разрезал

И устал,

И перестал.

Ирина Токмакова

Болотце

Возраст: 5 — 7 лет.

Цель игры: развить у ребенка навыки прыгания.

Необходимое оборудование: несколько (пять, шесть или больше) резиновых коврик размером 50 x 50 см.

Ход игры. Воспитатель раскладывает коврики по полу в линию на таком расстоянии друг от друга, чтобы с одного коврика на другой можно было бы только перепрыгивать, а не перешагивать. Коврики должны располагаться по всей длине помещения. Далее он объясняет, что пол представляет собой болото, через которое нужно перебраться. Единственная возможность это сделать — перепрыгивать с коврика на коврик. После этого дети по очереди «переходят болото», прыгая с коврика на коврик. Тот, кто оказался не очень ловким и наступил на пол, выбывает из игры. Побеждает тот, кто сумел быстрее всего перейти болото, ни разу не оступившись и не коснувшись ногой пола.

Примечание. На основе этой игры можно устроить и своеобразное соревнование для команд игроков. Например, капитанам команд можно вручить по два коврика и попросить их на скорость «перейти болото», то есть, наступая на один коврик, быстро класть перед собой другой, а потом, заняв место на втором коврике, забирать с собой первый и вновь класть его перед собой на пол. Можно также усложнить задание: разложить коврики не в линию, а кругом или зигзагом.

Зебра

Возраст: 6 — 8 лет.

Цель игры: развить у детей навыки движений, координацию движений, а также цепкость пальцев и ловкость.

Необходимое оборудование: резиновый мячик.

Ход игры. Суть игры «Зебра» состоит в том, чтобы бросать мяч в стену и ловить его (стена, естественно, должна быть пустой и без окон). Прежде всего нужно начертить «зебру»: отступив 1 шаг от стены, провести на полу линию. Отступив шаг от первой линии, начертить вторую и т. д. Количество линий зависит от возраста детей: чем старше ребенок, тем больше может быть расстояние между стеной и самой удаленной от нее линией.

Игра начинается. Первый игрок становится на линию, которая ближе всего к стене. Бросив мяч в стену, игрок ловит его. Если ему это удалось, он делает шаг назад и становится на вторую линию. Вновь бросает мяч в стену, ловит его и в случае удачи делает еще один шаг назад. Игра продолжается до тех пор, пока ее участник не пройдет таким образом все линии. Если ребенок не смог поймать мяч, то ему придется уступить место следующему игроку.

Правила можно корректировать, сообразуясь с возрастом и возможностями участников игры. Можно, например, допускать, чтобы ребенок, ловя мяч, делал шаг (но не больше) вперед или в сторону. Можно также позволять, чтобы ребенок бросал мяч не непосредственно в стену, а о пол: мяч, таким образом, коснется стены уже после отскока от пола.

Примечание. Правила игры можно и усложнить — мяч можно бросать не в стену, а в какую-то определенную цель, например, в корзину для бумаг.

Мальчики и девочки

Возраст: 6 — 8 лет.

Цель игры: развить у детей навыки, связанные с быстротой и точностью движений. Игра учит детей работать в команде и способствует выработке выносливости.

Необходимое оборудование: большой резиновый мяч.

Ход игры. В игре участвуют две команды с равным количеством участников. Первая команда состоит только из девочек, вторая — только из мальчиков. Команды

располагаются на площадке или в спортивном зале. Ведущий (взрослый) становится в центр площадки, подбрасывает мяч и быстро уходит с игрового поля. Игроки должны моментально отреагировать на этот бросок. Задача игроков — поймать мяч и отдать его своей команде. Если удача «улыбнется» девочкам, то они непременно постараются удержать мяч у себя как можно дольше. Они будут перебрасывать мяч друг другу, а мальчики в это время попробуют его «увести». Если им это удастся, то мячик перейдет в их команду, и тогда уже им придется защищать его от девочек. Непременное условие игры состоит в том, что мяч не может надолго задерживаться в руках у игрока: он должен быстро либо передать, либо перебросить мяч другому игроку своей команды. При этом касаться руками рук другого игрока при передаче мяча запрещается. Играть можно, пока не надоест, или на рекорд: побеждает та команда, которой удалось удержать у себя мяч в течение более долгого времени.

Челночок

Возраст: 5 — 7 лет.

Цель игры: развить у детей точность движений, закрепить навыки игр с мячом.

Необходимое оборудование: легкий мяч (резиновый или набивной).

Ход игры. Игроки (всего человек 10—16) делятся на две равные команды. Обе команды строятся в линию на расстоянии 1,5—2 м друг от друга (расстояние зависит от возраста, возможностей и способностей игроков: чем дети старше, тем больше должно быть расстояние между двумя командами). Стоя лицом, друг к другу, дети начинают игру. Суть ее сводится к простому перебрасыванию мяча от команды к команде. Делается это следующим образом. Первый игрок команды перекидывает мяч игроку, напротив (из команды противника). Тот должен поймать мяч и перебросить его обратно, но уже не первому игроку, а стоящему рядом с ним. Тот, в свою очередь, снова передает мяч в команду напротив — следующему игроку, и т. д.

Таким образом мяч перебрасывается от команды к команде, причем бросающие его последовательно меняются. Поэтому, собственно, игра и получила название «Челночок»: это приспособление на ткацком станке, которое снует туда-сюда, помогая ткать.

Мяч перебрасывается от команды к команде до конца ряда, после чего перебрасывание начинается в обратном направлении по тому же принципу.

Если играющий нечаянно выпускает мяч из рук или если ему не удастся поймать мяч, то он становится пленником команды противников. Побеждает та команда, в которой к концу игры оказалось большее количество игроков, то есть та команда, где совершалось меньше всего промахов.

Стрельба по мишени

Возраст: 6 — 8 лет.

Цель игры: развить у детей ловкость, внимание и меткость движений. Игра делает детей более сильными.

Необходимое оборудование: волейбольный мяч, мягкие теннисные мячики по одному на каждого игрока.

Ход игры. Большой мяч устанавливается в центре площадки. В 7—10 шагах от него (расстояние зависит от возраста и физической подготовленности игроков) чертится линия. Игроки по очереди становятся на линию и бросают теннисный мячик, стараясь попасть им в большой мяч. При этом важно не только то, попал или не попал по мячу игрок, но и то, насколько далеко откатился большой мяч: чем дальше, тем более удачным считается бросок.

Примечание. Эту игру можно усложнить, и тогда она прекрасно подойдет не только для дошкольного возраста, но даже для среднего школьного. Например, игроки встают в круг, а ведущий (кто-то из взрослых или один из детей — по предварительной договоренности) бросает мяч повыше с тем расчетом, чтобы тот упал в середину круга.

Пока мяч летит, игроки стараются сбить его теннисными мячиками. Выигрывает тот, кому это удастся. Естественно, «стрельба по движущейся мишени», пусть даже и такая «игрушечная», — дело непростое, и начинать осваивать игру лучше всего с первого варианта, при котором «мишень» (большой мяч) неподвижна.

Почта

Возраст: 5 — 8 лет.

Цель игры: развить навыки по подниманию тяжестей, тренировать мышцы рук. Кроме того, игра развивает ловкость и координацию движений.

Необходимое оборудование: фанерный ящик или мешочек с песком. Вес — 200—250 г для детей пяти-шести лет, 300 г — для детей шести-семи лет, 450—500 г — для детей восьми лет.

Ход игры. Игроки (число участников строго не ограничивается) встают в круг лицом к середине круга. Одному из игроков в кругу — он будет считаться первым — дается «посылка» (ящичек или мешочек с песком). Второй из игроков, стоящий в противоположной стороне круга строго напротив первого игрока, назначается «адресатом». По команде игра начинается. Первый игрок передает «посылку» стоящему рядом игроку, тот — следующему и т. д. Когда посылка доходит до «адресата», он говорит: «Получил! Жди ответа!» — и передает посылку следующему игроку. Так по цепочке «посылка» возвращается к первому игроку.

Если «посылка» выскользывает из рук кого-то из игроков, то он должен заплатить фант (например, попрыгать на одной ноге).

Объявляются результаты: когда «посылка» дошла быстрее — до адресата или обратно до отправителя. В соответствии с этим одна из сторон круга («почта») объявляется самой лучшей.

Примечание. В этой игре не мешает помощь старшего. Он может следить за ходом игры, отмечать промахи игроков, требовать выплаты фанта, засекать по секундомеру показатели каждой команды и объявлять результаты.

Жираф

Возраст: 5 — 7 лет.

Цель игры: развить гибкость у детей. Игра тренирует поясницу, мышцы ног и рук.

Необходимое оборудование: несколько камушков или других небольших предметов (например, кубиков).

Ход игры. В нее играют по очереди. Ведущий (взрослый или другой играющий) раскладывает перед игроком камушки. Игрок должен встать прямо, соединив пятки и разведя носки в стороны. Его задача — собрать все лежащие перед ним камушки. Все было бы просто, да вот только игрок не имеет права сгибать ноги, и ему приходится собирать камушки, каждый раз наклоняясь. До камушков, лежащих чуть поодаль, игроку приходится еще и изо всех сил тянуться руками. Ведущий должен следить за тем, чтобы игрок соблюдал правила: не сгибал ноги и старательно дотягивался до всех предметов, ничего не пропуская. Если игрок все выполнил правильно и собрал все камушки, то он считается победителем. Теперь он может уступить место другому игроку, а сам — немного отдохнуть.

Верблюжья бега

Возраст: 5 — 7 лет.

Цель игры: развить у детей гибкость и равновесие. Игра способствует укреплению позвоночника.

Ход игры. Игроки делятся на несколько (две, три) команд. Ведущий объясняет, что играть все будут в эстафету, но непростую, а... верблюжью. Для этого, прежде всего игрокам придется изображать верблюдов. Делается это так: игрок должен наклониться и

обхватить ладонями лодыжки, максимально выпрямив при этом ноги и прогнув спину. В таком положении игрок должен дойти до финиша (двигаться быстро в таком положении невозможно). Игрок, согнувший ноги в коленях или расцепивший руки, сходит с дистанции. Выигрывает команда, быстрее других справившаяся с заданием.

Примечание. Игру можно и изменить. Например, соревноваться друг с другом могут не команды игроков, а игроки сами по себе. Для этого можно попросить игроков, например, встать в круг и двигаться по кругу. Время от времени ведущий может просить игроков остановиться. Те, кто при внезапной остановке не потерял равновесие, продолжают игру. Можно устроить и целый «верблюжий караван»: игроки становятся в цепочку друг за другом, а первый игрок ведет их в произвольном направлении.

Волна

Возраст: 6 — 7 лет.

Цель игры: развить у детей гибкость движений (в первую очередь рук). Игра способствует развитию внимания и точности и быстроты реакции.

Ход игры. С помощью считалки выбирается водящий. Остальные игроки (не менее 10 человек) становятся в круг и берутся за руки. Круг из игроков будет представлять собой море, а водящий — «кораблик». Игроки начинают делать «волну», то есть, не расцепляя рук, выполнять плавные волнообразные движения руками. При этом они то поднимают, то опускают руки. Выполнять эти движения надо произвольно: важно, чтобы водящий не мог предугадать, где «волна» будет выше, а где ниже. Задача водящего-«кораблика» — проскочить под «волной», то есть быстро пробежать сквозь просвет между любыми двумя игроками в тот момент, когда их руки будут подняты. Если ему это удастся, он занимает место в круге, а вместо него выбирают другого водящего, если же нет, он повторяет попытку до тех пор, пока она не станет удачной.

Примечание. Игроки, изображающие море, не имеют права убыстрять незаконченное движение специально для того, чтобы поймать игрока.

Лодочки

Возраст: 5 — 7 лет.

Цель игры: способствовать развитию гибкости у детей. Игра прекрасно укрепляет позвоночник, учит четкости, ловкости и быстроте движений.

Ход игры. Это командная игра. В ней может принимать участие от двух до четырех команд. Впрочем, с равным успехом в этой игре может принимать участие и два-три игрока: соревнование в этом случае станет не командным, а, так сказать, личным: каждый игрок будет играть за самого себя. Играть в «Лодочки» следует в помещении, причем игровое поле желательно разметить: обозначить стартовую черту, на противоположной стороне помещения поставить несколько кеглей или небольших стульев (по количеству команд), которые игрокам придется огибать. Суть игры — эстафета, при которой игроки должны передвигаться наперегонки. Только в этом случае им придется не бегать, как это обычно делается, а изображать собой лодочки. Делается это так: игрок садится на пол, а прямые руки вытягивает в стороны (руки будут изображать весла). Передвигаясь, игрок сгибает ноги в коленях, не отрывая ступни от пола, в результате чего без помощи рук подтягивает вперед все тело. Затем, передвинувшись, он вновь выпрямляет ноги, но оказывается уже на порядок ближе к финишу. Таким образом, то выпрямляя, то сгибая ноги и перенося при этом тело вперед, игрок и передвигается (кстати, если понаблюдать за движениями гребцов на байдарках или каноэ, то окажется, что они гребут точно так же, то выпрямляя ноги и откидываясь назад, то сгибая ноги в коленях и делая энергичное движение вперед). Во время «плавания» руки игроков делают движения, напоминающие собой движения весел. Выигрывает тот игрок, который в таком положении первым «доплывает» до кегли (стула) и, обогнув ее, тем же манером возвращается к финишу. Если игра командная, то выигрывает та команда, чьи «лодочки» доплыли быстрее всех.

Совушка-сова

Возраст: 5 — 6 лет.

Цель игры: развить у детей гибкость и чувство физического равновесия. Правила игры предписывают игрокам умение не только двигаться, но и замирать в принятом положении, поэтому игра является своеобразным статическим упражнением.

Ход игры (одновременно в ней может принимать участие 12—20 человек). Среди игроков выбирается «сова». Взрослый (воспитатель, учитель) выполняет роль ведущего и следит за игрой. Игроки становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга, «совушка» становится в центр круга и закрывает глаза. Все, кроме совы, изображают жуков, бабочек и т. д. Ведущий говорит: «Солнце взошло — все ожило!» По этой команде игроки начинают бегать по кругу, подпрыгивая, размахивая «крылышками» и т. д. «Сова» стоит, закрыв глаза. Через некоторое время ведущий командует: «Солнце садится, все спать ложится!» Игроки замирают каждый на своем месте в том положении, в каком его застали слова ведущего. «Совушка» открывает глаза и начинает «охоту». Она ходит вдоль круга, высматривая среди игроков тех, кто не смог удержать равновесие и пошевелился. Пойманные таким образом игроки тоже становятся «совушками» и становятся в круг, после чего игра продолжается все по тому же сценарию.

Запутывалка

Возраст: 5 — 8 лет.

Цель игры: развить у детей гибкость и грацию движений.

Ход игры. В игре может принимать участие одновременно 8—10 человек. Один из игроков выполняет роль ведущего (им может быть и старший из детей). Игроки выстраиваются в линию на расстоянии вытянутых рук лицом к ведущему. Ведущий дает игрокам одни и те же задания, которые те должны выполнять. Задания эти непростые, поскольку потребуют от игроков максимальной гибкости и равновесия. Например, такие: «Возьмитесь левой рукой за правый ботинок, а правой рукой схватитесь за левое ухо. Теперь перешагните через левую руку правой ногой» и т. д. Конечно, технически выполнить это далеко не всегда просто, зато польза такой игры для развития гибкости неоспорима. Игрок, не сумевший справиться с каким-то из заданий (ведущий внимательно фиксирует четкость выполнения заданий игроками), выбывает из игры или платит фант по договоренности. В игре побеждает самый ловкий и самый гибкий игрок, который не разу не сбился и «запутался» совершенно правильно.

Примечание. В эту игру можно играть и парами, тогда вариантов запутывания будет еще больше.