

Играй - Не зевай

ИГРЫ ДЛЯ КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ

Коррекционная работа проводится воспитателем в различные режимные моменты дифференцированно или индивидуально. Ценность коррекционных игр в том, что учебное задание педагога в них становится игровым мотивом, поэтому выполняется ребенком непринужденно, увлеченно, легко переносится им в самостоятельную игру. I* данном разделе предлагаются коррекционные игры разной направленности.

ИГРЫ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ОСАНКИ И СТОПЫ, КОРРЕКЦИИ РОСТА

Как известно, значительное число детей дошкольного возраста имеют те или иные отклонения в осанке, нарушения стопы. Эта проблема скорее педагогическая, «н»м медицинская, поскольку основные системы и функции детского организма еще находятся в стадии формирования. Если учесть, что двигательная активность является биологической потребностью, а игра — основной деятельностью дошкольника, то можно сказать, что игры с движениями являются надежным средством профилактики и коррекции нарушения осанки и стопы детей.

Игры с прыжками из этой серии могут использоваться также для коррекции роста. Современной наукой установлено, что на рост человека влияет не только наследственность, но и условия жизни и воспитания. Последние могут повлиять в сторону уменьшения или увеличения ростовых данных до 10 см. Среди факторов, положительно влияющих на рост дошкольников, значительное место занимают физические упражнения.

Примерный рост конкретного ребенка в определенном возрасте можно приблизительно высчитать. Для девочек от 3 до 14 лет нормостенического типа сложения может быть предложена следующая формула: $\text{рост} = 6 \times \text{на возраст} + 76$; для мальчиков от 3 до 16 лет: $\text{рост} = 6 \times \text{на возраст} + 77$. Оптимальное отклонение рассчитанных величин от средних фактических составляет $\pm 2,5$ см для мальчиков и $\pm 3—3,5$ см для девочек.

Игры рекомендуются для детей 4—6 лет.

КТО КАК ХОДИТ

Цель. Формировать мышечное чувство осанки, навыки самоконтроля за осанкой; развивать двигательное творчество, воображение.

Материал. Фишки.

Содержание игры. Детям предлагают проверить свою осанку: встать около стены, прислонившись к ней пятками, икроножными мышцами, ягодицами, лопатками, затылком. Надо запомнить это положение и походить по комнате («Так ходят дети»). Затем даются задания: пройти, как старенький дедушка; как мама на каблуках; как папа, спешащий на работу, и т. п. За каждое образное выполнение движений дети получают по фишке. Побеждает тот, кто наберет больше всех фишек.

Правила: 1) точно выполнять словесную инструкцию;
2) выразительно передавать движения;
3) уметь принять правильную осанку.

СТОП!

Цель. Упражнять в принятии правильной осанки; формировать чувство осанки.

Содержание игры. Игроки выстраиваются на линии. Напротив детей стоит водящий и говорит: «Быстро шагай, смотри, не зевай... Стоп!» Дети идут по комнате, а на сигнал останавливаются и принимают правильную осанку. Водящий вместе с воспитателем отмечает тех, кто не успел принять правильную осанку. Эти игроки отправляются на исходную позицию.

- Правила: 1) принимать правильную осанку на сигнал «Стоп!»;
2) уходить на исходную позицию по указанию водящего.

У СОЛНЫШКА В ГОСТЯХ

Цель. Стимулировать ростовые точки на подошвах ног; укреплять мышцы; упражнять в прыжках вверх с доставанием предметов.

Материал. Натянутая веревка, к которой привязаны на разной высоте три солнышка (плоскостные изображения).

Содержание игры. Дети поочередно подходят к натянутой веревке и подпрыгивают вверх, стараясь достать рукой сначала то солнышко, которое висит ниже всех, затем то, что висит повыше, и т. д. За удачный прыжок выдается фишка. В конце игры ведется подсчет фишек, т. е. кто сколько раз побывал у солнышка в гостях.

Правила: 1) каждый имеет возможность выполнить три основные и одну дополнительную попытку;

2) четвертая попытка может быть использована только по отношению к солнышку, которое не удалось достать ни при одной из первых трех, или к самому высокому, если все остальные попытки были успешными.

ЛОВИ КОМАРА

Цель. Стимулировать ростовые точки на подошвах ног; упражнять в прыжках; укреплять осанку.

Содержание игры. Дети стоят в кругу в и. п. ноги врозь, руки опущены. Воспитатель говорит детям, что они пришли в лес, где много комаров: «Будем отгонять комаров. Я вам буду говорить, где комар, а вы должны подпрыгнуть как можно выше и хлопнуть ладонями — как будто его ловите». Дети хором произносят «3-3-3», воспитатель называет ориентиры для хлопков — комар у лица, над головой, высоко, еще выше, справа, слева и т. д.

Правила: 1) согласовывать каждый прыжок с хлопком рук;

2) прыгать как можно выше;

3) дифференцировать хлопки по названию.

ВВЕРХ НА ГОРКУ

Цель. Стимулировать ростовые точки на подошвах ног; упражнять в прыжках вверх; укреплять осанку; развивать быстроту реакции на сигнал.

Содержание игры. Дети стоят в кругу или шеренге. Воспитатель говорит: «Легко на лыжах с горки вниз скользить. А мы с вами выберем то, что труднее — будем на высокую гору вверх подниматься». Дети приседают,

отводят руки назад, затем резко выносят их вперед-вверх и подпрыгивают как можно выше со звуком «У-у-у-х!».

Правила: 1) выполнять прыжки точно по сигналу;
2) подпрыгивать как можно выше, согласовывая прыжок с хлопком.

ГОРЯЧИЙ МЯЧ

Цель. Формировать правильную осанку, навыки самоконтроля за осанкой, развивать внимание, точность движений.

Материал. Мяч.

Содержание игры. Играющие располагаются по кругу, лежа на животе, лицом к центру, руки согнуты в локтях, кисти под подбородком. У одного из детей в руках резиновый мяч. Прогнувшись, ребенок толкает мяч одному из участников игры и занимает исходное положение. Игрок, получивший мяч, прогибается и посылает мяч следующему игроку. Ребенок, не сумевший быстро принять мяч и отправить его другому игроку, получает штрафное очко.

Правила: 1) занимать правильное исходное положение;
2) точно посылать мяч в нужном направлении.

ОТГАДАЙ ЗАГАДКУ

Цель. Укреплять мышечный корсет; развивать воображение, ориентировку в пространстве.

Содержание игры. Дети делятся на две команды. Каждая из команд поочередно загадывает загадку с помощью движений или отгадывает ее. Примерные образы для загадок: медведь (идти на четвереньках одноименным способом); корова (идти на четвереньках разноименным способом); лошадь (бег, прыжки на четвереньках); червяк (продвигаться вперед по полу без помощи рук); кораблик (лежа на животе, руки поднять вверх, прогнуться, покачаться); самолет (лежа на животе, приподнять голову и плечи, развести руки в стороны); велосипед (лежа на спине, имитировать езду на велосипеде).

Правила: 1) выразительно передавать образ с помощью движений;
2) при отгадывании аргументировать ответ;
3) при движении занимать всю свободную площадь.

У КОГО БОЛЬШЕ ШАРОВ

Цель. Укреплять осанку; развивать настойчивость в достижении цели; упражнять в счете.

Материал. На свободной стене нарисованы разноцветные шары на разной высоте, до которых необходимо дотянуться руками. Шары могут быть также прикреплены на горизонтальной веревке.

Содержание игры. Дети поочередно подходят и встают лицом к стене с шарами, принимают правильную осанку. После этого собирают шары, скользя по стене кистями рук, и пытаются дотянуться до каждого, начиная с нижнего. У высоко поднятых шаров поднимаются на носки.

Правила: 1) победителем считается тот, кто больше набрал очков;
2) очки начисляются за правильно принятую осанку, а также за каждый шар; дополнительные очки — за правильный счет, за смекалку (можно подпрыгнуть, принести кубик или другой предмет и встать на него).

ЕЛЬ, ЕЛКА, ЕЛОЧКА

Цель. Укреплять мышечный корсет; укреплять осанку; развивать навыки самоконтроля за осанкой; упражнять в счете.

Содержание игры. Детям предлагают пройти по залу — погулять в лесу. На сигнал воспитателя «Подошли к вы-ы-сокой ели!» около соответствующего дерева дети приподнимаются на носки, вытягивая руки как можно выше, затем разводят руки в стороны при сведенных лопатках (плечи не поднимать!). Далее все подходят к елке чуть пониже, но такой же стройной, как ее сестричка-ель. Дети принимают правильную осанку, но в полуприседе. У маленькой елочки дети приседают: голова и спина прямые, руки слегка разведены в стороны, лопатки сведены. Заканчивается игра позой высокой ели, затем дети свободно гуляют по лесу, сохраняя правильную осанку.

Правила: 1) тот, кто не сумеет принять правильную осанку, теряет очко;

2) каждый сам ведет счет очкам.

ЧЕТЫРЕ ПОБЕДЫ

Цель. Упражнять в правильной постановке стопы, в управлении движениями; учить считать движения.

Материал. Две-три одинаковые наклонные доски (по количеству игроков).

Содержание игры. В начале игры дети свободно упражняются в ходьбе по наклонной доске. Затем перед детьми ставится задача четырех побед. Первая победа — за правильную осанку и постановку стоп ног при ходьбе вверх-вниз по наклонной доске. Вторая и третья победы — за умение пройти по доске с наибольшим и наименьшим количеством шагов, соблюдая правильную осанку. Четвертая победа — задумать определенное количество шагов и пройти по доске, точно рассчитав расстояние.

Правила: 1) ходить по доске, правильно ставя стопу и соблюдая правильную осанку;

2) считать количество проделанных шагов; пытаться сделать задуманное количество шагов.

А ТЫ ТАК УМЕЕШЬ?

Цель. Укреплять мышцы стоп ног; развивать точность движений.

Материал. Мячи средних размеров по количеству детей, карточки со схематичным изображением движений с использованием мяча.

Содержание игры. Дети усаживаются в кружок. Ведущий (воспитатель, ребенок) поочередно показывает карточки, предлагая выполнить каждое изображенное на ней движение. Движения выполняются из разных исходных

положений (и. п.). И. п.: сидя на полу, упор сзади; катать мяч стопами одной, двух ног (в разных направлениях); вращаясь по кругу пронести мяч, зажатый между стоп ног. И. п.: лежа спиной на полу, ноги согнуты в коленях; повторить предыдущие движения; поднимать мяч, зажав его между стопами; бросать мяч ступнями вдаль, ползти за ним. И. п.: стоя; прыгать на внешней стороне ступней, зажав мяч между ними; идти и катить мяч одной ступней, затем другой; балансировать, стоя на двух мячах (поочередно).

Те же движения могут выполняться с теннисным шариком. В этом случае активизируются мышцы пальцев ног. Для усиления нагрузки используются набивные мячи весом 1 кг.

- Правила: 1) не упускать мяч, не трогать его руками;
2) держать правильно осанку.

ТОЧНО В ЦЕЛЬ

Цель. Укреплять мышцы стопы; развивать глазомер, точность движений; упражнять в целенаправленности движений.

Материал. По десять мелких предметов (камешков, пуговиц, маленьких шариков и т. п.) на каждого играющего и столько же пластмассовых колечек.

Содержание игры. Дети сидят попарно друг против друга. Перед каждым в линию разложены колечки и в плоской коробке камешки. По сигналу дети начинают брать из коробки мелкие предметы пальцами ног и отправлять их в колечки. Победителем считается тот, кто быстрее перенесет все камешки, не уронив их.

Последующее движение: собрать колечки пальцами ног в одном месте, затем каждое колечко перенести на прежнее место.

- Правила: 1) на протяжении всей игры правильно держать осанку;
2) камешки переносить без помощи рук;
3) начинать движение по сигналу.

Варианты движений. Бросание камешков и колечек пальцами ног; толкание пальцами, серединой стопы, пятками колечка с камешком.

СКАТАЙ ДОРОЖКУ

Цель. Укреплять осанку, стопу; упражнять в быстроте движений.

Материал. Дорожки из плотной ткани (ширина 15—20 см, длина 1—1,5 м) на каждого участника игры.

Содержание игры. Сесть на низкий стул (кубик) или на пол перед расстеленной дорожкой из плотной ткани и скатывать ее пальцами обеих ног одновременно, пока дорожка не будет свернута в рулон.

- Правила: 1) сидеть, сохраняя прямую осанку;
2) начинать движения одновременно по сигналу и как можно быстрее.

ПРОЙДИ, НЕ УПАДИ

Цель. Формировать правильную осанку и стопу; развивать ловкость, волевые качества.

Материал. Любое пособие для ходьбы, которое располагается в свободной части комнаты.

Содержание игры. Дети идут друг за другом по дорожке, лежащей на полу. Повторяют движение 3—6 раз (по договоренности). Выигрывает тот, кто проходил всю дорожку от начала до конца уверенно, держа правильно осанку. Затем дети ходят по рейкам лестницы, лежащей на полу (канату, веревке, узкой дорожке и т. д.).

Правила: 1) идти по дорожке с правильной осанкой, ставя стопы с небольшим разворотом носков ног в стороны;

2) при ошибке движение начать с исходной позиции, идти уверенно.

ИГРЫ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

В данном разделе предлагаются игры для коррекции двигательной активности детей. Как известно, потребность в движении является врожденной. От степени удовлетворения этой потребности во многом зависит здоровье и развитие ребенка. При внимательном наблюдении за детьми бросается в глаза их различная подвижность. Наряду с оптимально подвижными детьми обращают на себя внимание мало или чрезмерно много двигающиеся. Чрезмерно подвижные (гиперподвижные) дети отличаются повышенной психомоторной возбудимостью, несдержанностью, неуравновешенным поведением, они невнимательны и неусидчивы на занятиях. Малоподвижные (гипоподвижные) дети в силу недостаточного развития их двигательной сферы неуверенны, необщительны, боятся пространства. У тех и других обычно небольшой запас движений, качество их выполнения чаще всего неудовлетворительное. Эти дети требуют особого внимания взрослых.

Коррекционная работа с гиперподвижными детьми должна быть направлена на обогащение движений, развитие их точности, ловкости, формирование умения управлять ими. Правила предлагаемых игр для этих детей требуют правильного и точного выполнения движений, действий по сигналу, умения договариваться с партнерами о деталях игры.

Цель игр для малоподвижных детей — развивать потребность в движении, обогащать их деятельность разнообразными движениями, воспитывать активность, уверенность, общительность. Правила игр связаны с необходимостью довести игровое действие до конца, выполнить правильно движения.

Предлагаемые игры для детей разной подвижности разделены условно. На определенном этапе полезно объединять в совместных играх и тех и других детей.

Игры могут быть использованы в работе с детьми всех возрастов, необходимо лишь дозировать сложность их содержания и правила с учетом двигательного развития и возможностей конкретного ребенка.

ИГРЫ ДЛЯ ГИПЕРПОДВИЖНЫХ ДЕТЕЙ

БЫСТРЫЙ МЯЧ

Цель. Упражнять в точности движений; учить проявлять настойчивость в достижении поставленной задачи; формировать умение управлять собственными движениями.

Материал. Мячи по количеству детей.

Содержание игры. Дети встают в ряд так, чтобы не мешать друг другу, на расстоянии 1—3 м от свободной стены. Они принимают исходное положение и по сигналу с силой толкают мяч рукой таким образом, чтобы он ударился о стену и покатился обратно. Тем, у кого движение получилось, засчитывается по одному очку. Перед детьми ставится задача набрать как можно больше очков.

Правила: 1) мяч должен удариться о стену и покатиться обратно; движение не засчитывается, если этих показателей нет;

2) движение начинать одновременно по сигналу.

Варианты игры. Усложняются исходные положения, о которых дети договариваются перед началом игры. Возможные варианты: сидя, стоя на коленях, в приседе, лежа на животе, нагнувшись спиной к стене (мяч прокатывается между ногами). Мяч можно толкать двумя руками, ногой, головой. Когда движение будет освоено, вводится новое правило — очко засчитывается в том случае, когда мяч вернулся к игроку и он поймал его.

ДВА МЯЧА

Цель. Развивать глазомер, умение управлять собственными движениями; упражнять в целенаправленной деятельности.

Материал. Мячи (средних и крупных размеров) по количеству детей.

Содержание игры. Дети садятся попарно лицом друг к другу на расстоянии 1—3 м (по договоренности), у каждого в руках по мячу. По команде дети прокатывают мячи навстречу друг другу таким образом, чтобы они ударились.

Правила: 1) добиваться, чтобы мячи столкнулись, в противном случае очко не засчитывается;

2) начинать движение одновременно по сигналу.

Варианты игры. Дети одновременно бросают мячи навстречу друг другу, чтобы те ударились; бросают мячи друг другу и ловят их; выполняют движения из разных и. п.: присев, стоя на коленях, стоя спиной друг к другу, боком, ноги шире плеч (например, стоя спиной друг к другу в широкой стойке прокатывают мячи между ногами таким образом, чтобы они столкнулись).

ПЕРЕДАЙ МЯЧ

Цель. Упражнять в целенаправленной деятельности; развивать точность движений, двигательное творчество; закреплять слова о способах передачи мяча друг другу (перенести, прокатить, бросить, передать ударом о пол, вести по полу рукой или ногой и т. д.).

Материал. Мячи (любого размера) по одному на двоих.

Содержание игры. Дети становятся в две шеренги лицом друг к другу попарно. Все мячи у игроков одной шеренги. Суть игры состоит в передаче

мяча партнеру напротив. Игрок, стоящий в шеренге первым, называет способ передачи мяча и быстро выполняет движение. Когда первая пара закончила движение, по аналогии его начинает другая. Однако способ передачи мяча необходимо придумать свой.

Правила: 1) в одном периоде игры способы передачи мяча не должны повторяться;

2) прежде чем начать движение, надо назвать способ, которым будет передан мяч партнеру; 3) движение в паре начинается после полного завершения его предыдущими игроками.

ОХОТНИКИ И ОБЕЗЬЯНЫ

Цель. Учить реагировать на сигнал; совершенствовать навык лазанья.

Материал. Физкультурное оборудование.

Содержание игры. Выбираются два охотника, остальные дети — обезьяны. Пока охотники отдыхают, дети бегают, кувыркаются, принимают различные позы. На сигнал «Охотники!» обезьяны прячутся на деревьях — быстро влезают на гимнастические лестницы, канаты и т. п.

Правила: выполнять движения точно по сигналу, не наталкиваться друг на друга.

ТУРИСТЫ НА МАРШРУТЕ

Цель. Учить точности и аккуратности при выполнении движений.

Материал. Физкультурное оборудование (2—3 комплекта): канат, несколько чурбачков, приподнятая доска, гимнастическая скамейка, качающиеся полубревна.

Содержание игры. Устанавливаются две-три одинаковые полосы препятствий (по количеству команд). Каждая команда идет по своему маршруту. Тот, кто потеряет равновесие, выбывает из игры. В конце игры подводятся итоги: чья команда быстрее прошла маршрут и сохранила свой состав.

Правила: 1) маршрут надо преодолеть как можно быстрее;

2) разрешается оказывать помощь своим товарищам при прохождении маршрута.

ИГРЫ ДЛЯ ГИПОПОДВИЖНЫХ ДЕТЕЙ

ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ

Цель. Развивать интерес к движениям, быстроту реакции на сигнал.

Содержание игры. Воспитатель предлагает детям представить, что они мячики. Он называет какое-либо движение, и дети-мячики начинают его выполнять. Используются движения, которые обычно применяются в игре с мячом: прыжки (отбивание мяча), бег (бросание), катание по полу и др. В конце игры обязательна положительная оценка, похвала.

Правило: движение начинать и заканчивать по сигналу.

Варианты игры. Дети выполняют движения в парах: один из них — мяч, другой управляет мячом; движения выполняют все одновременно под

руководством одного из детей (руководитель предварительно показывает движение, которое надо выполнять); необходимо образно передать движение: ленивый мяч — неленивый мяч, тяжелый мяч — легкий мяч, большой мяч — маленький мяч, веселый мяч — грустный мяч.

МЯЧ-ПОБЕДИТЕЛЬ

Цель. Развивать интерес к движениям, навыки движений с мячом, ориентировку в пространстве.

Материал. Наклонные доски, мячи по количеству играющих.

Содержание игры. В ряд устанавливаются две-три одинаковые наклонные доски. По команде дети с силой толкают мяч вниз по доске так, чтобы он прокатился как можно дальше, и бегут за ним. Каждый раз отмечается: чей мяч укатился дальше, тот победитель.

Правила: 1) начинать движение одновременно;

2) добиваться, чтобы мяч катился как можно дальше.

Варианты игры. Сбить мячом кеглю, стоящую перед доской; прокатить мяч так, чтобы он закатился в ворота; толкать мяч по доске снизу вверх; толкнуть мяч вверх по доске и поймать внизу.

ВОЛЕЙБОЛ

Цель. Развивать точность движений руки, силу; воспитывать интерес к движению.

Материал. Веревка, мячи (по количеству игроков).

Содержание игры. Мячи (в сетках) подвешиваются на натянутой веревке на высоте поднятых вверх рук ребенка. Дети с силой ударяют каждый по своему мячу, чтобы задать большую траекторию движения и перебросить его через веревку. Побеждает тот, чей мяч в конце игры окажется ближе к натянутой веревке.

Правила: 1) использовать названное воспитателем движение;

2) продолжительность движений каждый определяет сам;

3) игрок, закончивший игру, поднимает руки вверх.

Варианты игры. Ударять по мячу только правой (левой) рукой, двумя руками; с одновременным подпрыгиванием; с разбега.

ДВА МЯЧА

Цель. Упражнять в различных действиях с мячом; развивать интерес к движению.

Материал. Мячи по количеству детей.

Содержание игры. Воспитатель предлагает каждому из детей взять на себя роль большого мяча и выбрать маленького друга — резиновый мяч: «Покажите своему другу, как вы умеете выполнять движение, и научите его двигаться так же». Ребенок выполняет те действия, которые задает мячу: при отбивании — подпрыгивает на двух ногах; при катании по полу — перекатывается за ним; при бросании вдаль — бежит; лежа на мяче животом — вращается вместе с ним (юла).

Правила: 1) выполнять заданное движение;

2) использовать все отведенное для игры пространство.

Варианты игры. Дети объединяются в пары, тройки; выполняют движения, о которых договариваются заранее; придумывают движения сами.

ПРОГУЛКА В КАРЕТЕ

Цель. Развивать интерес к движению вместе, умение договариваться о совместных действиях; упражнять в ходьбе и беге, в ориентировке в пространстве.

Материал. Обручи большого диаметра.

Содержание игры. Один из детей берет на себя роль лошадки, на него надевают обруч, другой — роль возницы, он держится за обруч сзади, обруч — карета. Возница приглашает желающих покататься. Два-три ребенка встают в обруч и указывают, как ехать (быстро, медленно), куда, назначают остановки.

Правила: 1) в движении точно следовать взятой на себя роли;

2) уметь самостоятельно договариваться о действиях и движениях.

Варианты игры. Запрягается двойка-тройка лошадей, рядом бежит жеребенок; в маршрут включается передвижение по мостику, опасному участку дороги; вместо обруча можно использовать вожжи с бубенцами, гимнастические палки, скакалку.

ДЛИННАЯ ДОРОЖКА

Цель. Развивать интерес к движениям, двигательное творчество, навыки равновесия; упражнять в основных видах движений.

Материал. Дорожки из клеенки.

Содержание игры. Выкладываются параллельно дорожки по количеству игроков. Перед детьми ставится задача преодолеть свою дорожку как можно быстрее с помощью бега, прыжков, ползания. Вначале движения называет воспитатель. Позднее дети сами договариваются о движениях.

Правила: 1) выполнять названное движение;

2) двигаться, не сходя со своей дорожки.

Варианты игры. Преодолеть дорожку боком, спиной вперед; разными способами ходьбы и бега; с закрытыми глазами; придумать свой способ преодоления дорожки; представить себя ветром, вихрем, лошадкой, зайчиком и т. д.

КТО БЫСТРЕЕ ЗАБЬЕТ ГВОЗДЬ В ЗЕМЛЮ

Цель. Упражнять в согласованности действий в команде, развивать ловкость, быстроту, точность движений, интерес к двигательной деятельности.

Материал. Деревянные молоточки и палочки по количеству команд.

Содержание игры. У каждой команды есть деревянный молоточек и палочка. По сигналу игрок бежит к установленному месту и ударяет один раз молоточком по палочке, стараясь как можно глубже вогнать ее в землю. Возвращается бегом назад и передает молоток следующему. Игра

продолжается до тех пор, пока вся палочка не войдет в землю. Выигрывает команда, быстрее забившая гвоздь.

Правила: 1) начинать бег одновременно по сигналу;

2) повторять движение до тех пор, пока оно не получится.

УЗЕЛОК

Цель. Развивать мелкую мускулатуру рук, внимание, память.

Материал. Длинная веревка с отметкой посередине.

Содержание игры. Две команды соревнуются в завязывании узлов на веревке. По сигналу от каждой команды выбегает по игроку, которые должны завязать на своем конце веревки узел. Выигрывает та команда, которая завяжет больше узлов.

Правила: 1) завязавший узел должен подбежать к сменяющему игроку и коснуться его плеча;

2) в конце игры каждая команда хором считает завязанные узлы.

Вариант игры. После того как узлы завязаны, игроки по очереди развязывают их.