

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ

**Тема: «Гендерная социализация детей
средствами физического воспитания»**

**Подготовила:
инструктор по ФИЗО
МКДОУ ДС №41 «Сказка»
с.Константиновское
Тимофеева Е.В.**

2016 год

Цель: Обобщение знаний педагогов о гендерном подходе в физическом воспитании дошкольников.

Уважаемые педагоги!

В последнее время специалисты дошкольной педагогики активно обсуждают проблемы воспитания детей с учетом их гендерных особенностей.

Воспитывать и обучать мальчиков и девочек следует по-разному, так как биологические половые различия несут с собой различные эмоциональные, познавательные и личностные характеристики.

В настоящее время перед дошкольным учреждением ставится задача создать необходимые условия для гендерного воспитания детей дошкольного возраста.

Эта работа должна осуществляться во всех видах деятельности дошкольника. Важную роль в решении данной проблемы играют занятия физическими упражнениями.

В процессе физического воспитания решаются не только специальные образовательные, воспитательные, оздоровительные задачи, но и социальные, в том числе гендерной социализации.

В процессе выполнения физических упражнений и в спортивных играх происходит активное взаимодействие ребенка со сверстниками, усвоение определенных образцов поведения, характерных для того или другого пола, формирование мужественности у мальчиков, женственности у девочек.

Таким образом, целенаправленное использование традиционных средств физического воспитания способствует формированию более адекватных представлений о полоролевой модели поведения, развивает социальное взаимодействие детей.

Следует отметить, что цель педагога не навязывание ребенку моделей поведения, а обеспечение свободного индивидуального самоопределения личности.

Для осуществления задач гендерного воспитания в дошкольном учреждении необходимо создать комплекс организационно-педагогических условий:

1. Создание ситуаций выполнения гендерных ролей (моделирование жизненно значимых ситуаций, специально организованные проблемные ситуации, игры);
2. Организация предметно - развивающей среды способствующей гендерному самопознанию детей дошкольного возраста;
3. Формирование у родителей гендерной компетентности.

Задачи физического воспитания:

1. Формировать представления о полоролевой модели поведения и адекватную половозрастную идентификацию.
2. Учить элементам полоролевой модели поведения, воспитание качеств женственности и мужественности.

3. Преодолеть разобщенность детей разного пола, сформировать у них дружеские отношения, культуру общения и уважения друг к другу.

В младшем дошкольном возрасте активно усваиваются названия полов, особенности внешнего облика. Дети усваивают свою половую принадлежность, не осознавая, каким содержанием должны быть, наполнены слова «мальчик» и «девочка». В процессе выполнения детьми физических упражнений педагогам необходимо акцентировать внимание детей на их принадлежность к определенному полу. Например: «Девочки берут мячи и встают в рассыпную. А теперь мальчики. Где мальчики? Мальчики подняли руки вверх. Мальчики берут мячи и встают в рассыпную».

Приобщение к полу происходит через игровые действия и активное речевое общение. Мальчикам и девочкам в игровой форме нужно предлагать выполнить различные задания с учетом их половой принадлежности. Все, мальчики, попрыгают «как зайчики». Все, девочки, попрыгают как «белочки» и т.п.

При организации двигательной и игровой деятельности требуется постоянное внимания педагога, его помощь и, конечно же, участие в играх и упражнениях. Во время выполнения движений, воспитатель поощряет обычное поведение того или другого пола, активно формирует у детей такие нравственно-волевые качества, как смелость, целеустремленность, выдержку и др.

С четырех лет у ребенка формируется отношение к окружающим, как к представителям полов. В практической деятельности, в различных ситуациях у ребенка следует формировать гендерные представления на основе моделей поведения характерных для его пола.

Модель поведения для мальчиков. Маше не хватило места на скамейке. Как ты будешь действовать? У воспитателя рассыпались мячики. Как ты будешь действовать?

Модель поведения для девочек: воспитатель предлагает помочь, навести порядок и поиграть. Что выполнить сначала?

В установке и уборке физкультурного оборудования необходимо разделять роли детей. Мальчики и девочки выполняют разные поручения. Такая совместная деятельность развивает нравственные качества, характерные для мальчиков и девочек. Мальчики вместе с воспитателем убирают более тяжелый инвентарь и спортивное оборудование, а девочки более легкое. Давая детям поручения, следует комментировать их. Мальчики сильнее девочек, поэтому помогут убрать деревянную доску и скамейку. Девочки помогут навести порядок. Маша аккуратно сложит платочки в коробку, а Даша уберет обручи.

Для формирования представлений детей о различии полов, мужских и женских именах, профессиях, игрушках широко используются подвижные игры. Детям можно предложить следующие игры: «Назови имя мальчика (девочки)», «Узнай по голосу», «Найди пару», «Найди игрушку для мальчика (девочки)», «Кто ушел», «Зайчики – белочки» и др.

В играх развиваются не только физические качества, но и воспитываются чувства дружбы и взаимопомощи, ответственности, сопереживания. В таких играх дети овладевают способами мужского и женского поведения. У девочек развивается способность и желание заботиться о малышах. («Утка и утята», «Курица и цыплята») и т.п.

В старшем дошкольном возрасте у ребенка появляется восприятие своего пола с точки зрения принадлежности к группе, объединенной общими интересами. Происходит ориентация на образ «Я» мальчика или девочки.

Совместные игры мальчиков и девочек позволяют более полно усвоить гендерные роли, преодолеть разобщенность детей разного пола, сформировать у них дружеские отношения, культуру общения и уважения друг к другу. Взрослый помогает формированию чувства принадлежности к социальному миру, чувства «мы», одобряет, поощряет, порицает поступки детей.

Овладению способами полоролевого поведения способствуют подвижные игры: «Найди свою пару», совместные эстафеты. Дети обоего пола участвуют в русских народных играх, где предусматривается выбор мальчиком девочки: «Прялица», «Ручеек», «В хороводе мы были».

Для формирования знаний и представлений детей в процессе выполнения физических упражнений следует обращать внимание детей на сходство и различие мальчиков и девочек.

Для стимулирования познавательной активности детей проводить:

игры – состязания «Кто больше назовет имен девочек (мальчиков), «Придумай движение»; «Какое имя лишнее», «Кто больше назовет предметов для мальчика (девочки)»;

Игры с мячом - «Я знаю 5 имен девочек (мальчиков)», «Познакомимся поближе», «Расскажи, что любишь», «Путаница», «Да и нет», «Назови смелую профессию», «Назови имя» и др.

Воспитание качеств женственности и мужественности, самосовершенствование женской (мужской) индивидуальности.

Чтобы мальчики росли мужественными, следует уделить внимание воспитанию таких качеств, как решительность, смелость, ответственность, эмоциональная устойчивость и т. п..

Для развития у девочек женственности следует воспитывать аккуратность, заботливость, терпимость. Необходимо также формировать общие свойственные обоим полам качества: решительность, культура поведения, доброта, трудолюбие и др. однако соотношение качеств у мальчиков и девочек должен быть разным.

Чтобы способствовать развитию таких качеств воспитатели могут планировать игровые упражнения отдельно для мальчиков и для девочек и проводить по подгруппам.

Для мальчиков: «Юные матросы», «Встреча богатырей», «Юные пожарные». В игре мальчики соревнуются в меткости (попадании в цель) силе (бросании набивного мяча, перетягивании каната). Подведение итогов и награждение поручается девочкам.

Для девочек: «Самая гибкая», «Самая ловкая» и т. п.

В современных условиях необходимо привить дошкольникам интерес к спорту, обучить их доступным двигательным умениям и навыкам для самостоятельной организации спортивных игр.

В спортивных играх мальчики и девочки получают опыт взаимодействия в коллективе, команде сверстников. У них формируются такие важные качества, как умение добиваться цели, управлять своим поведением, проявлять выдержку и настойчивость.

В формировании знаний дошкольников о видах спорта необходимо акцентировать их внимание на мужских и женских видах, а также на деятельности мужчины и женщины в спорте, предусматривающей выступления смешанных пар.

Подвижные и спортивные игры, игровые упражнения проводятся совместно, но часть заданий для мальчиков и девочек может иметь некоторые отличия.

Применяются следующие методические приемы для учета половых особенностей дошкольников:

Подбор упражнений, и оборудования для мальчиков и девочек. (предлагаются разные упражнения для мальчиков и девочек. Используются Разные по весу мячи и др . Например: девочкам ленты, мальчикам утяжелители.)

Расстановка и уборка инвентаря: девочки всегда убирают мелкий и легкий инвентарь, мальчики совместно убирают тяжелый.

Нормирование физической нагрузки: различная дозировка, продолжительность. (Например: девочки выполняют задание 5 раз, мальчики до 10)

Учет двигательных предпочтений детей. Мальчикам предлагать больше движений скоростно-силового характера (бег, метание в цель, вдаль, лазание, прыжки). Девочкам – упражнения в равновесии, гибкости, с мячами, лентами.

Участие детей в играх и соревнованиях. Мальчики любят играть на улице, в большом пространстве, большими группами. Предпочитают спортивные игры и соревнования, длительные по времени. Девочки любят играть в помещении, в небольшом пространстве, малыми группами. В игре сотрудничают друг с другом.

Различия в требованиях к качеству выполнения заданий. От мальчиков добиваться четкости, ритмичности. От девочек – выразительности, плавности движений.

Дошкольный возраст – наиболее благоприятный период для формирования гендерной социализации ребенка.

Воспитание детей с учетом их гендерных особенностей должно помочь ребенку осознать себя представителем определенного пола. Необходимо создать условия направленные на формирование таких качеств личности, которые позволяют быть успешным в современном обществе.

В своей работе воспитателям необходимо стремимся найти рациональные формы организации деятельности детей, обеспечить и мальчикам и девочкам оптимальные условия для их развития.

В процессе формирования личности необходимо учитывать все особенности ребенка, в том числе и его пол.

Занятия физическими упражнениями являются важным средством формирования полоролевого поведения ребенка. Учет полоревых особенностей дошкольников позволит педагогу, организующему их двигательную деятельность, добиться высоких результатов, не нарушая ход становления личности.

Подвижные игры и упражнения для девочек

«Выручалочки»

Возьмем длинную скакалку. Две водящие (выбранные по жребию) должны крутить скакалку. Остальные будут прыгать друг за другом. Нужно подойти к вращающейся скакалке как можно ближе и, выбрав момент, выпрыгнуть на то место, где она прикасается к земле, и выпрыгнуть на другую сторону. Прыгают сначала по одному разу, затем по два, по три... До десяти. Кто заденет за скакалку, выбывает из игры, кто останется последним, становится «выручалочкой». Может получиться так, что, пропрыгав уже и по десять раз, в игре останется не один человек, а несколько. Тогда следует договориться, кто из них будет выручать всех, выбывших из игры. А выручают так: надо, не задев скакалки, сделать пять «холодных» и десять «горячих» прыжков. «Холодные» – когда скакалку вращают в обычном темпе (в котором проходила вся игра), а «горячие» – когда скакалку вращают часто-часто. «Холодные» и «горячие» прыжки делаются без перерыва. Если «выручалочка» не ошибается – значит, все могут войти в игру снова, а водящие останутся прежними. Если же водящую постигнет неудача, крутить скакалку будут те две, которые первыми выбыли из игры.

«Классы»

На асфальте рисуют прямоугольник и делят его на классы. Они расчерчиваются по-разному. Число классов – от 1 до 10.

Каждая играющая держит в руках битку (плоский камешек, черепок, жестяная коробочка). Первая (по жребию) бросает свою битку, находясь в метре от передней черты, в 1-й класс. Если попадет, то выпрыгивает туда на одной ноге и выбывает этой же ногой битку наружу через переднюю линию прямоугольника, затем выпрыгивает сама. Затем снова бросает битку, но уже во 2-й класс. Если попадет, то прыгает на одной ноге в 1-й класс, перескакивает во 2-й и оттуда выбывает ногой битку в 1-й класс, затем наружу. И так до 5-го класса. Попад в 5-й класс, играющая имеет право стать на обе ноги и немного отдохнуть. Попад в 6-й класс, отдыхает, расставив ноги на 5-й и 6-й классы. Каждый раз возвращается, прыгая на одной ноге и подталкивая битку из одного класса в другой. Далее бросает ее в 7-й класс, по дороге отдыхая в 5-м и 6-м классах, затем в 8-й и так до 10-го класса. Каждый раз, бросая битку и прыгая за ней из класса в класс, девочка отдыхает в 5-м и 6-м классах и последовательно выталкивает камешек ногой, на которой прыгает, в 1-й класс и наружу.

Когда пройдено 10 классов, играющая получает новое задание (экзамен): пройти с завязанными глазами по всем классам, не наступив на черту. После выполнения этого задания участница закончила игру.

В случае ошибки или промаха (камешек не попал в нужный класс, наступила ногой на черту или, потеряв равновесие, встала на обе ноги, выбила камешек не через основание, а через боковые фигуры) играющая уступает свою очередь следующему, запомнив, на каком месте остановилась, с тем чтобы при следующей попытке начать с этого места, то есть с того класса, в котором произошла ошибка. Если играющая попадет ногой или камешком в полукруг у начала прямоугольника (в «огонь»), то все классы, которые она преодолела, «сгорают» – и нужно начинать игру сначала. Если в игре использована фигура улитки, то отдыхать можно только в центральном кружке (7-й или 10-й класс – по желанию играющих).

«Чешская прыгалка»

Для игры нужна сантиметровая (или чуть пошире) резинка длиной 2–2,5 метра. Ее концы связывают – получается кольцо. Желающие играть делятся на группы по три человека в каждой. Две девочки становятся в кольцо друг против друга и, растягивая ногами резинку, образуют прямоугольник, то есть параллельную прыгалку высотой выше ступни (8–10 см). Третья участница занимает место сбоку и начинает прыгать, выполняя заранее обусловленные задания. Можно начинать прыжки из центра. Главное – прыгнуть через одну, через другую резинку, через две сразу. Впрыгивать и выпрыгивать из прямоугольника двумя ногами, на одной ноге, прямо, боком, расставив ноги, скрестив их, с поворотом на 180° на 360° и т.д. Когда комбинация прыжков закончена, резинку поднимают до уровня коленей, затем – до пояса.

Если прыгающая совершит ошибку, то меняется местом с игроком, который поддерживает резинку, а когда снова дойдет очередь, то прыгает с той позиции, на какой закончила прыжки. Победившей считается та, которая сумеет выполнить комбинации с меньшим числом ошибок, то есть быстрее остальных.

«Школа мяча»

В этой игре выполняются упражнения в порядке возрастающей трудности. Нужен небольшой резиновый мяч. Во дворе можно установить стенд, на котором изображена последовательность выполнения упражнений. Вот некоторые из них.

Бросить мяч вверх и поймать его сначала двумя руками, потом только правой, потом – только левой. Бросить мяч вверх, присесть, дотронуться пальцами до носков ног, затем подняться и поймать мяч сначала двумя руками, затем только одной. Перебросить мяч над головой из правой руки в левую и обратно. Бросить мяч высоко вверх, подпрыгнуть, повернувшись в воздухе, и поймать мяч двумя руками. Наклонившись вперед, бросить мяч между ногами и, выпрямившись, поймать его впереди. Бросить мяч правой рукой из-за спины вперед и поймать его обеими руками. Бросить мяч левой рукой и поймать

правой. Бросить мяч вверх, сесть на пол и поймать его, не вставая, бросить опять мяч вверх, встать и поймать его. Ряд упражнений можно выполнить у стены, если она есть во дворе. Бросать мяч о стену и ловить с поворотами, приседаниями и пр. Сильным броском ударить мяч о землю так, чтобы он ударился о стену и отскочил от нее по направлению к играющему, который должен поймать мяч.

«Прыгалки в одиночку»

Упражнения с скакалкой выполняются по очереди, при этом улавливаются, что все участницы выполняют одинаковые упражнения. Задача состоит в том, чтобы скорее закончить комбинацию. Вот упражнения, которые наряду с другими можно предложить для выполнения:

Взмахнуть скакалкой вперед и перешагнуть через нее сначала медленно, а потом быстрее и быстрее. Прыгнуть одновременно обеими ногами; ноги врозь или одна нога впереди, другая сзади; подпрыгнуть и, когда скакалка будет над головой, переменить в руке ручки скакалки; вращать скакалку так быстро и прыгать так высоко, чтобы скакалка во время прыжка успела пройти под ногами 2 раза; прыгать в полуприседе. Прыгать на одной ноге (попеременно 2 раза на левой, 2 - на правой), другая вытянута вперед, назад или в сторону.

Перескакивать через скакалку на бегу. Прыгать с кружением скакалки в боковом направлении - вправо (правую руку держа сзади, левую - впереди) или влево (левую - сзади, правую - впереди). Прыгать через скакалку, держа оба конца ее одной рукой и описывая скакалкой круги по земле. Участница, совершившая ошибку, уступает очередь другой участнице, а та - следующей.

«Повторяй за мной»

Участницы игры встают в круг, разомкнувшись на вытянутые руки (или полукругом). В середину выходит наиболее умелая и изобретательная прыгунья.

Ведущая прыгает со скакалкой, постепенно изменяя способы прыжков и усложняя их. Остальные должны, не останавливаясь, повторять ее движения с максимальной точностью (как в зеркале). Сделавшая ошибку выбывает из игры или получает штрафное очко.

Побеждает тот, кто останется единственным, не совершившим ошибки. В случае повторения игры он становится новым водящим.

Вариант. Можно договориться копировать помимо упражнений и другие действия ведущего: выражение лица, покачивать или крутить головой и т. п. Улавливаются, что отставать от ведущего в ходе игры можно лишь на 2-3 движения. Хорошо, если участницы (по очереди) выполняют роль судей, не участвуя в игре.

«Алфавит»

Участники игры прыгают со скакалкой по очереди. При каждом прыжке следует называть очередную букву алфавита: а, б, в, г, д и т. д. Способы прыжков постепенно усложняются. Сделавший ошибку при произнесении очередной буквы должен сразу назвать растение на эту букву (животное, город - по договоренности заранее). Слово надо успеть произнести, прежде чем кто-либо из окружающих успеет громко сосчитать до трех. Если это удалось, можно прыгать сначала, если нет, очередь прыгать следующему.

Задача каждого участника игры «пройти» весь алфавит.

«Забегалы»

Составляются две команды по 3-5 человек. Двое крутят веревку длиной 2-3 метра, стоя в 4-5 шагах друг от друга. По сигналу игроки одной команды, затем второй поочередно пробегают под вращающейся скакалкой и выстраиваются на противоположной стороне площадки. Выигрывает команда, выполнившая задание 2-3 раза с наименьшим количеством ошибок.

Вариант 1. Игрок одной из команд становится в центре площадки и начинает выполнять прыжки. По своему усмотрению к нему присоединяется еще один участник, и они прыгают вместе, затем (на ходу) - третий участник, вставая спереди или сзади, и т. д. Каждая команда имеет по три попытки, которые продолжаются до тех пор, пока скакалка не заденет кого-нибудь из играющих. Выигрывает команда, в которой окажется в трех попытках больше прыгающих.

Вариант 2. Каждый игрок из команды забегает под крутящуюся веревку, делает оговоренное количество прыжков условленным заранее способом и уступает очередь следующему. Тот повторяет задание, уступая очередь третьему, и т. д. Побеждает команда, сделавшая меньше ошибок.

Вариант 3. В забегалы не обязательно играть командами. Можно с помощью считалки выбрать двух водящих, которые начинают крутить скакалку.

Прыгают до тех пор, пока не совершат ошибку. Допустивший ошибку сменяет одного из водящих. После очередной ошибки место среди прыгающих занимает и второй водящий, а на его место идет задевший скакалку.

«Музыкальные салки»

Задачи: развитие выразительности движений; совершенствование чувства ритма в игровых условиях. В процессе игры водящая и участницы, убегающие от нее, должны подчиняться музыкальному ритму и темпу: замедлять или убыстрять шаги. Характер музыки в процессе игры меняется. Игроки и водящий могут использовать шаг галопа, приставной шаг с чередованием правым, левым боком, спиной вперед. Если убегающая участница не подчиняется ритму музыки, преподаватель должен поменять играющих ролями. Водящая, осалившая игрока не по правилам, продолжает водить.

Побеждает команда, игроки которой совершили меньше ошибок. Осаливание может происходить на определенном отрезке пути, после чего меняется водящий.

«Ленты – помпоны – мячи»

Задача: воспитание чувства ритма, координации и точности движений в игровых условиях. Инвентарь: мячи, помпоны, ленты.

Участницы команд выполняют под музыку несложные упражнения. С одной стороны зала на скамейке лежат мячи, а с другой – помпоны и ленты. По сигналу взрослого участницы должны подбежать к скамейке, взять мячи и выполнить с ними заранее обусловленные упражнения. По следующему сигналу участницы меняют мячи на ленты.

Правила: необходимо соблюдать точную последовательность упражнений. Выполнять только установленные комбинации. За каждое нарушение назначается 1 штрафное очко. Побеждает команда, набравшая меньше штрафных очков. Вместо сигнала можно использовать смену музыки.

«Пионербол с двумя мячами»

Команды из 6–8 игроков располагаются по разные стороны сетки, а игроки, стоящие ближе к углам площадки, получают по мячу. По сигналу они перебрасывают свои мячи на сторону соперниц. Задача каждой команды – поскорее избавиться от мяча и перебросить его обратно так, чтобы на стороне противника оказались одновременно два мяча. При этом мячи должны коснуться одновременно земли или рук игроков. В этом случае игра останавливается свистком, и команда, на площадке которой два мяча, проигрывает очко. Подачу начинают новые игроки. Партия длится до 10 очков, которые должна набрать одна из команд, после чего игроки меняются сторонами площадки и проводится вторая партия. В случае ничьей для выявления победителя назначается третья партия. Судья следит за выполнением следующих правил. Если мяч брошен на сторону противника до сигнала, команда проигрывает очко; мячи, столкнувшиеся в воздухе, возвращаются для новой подачи. Мяч не должен пролетать под сеткой или приземляться (при начальной подаче или в ходе игры) за границами площадки противника. В этом случае команда проигрывает очко. Однако можно играть мячом, отскочившим от сетки в ходе розыгрыша мяча на площадке. Если мяч отскочил от сетки после подачи, игра останавливается и команда теряет очко. Хорошо, если, помимо судьи, имеется еще счетчик очков, не участвующий в игре.

Движения с лентой (разделяются на махи, круги восьмерки и змейки_.

Махи

Махи выполняются в различных плоскостях, дугами книзу и кверху. Вот некоторые из них: правую руку с лентой вытянуть вбок и сделать прямой рукой

мах вверх и обратно. Выполнить то же движение, держа ленту в левой руке; правую руку с лентой вытянуть вбок и сделать прямой рукой мах вниз и обратно. То же левой рукой; сочетание обоих предыдущих движений. Рука с лентой делает мах вверх и из этого положения мах вниз; мах лентой снизу вверх. Лента должна описать в воздухе петлю. Упражнение выполняется из различных начальных положений руки с лентой: рука вытянута вбок, опущена, вытянута вперед и так далее.

Круги

Их тоже существует очень много. Опишем только самые основные:

- большие круги в разных плоскостях. Рука при этом прямая, осью вращения является плечевой сустав;
- малые круги в разных плоскостях. Выполняются движением кисти, ось вращения находится в запястье. Рука с лентой при этом вытянута вбок или вперед;
- нарастающие круги типа спирали. Начиная с малого круга, постепенно увеличивать радиус вращения и довести его до большого круга.

Восьмерки

Они могут быть горизонтальные и вертикальные:

- малая горизонтальная вось- - мерка. Выполняется только движением кисти;
- большая горизонтальная восьмерка. Выполняется всей рукой, с большой амплитудой, в различных плоскостях;
- вертикальная восьмерка. Выполняется взмахом ленты снизу вверх, кисть при этом описывает цифру «8».

Змейки

Могут так же, как и восьмерки, быть горизонтальные и вертикальные:

- вертикальная змейка выполняется равномерными движениями кисти вверх и вниз на различной высоте, локоть свободен. Рука с лентой вытянута вперед и немного опущена;
- горизонтальная змейка выполняется движениями кисти вправо и влево. Положение руки такое же, как и в предыдущем упражнении;
- горизонтальная змейка снизу вверх. Выполняется с опущенной рукой, которая постепенно поднимается вверх;

горизонтальная змейка сверху вниз. Рука с лентой вытянута вперед и постепенно опускается вниз.

Подвижные игры и игровые упражнения для мальчиков.

Сильная хватка

Играющие в парах становятся спинами друг к другу по кругу диаметром 1,5 метра и сцепляются согнутыми в локтях руками. Подавая туловище вперед, каждый старается заставить противника оторвать ноги от пола. Побеждает тот, кто большее число раз выиграет поединок.

Вариант 1. Игроки, стоя спиной друг к другу, поднимают вверх палку, взявшись за нее руками. Задача - наклониться вперед и попытаться оторвать соперника от земли. Проигрывает тот, кто окажется в воздухе или отпустит палку.

Вариант 2. Играющие садятся друг против друга на землю (упираясь ступнями в ступни партнера) и берутся за гимнастическую палку. По сигналу оба начинают тянуть палку в свою сторону. Побеждает тот, кто сумеет приподнять соперника, продержав его в таком положении 5 секунд.

Достань городок

Два участника становятся друг против друга и берутся за концы гимнастической палки. В двух шагах от каждого ставится городок. Выигрывает тот, кто, перетянув соперника, достанет городок. Кто отпустит палку, проигрывает.

Боевые петухи

На земле чертится круг диаметром 2 метра. Две команды становятся шеренгами напротив друг друга. Выбирают капитанов, которые посылают одного из своих игроков в круг. Каждый из них сгибает одну ногу, руки кладет за спину, и по сигналу участники поединка начинают плечом и туловищем выталкивать друг друга из круга, стараясь не вставать на вторую ногу. Нельзя также снимать руки со спины.

Игра продолжается до тех пор, пока все побывают в роли петухов, капитаны сражаются последними. Побеждает команда, в которой окажется больше победителей.

Поединок заканчивается вничью, если оба игрока (в паре) оказались за пределами круга.

Борьба в квадратах

Чертят три квадрата со сторонами 1, 2, 3 метра. Размер первого 3*3 метра, второго 2*2 метра. В большой квадрат капитаны вызывают 4 игроков, которые по сигналу принимают такую же позу, как и в предшествующей игре, и стараются плечом вытолкнуть друг друга из квадрата.

Победитель остается в квадрате. Трое побежденных переходят в соседний квадрат и так же продолжают борьбу. Оставшиеся двое заканчивают поединок в малом квадрате. Игрок, оставшийся в первом квадрате, получает 4 очка, во втором - 3, в третьем - 2, выбывший - 1 очко.

После этого в борьбу вступает новая четверка игроков, и также определяется победитель.

Сильнейшие участники могут затем встретиться в финальном поединке.

Запрещаются грубые толчки, нельзя убирать руки из-за спины и вставать на обе ноги.

Вариант. Если желающих играть много, можно начертить несколько серий квадратов. Тогда начинать борьбу смогут одновременно 8-12 человек.

Тяни в круг

Очерчивают два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 метра. Играющие окружают большой круг, берутся за руки и по команде идут вправо или влево. По второму сигналу (свистку) все останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей (руки не разъединять!). Кто попадет в пространство между кругами одной или двумя ногами, выходит из игры. Разъединившие руки оба выбывают из игры. Затем по сигналу игра возобновляется. Когда играющих останется мало, они становятся вокруг меньшего круга и продолжают соревнования.

Оставшиеся последние два-три игрока считаются победителями.

Вариант. На площадке в виде звездочки ставятся пять булав (городков, кеглей). Играющие, взявшись за руки, идут по кругу. По сигналу они стараются затянуть соседа к середине так, чтобы он ногой сбил булаву. Сделавший это так же, как и расцепившие руки, выходит из игры, которая продолжается до тех пор, пока не выявится единоличный победитель.

По ходу игры по одной булаве снимается с площадки, и последние двое ведут борьбу вокруг двух-трех булав.

Перетяжка парами

Площадка делится пополам. Еще две линии чертят справа и слева в 3 метрах от средней линии и параллельно ей. На них выстраиваются лицом друг к другу две равные по силам команды. По сигналу они подходят к средней линии и берут правой рукой друг друга за запястье, а левую кладут за спину. По сигналу игроки стремятся перетянуть соперника за черту, что находится за спиной. Поддавшийся игрок остается на стороне противника до подсчета очков.

Выигрывает команда, сумевшая перетянуть в свою сторону больше игроков.

Вариант. Игру можно усложнить, перетягивая двумя руками, а также ввести новое правило: тот, кто перетянул игрока, может взять товарища по команде за пояс и помогать ему в поединке с соперником.

Правилами игры не разрешается расцеплять (выдергивать из рук соперника) свои руки. Сделавший это дважды считается проигравшим.

Перетягивание каната

Вдоль площадки кладут канат. Середина его отмечается цветной ленточкой. На земле в 2 метрах от середины поля проводят две параллельные линии. Две

команды становятся вдоль каната с разных сторон. По сигналу играющие берутся руками за канат, поднимают с земли и по сигналу начинают тянуть его в свою сторону. Когда канат будет перетянут за линию одной из команд (ее пересечет цветная ленточка), игра останавливается. Игроки меняются сторонами площадки. Поединок повторяется.

Побеждает команда, которая большее число раз сумела перетянуть канат на свою сторону. Правила запрещают играющим отпускать канат. Перед игрой капитан команды может по своему усмотрению расставлять участников справа и слева от каната. Руки игроков, стоящих впереди, не должны быть ближе чем на 50-60 сантиметров от центральной ленточки.

Вариант. Канат кладут посередине. Обе команды выстраиваются в 15-20 шагах параллельно канату, поворачиваются к нему спиной и выполняют различные движения руками до сигнала. Когда прозвучит свисток, все поворачиваются и устремляются к канату. Задача игроков захватить канат (любым способом) и унести за линию своего дома. В ходе игры разворачивается борьба. Правила разрешают игрокам хватать канат за середину, за концы и другие части.

Команда победила, если весь канат оказался за линией ее дома (где первоначально стояла команда).

Прорыв цепи

Пять-семь игроков, взявшись за руки, образуют круг. Столько же игроков в круге. По команде ведущего находящиеся в центре начинают прорываться за круг, разъединяя руки участников другой команды. После того как последний игрок прорвет цепь, игроки меняются ролями. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

Парная чехарда

Игроки строятся парами за общей линией, которая является стартом и финишем. Одновременно соревнуются две пары. Перед каждой из них ставится на равном расстоянии отметка для поворота (камень, воткнутая в землю палка, городок). Один в паре принимает положение стоя, согнувшись для чехарды.

По сигналу руководителя второй игрок выполняет опорный прыжок через первого, делает шаг вперед и принимает такое же положение. Так они продвигаются вперед до поворота и обратно. Пара, раньше вернувшаяся к исходной линии, соревнуется со следующей парой. Побеждают игроки, сумевшие выиграть у трех пар.

С ношей на спине

Играющие парами стоят за общей линией, один смотрит по направлению бега, другой поворачивается к нему спиной. Партнеры захватывают друг друга согнутыми в локтях руками. По сигналу пары устремляются вперед. При этом один игрок, слегка согнувшись, несет на спине своего партнера до поворотной отметки, находящейся в 10 метрах.

Там они меняются ролями, и обратно к линии финиша (бывшего стартом) на

спине своего товарища везет второй игрок. Пара, раньше вернувшаяся к исходной линии, объявляется победительницей. Соответственно определяются 2-е и 3-е места. Если желающих соревноваться много, то победителей среди остальных можно определить, лишь проведя по несколько забегов.

Слон

Эта игра для ребят, возраст которых не менее 12-13 лет. Участвует 6-12 человек и больше. Играющие делятся на две группы: одни изображают слона, другие напрыгивают на него. Чертится линия разбега. Команда, которая образует живой снаряд («слона»), становится колонной спиной к линии разбега. Направляющий (самый сильный) упирается руками в свою выставленную вперед ногу и наклоняет голову (как в чехарде). Стоящий крепко обхватывает его за пояс. За ним - третий и так далее (не более 6 человек). Удерживая друг друга, они образуют живой снаряд для прыжков.

Игроки другой команды по очереди, разбегаясь, напрыгивают на «слона». При этом первый старается сесть верхом как можно дальше вперед, чтобы оставить место для следующих. Тому, кто вспрыгнул, важно удержаться на «слоне», не хватаясь руками за него. Это считается нарушением правил, так же, как и неудачный прыжок, т. е. падение со «слона». Если нарушений нет и все игроки остались сидеть верхом на «слоне», последний из них кричит «Есть!». По этой команде игроки, что внизу, начинают продвигаться вперед к линии, которая находится в пяти шагах от направляющего. За каждого игрока-наездника, который не удержался и соскользнул вниз, команде начисляется штрафное очко. Затем команды меняются ролями.

Выигрывает команда, игроки которой получают меньше штрафных очков.

Ножной мяч в кругу

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Один из игроков (по жребию) идет в круг, взяв с собой мяч (футбольный, резиновый или какой-либо другой). Водящий, ударяя ногой по мячу, стремится выбить его из круга. Играющие задерживают мяч ногами, не позволяя ему вылететь из круга. Задержанный мяч они передают ногами между собой, не давая его водящему. Если водящему удалось выбить мяч из круга (он должен пролететь не выше коленей играющих), то на его место идет игрок, пропустивший мяч с правой стороны от себя. Поэтому каждый участник игры старается защитить промежуток между собой и соседом справа.

Повторяя игру, можно условиться, что каждый защищает промежуток влево от себя.

Вариант. Предусматривается более тесный контакт между играющими, т. е. стоящие по кругу в процессе игры держатся за руки и не разъединяют их при отбивании и передаче мяча.

Борьба всадников

Ребята делятся на две команды, равные по силам, а затем в командах - на пары.

В каждой паре «всадник» садится на плечи своему «коню». Команды выстраиваются возле средней линии, и по сигналу начинается борьба «всадников». Каждый старается поудобнее схватить своего соперника и стащить его с «коня», оставаясь сам в седле. «Кони» участия в борьбе не принимают, стараются лишь крепче держаться на ногах.

Если оба «всадника» выбиты из седла, поражение засчитывается тому, кто коснулся земли первым.

Затем игроки меняются ролями.

Ногой и головой через сетку

Играют на волейбольном поле две команды по 4 человека через сетку высотой 100-110 сантиметров. По свистку игрок одной из команд перебивает футбольный мяч ногой (с рук) через сетку на половину противника.

Задача игроков, на стороне которых оказался мяч, - переправить его обратно через сетку не более чем тремя ударами ногой или головой. В ходе игры разрешается в борьбе за мяч переносить ногу через сетку, но не касаться ее.

Если одна из команд допустит ошибку (касание одним игроком мяча дважды, касание мяча руками при отбивании, касание сетки, удар за линию площадки), игра останавливается. Команда, допустившая ошибку, проигрывает очко или подачу. Счет ведется как в волейболе. Со сменой подачи (после ошибки подававшей команды) игроки перемещаются на площадке по часовой стрелке. В ходе каждой партии разрешается делать замены игроков и брать команде один 30-секундный перерыв.

Играют три партии до 10 очков каждая. После каждой партии игроки меняются сторонами площадки.

Бег по кругу

Играющие образуют круг и становятся на расстоянии 2-3 шагов друг от друга. Перед носками играющих проводится черта. По команде руководителя все поворачиваются направо и начинают бег вдоль черты по наружной стороне круга. Каждый старается догнать бегущего впереди. Тот, кого запятнали, выходит из игры. Игра заканчивается, когда в кругу останется 3-4 игрока. Они считаются победителями. Во время бега, если игра затягивается, руководитель (ведущий) может подать сигнал, по которому играющие поворачиваются кругом и бегут в обратном направлении. Это рекомендуется делать регулярно, чтобы у играющих не закружилась голова.

Воробьи-попрыгунчики

На полу или на площадке чертят круг такой величины, чтобы все играющие могли свободно разместиться по его окружности. Один из играющих - "кот", он помещается в центре круга, остальные играющие - "воробушки" - становятся за кругом у самой черты. По сигналу руководителя воробушки начинают прыгать внутрь круга и выпрыгивать из него, а кот старается поймать кого-либо из них в тот момент, когда он находится внутри круга. Тот, кого поймали,

становится котом, а кот - воробушком и игра повторяется вновь.

Передал - садись

Участники разбиваются на несколько команд. Оптимальное количество участников команды - 6-8 человек. Команды выстраиваются у черты в колонны по одному. Впереди каждой колонны, лицом к ней, на расстоянии 5-6 шагов становится капитан. Капитаны получают по мячу. По сигналу каждый капитан бросает мяч первому игроку своей команды. Поймав мяч, игрок возвращает его капитану и садится на пол. Капитаны бросают мяч вторым, потом третьим игрокам и т.д. Получив мяч от последнего игрока, капитан поднимает мяч вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, капитан которой первым поднял мяч и игроки которой первыми вскочили. Если во время игры кто-либо уронит мяч, он должен его поднять и бросить, встав на свое место.

Охотники

Играющие разбегаются по площадке. Три охотника стоят в разных местах, имея по маленькому мячу. По сигналу руководителя "Стой!" все играющие останавливаются, и охотники с места целятся мячом в кого-либо из них. "Убитые" заменяют охотников. Играющие имеют право увертываться от мяча, но не должны сходить с места. Если игрок сошел с места, он заменяет охотника.

Конкурс "Чемпион малого мяча"

Этот конкурс для детей состоит минимум из трех упражнений, которые необходимо показать заранее и дать возможность потренироваться. Для конкурса создается жюри, так как оценивается навыки ребенка по владению мячом. Одно из упражнений может быть "показательным выступлением", это упражнение ребенок выбирает или придумывает сам. Каждое упражнение необходимо повторить три раза подряд. В качестве обязательных упражнений для конкурса можно предложить такие:

Подбросить мяч вверх, опуститься на одно колено и поймать мяч двумя руками. Стоя ноги врозь, взять мяч в правую руку, отвести ее за спину и подбросить мяч так, чтобы он перелетел через левое плечо. Поймать мяч спереди левой рукой. Держать мяч правой рукой, вытянутой вперед и повернутой ладонью книзу. Разняв пальцы, выпустить мяч и поймать его левой рукой над самой землей, захватывая сверху.

Конкурс "Чемпион скакалки"

Этот конкурс проводится по аналогии с конкурсом "Чемпион малого мяча". В качестве обязательных упражнений можно предложить следующие:

- Вращая скакалку, перепрыгивать через нее со скрещенными ногами (или в полуприседе)
- Вращая скакалку, прыгать на одной ноге, держа вторую вытянутой вперед или назад
- Вращать скакалку так быстро и прыгать так высоко, чтобы скакалка во

время прыжка успела пройти под ногами два раза.

Тяни в круг

Это коллективная игра, оптимальное количество участников - 6-8 человек. Они становятся в круг и берутся за руки. Перед носками их ног чертится круг диаметром около 1 метра. Внутри этого круга чертится круг меньших размеров, так чтобы между первой и второй окружностью было расстояние 50-40 см. Эти 50-40 см - запретная зона. Игроки взявшись за руки идут вправо или влево. По команде ведущего "Тяни!", каждый игрок старается втянуть за черту большого круга своего соседа, находящегося справа или слева от него. Однако он сам может оказаться в любой момент за этой чертой, поэтому, спасаясь, игрок может перешагнуть через запретную зону и оказаться внутри малого круга - на "спасительном острове". Игрок, вступивший хотя бы одной ногой в пространство между большим и малым кругом выбывает из игры. Та же участь постигает и тех игроков, которые расцепят руки. Когда играющих станет меньше и они не смогут окружить черту большого круга, все становятся перед чертой малого круга и игра продолжается. Здесь уже "спасительного острова" нет, и каждый заступивший за черту выбывает из игры. В дальнейшем можно усложнить игру, поставив кегли вместо нарисованной запретной зоны, в этом случае задача - не сбить кегли.

Защита крепости или Тренируем вратаря.

Игроки становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук друг от друга, перед носками их ног чертят круг. В его середину ставят треножник из связанных в верхней части палок. Это "крепость". Один из игроков идет в середину круга для защиты "крепости". По сигналу руководителя игроки начинают перебрасывать мяч между собой и, улучив момент, бросают его в треножник. Водящий защищает "крепость", отбивая мяч. Он свободно передвигается в круге. Если мяч попал в треножник и сдвинул с места, но не повалил, игра продолжается. Водящий может снова поставить его в середину круга. Если же "крпость" пала, т.е. треножник упал, тот кто это сделал идет в круг и становится "защитником крепости". Если бросая мяч, игрок заступил за черту, этот бросок не считается. Игру можно усложнить, поставив вместо треножника 4-5 кеглей, в этом случае игра считается оконченной когда все кегли упали, при этом "защитник крепости" не вправе поднимать и ставить кегли обратно.

Второй лишний наоборот

Выбирают двух водящих. Участник встают по круг на расстоянии одного шага друг от друга. Один из водящих убегает, другой его догоняет. Бегать через круг запрещено. Когда убегающему грозит опасность, он может встать впереди любого игрока, стоящего в круге. Оказавшийся сзади считается водящим и начинает преследовать того игрока, который только что был в роли догоняющего. Догоняющему игроку надо быть особенно внимательным, така в любой момент он может оказать в роли убегающего.

Двойные горелки с мячем

На площадке надо начертить две параллельные линии на расстоянии 30-40 шагов друг от друга. По жребию выбирают двух водящих. Остальные участники составляют две команды, и разбившись парами, встают за чертой на противоположных сторонах площадки.

Водящие имеют в руках по одному мячу, они занимают центр площадки. По сигналу каждый из них два раза подбрасывает свой мяч вверх и ловит. Как только мячи первый раз подброшены, первые пары в колоннах разъединяют руки и бегут навстречу друг другу. Задача игроков каждой команды соединиться в новые пары с игроками, бегущими навстречу. Водящие пытаются помешать им и стараются выбить (запятнать) их мячом. Если игрокам удалось встретиться и их не запятнали, то они образуют новые пары. Если выбиты два игрока - они становятся ведущими. В этой игре две команды не соревнуются, а наоборот объединяются чтобы достичь общей цели. Победителями становятся те, кого за время игры не удалось запятнать.

Приложение 2

«Гимнастика для мамы и дочки, гимнастика для папы и сыночка».

Утренняя гимнастика с лентами для мамы и дочки.

1. И.п. - о.с., лента в правой руке; 1 - мах руками вперед-вверх, 2 - и.п.; 8 раз.
2. И.п. - то же; 1 - мах руками вперед-вверх, правую ногу назад на носок, прогнуться, 2 - и.п.; 3-4 - то же левой ногой; 8 раз.
3. И.п. - то же; 1 - полуприсед, руки отвести назад, 2-3 - мах руками вперед-вверх, подняться на носки, 4 - И.п.; 4 раза.
4. И.п. - то же, левая рука в сторону, правая рука вперед; «елочка» - движение кистью правой руки вправо-влево перед собой; 15-20 сек.
5. И.п. - ноги на ширине плеч, левая рука на поясе, правая рука вперед; «волна»

- движение кистью правой руки вверх-вниз перед собой; то же, поворачиваясь вокруг себя в правую сторону; 15-20 сек.

6. И.п. - то же, но правая рука внизу; «морская волна» - мах правой рукой вправо-влево с большой амплитудой; 8-10 раз.

Упражнения 4, 5, 6 повторить еще раз.

7. И.п. - то же; передвижение мелкими шагами назад, «дорожка» - движение кистью вправо-влево перед собой (ленточка двигается горизонтально над полом). Повторить 3-4 раза, возвращаясь на исходное место.

8. И.п. - то же, «волчок» - круговые вращения кистью правой руки по часовой стрелке (лента движется по спирали); 15-20 сек.; то же против часовой стрелки. «Потанцевать с лентой» - произвольные самостоятельные движения.

Ритмическая гимнастика.

Маршем пройти по кругу, остановиться.

1. «Наклоны головы в сторону». И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1 - наклонить голову вправо, 2 - и.п., 3 - наклонить голову влево, 4 - и.п.

2. «Поднимание плеч». И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1 - поднять плечо, 2 - опустить, 3-4 - повторить. Упражнение выполняется с правого плеча, затем с левого.

3. «Плечи вперед и назад». И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1-2 - поднять оба плеча, перевести их вперед, 3-4 - и.п., 5-6 - поднять плечи, перевести их назад, 7-8 - и.п.

4. «Поднимание стопы на носок». И.п. - ноги вместе, руки на поясе; 1 - поднять правую ногу на носок, согнув ее в колене, при этом делая плавные движения руками перед собой, 2 - то же с левой ноги, 3-4 - повторить. То же на обеих ногах.

5. «Хлопни». И.п. - ноги вместе, руки вдоль туловища; 1 - развести руки в стороны, 2 - подняться на носочки, хлопнуть над головой прямыми руками, 3 - и.п., 4 - согнуть ноги в коленях, хлопнуть внизу перед собой.

6. «Повернись». И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны; 1 - повернуться вправо, присесть, сделать хлопок, 2 - и.п., 3 - то же в левую сторону, 4 - и.п.

7. «Часики». И.п. - ноги на ширине плеч, руки прямые в замочке над головой; 1 - наклониться вправо, сказать «Тик», 2 - и.п., 3 - наклониться влево, сказать «Так», 4 - и.п.

8. «Спрятались-показались». И.п. - о.с; 1 - присесть, 2 - выпрямить ноги, 3 - присесть, 4 - и.п.

9. «Попрыгаем». И.п. - ноги вместе, руки на поясе. «Крестик» - прыжки, скрещивая ноги. «Из стороны в сторону».

10. «Бег на месте, захлест назад».

11. «Марш на месте». И.п. - ноги вместе, руки вдоль туловища; 1-2 - маршируя на месте, поднять обе руки вверх, сделать вдох, 3-4 - маршируя на месте, опустить руки, сделать выдох. Волнообразные движения руками в сторону и вперед.

12. «Спрячем ножки». И.п. - сидя на полу, ноги вместе, прямые, руки - упор сзади; 1 - согнуть в колене правую ногу, 2 - и.п., 3 - то же с левой ноги. Затем то же 2 ноги вместе.

Гимнастика для папы и сыночка.

Комплекс ОРУ с резиновым жгутом (длина 1,20 м)

1. И.п. - ноги на ширине плеч, жгут сложен вдвое, руки внизу; 1-2 - развести руки в стороны; 3-4 - и.п.; повторить 4-5 раз, темп медленный.
2. И.п. - ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, жгут перед грудью (сложен вдвое); 1-2 - руки в стороны; 3-4 - и.п., повторить 5-6 раз. Руки стараться выпрямлять до конца.
3. И.п. - ноги на ширине плеч, руки вверху (жгут сложен вдвое); 1- наклон вправо, одновременно растягивая жгут; 2 - и.п.; 3-4 - то же влево. Повторить 4-6 раз; наклон строго в сторону, руки стараться не сгибать.
4. И.п. - ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, жгут за лопатками (жгут

вложен вдвое); 1 - наклон вперед прогнувшись, растягивая жгут; 2 - и.п.; повторить 6-8 раз. Максимально прогнуться, колени не сгибать.

5. И.п. - ноги на ширине плеч, стоять на жгуте, концы жгута зафиксированы в каждой руке (обмотать вокруг ладони, кисть сжать в кулак), руки внизу; 1 - согнуть правую руку в локте; 2 - выпрямить правую руку вверх; 3 - согнуть правую руку; 4 - и.п.; 5-8 - то же левой рукой. Повторить 6-8 раз; темп медленный, четко фиксировать каждое положение руки.

6. И.п. - лежа на животе, руки вверх, жгут сложен вдвое; 1-2 - руки вверх, прогнуться, жгут натянуть; 3-4 - вернуться в и.п.; повторить 6-8 раз.

Голову не опускать, руки выпрямлены, прогнуться максимально.

7. И.п. - лежа на спине, жгут под лопатками, руки в стороны, концы жгута зафиксированы в каждой руке; 1 - руки вперед; 2 - и.п.; 8-10 раз. Руки стараться не сгибать, большая амплитуда движений.

8. И.п. - сед ноги вместе, руки вверх (жгут сложен вдвое); 1-2 - наклон вперед, жгут завести за стопы; 3-4 - вернуться в и.п.; 5-6 раз.

Колени не сгибать.

9. И.п. - сед ноги вместе, концы жгута в руках (зафиксировать), стопы упираются в середину жгута; 1-2 - перекаат назад, носками стоп стараться коснуться пола за головой; 3-4 - вернуться в и.п.; 5-6 раз. Колени стараться не сгибать.

10. И.п. - стойка на коленях, жгут за спиной (жгут сложен вдвое); 1-2 - сед на пятки, наклон вперед, руки назад - вверх (жгут натянут); 3-4 - и.п.; головой стараться коснуться коленей; 4-6 раз.

11. И.п. - присед, стопы на середине жгута; руки внизу (концы жгута зафиксированы в каждой руке); 1-2 - встать, руки через стороны вверх; 3-4 - и.п.; 4-6 раз.

Темп медленный, руки выпрямлять полностью.