

## **Подвижные перемены на Дне коммуникации**

Данные подвижные игры были использованы при организации подвижных перемен на Дне коммуникации пятиклассников. Выбранные игры-упражнения доступны для детей с любым уровнем развития координации и физических способностей. Акцент был сделан на возможность развития у детей способности к коммуникации, взаимодействию в паре и группе, а также на формировании навыков взаимопомощи.

В данных соревнованиях у учащихся есть возможность проявить себя индивидуально, но при этом принести очки в копилку команды. Сначала выигрываешь сам, а дальше помоги выиграть товарищу по команде, тому, у кого меньше сил или он хуже умеет выполнять данное упражнение.

### **Парная чехарда.**

Игроки строятся за общей линией, которая становится стартом и финишем. Одновременно соревнуются две пары. Перед каждой из них устанавливается на равном расстоянии отметка для поворота (кегля, стойка). Один в паре принимает положение стоя, согнувшись для чехарды. По сигналу учителя второй игрок выполняет опорный прыжок через первого, делает шаг вперед и принимает такое же положение. Пара, раньше вернувшаяся к исходной линии, соревнуется со следующей парой. Побеждают игроки, сумевшие выиграть у трех пар.

Участники каждой пары, взаимодействуя друг с другом, выбирают наиболее оптимальную форму выполнения упражнения в соответствии с правилами, для того, чтобы выиграть соревнования

### **Перетяни за черту.**

Команды становятся друг против друга. По сигналу соревнующиеся хватаются за руки, и стараются перетянуть противника через черту. Переступивший черту обеими ногами считается пленником и выходит из игры. Победитель теперь может помочь товарищам – обхватив за талию игрока команды, вместе с ним перетягивает противника. Побеждает команда, захватившая больше пленников.

До начала соревнования участники имеют возможность выработать стратегию в выборе соперника и в дальнейшем оказывать помощь более слабым участникам команды.