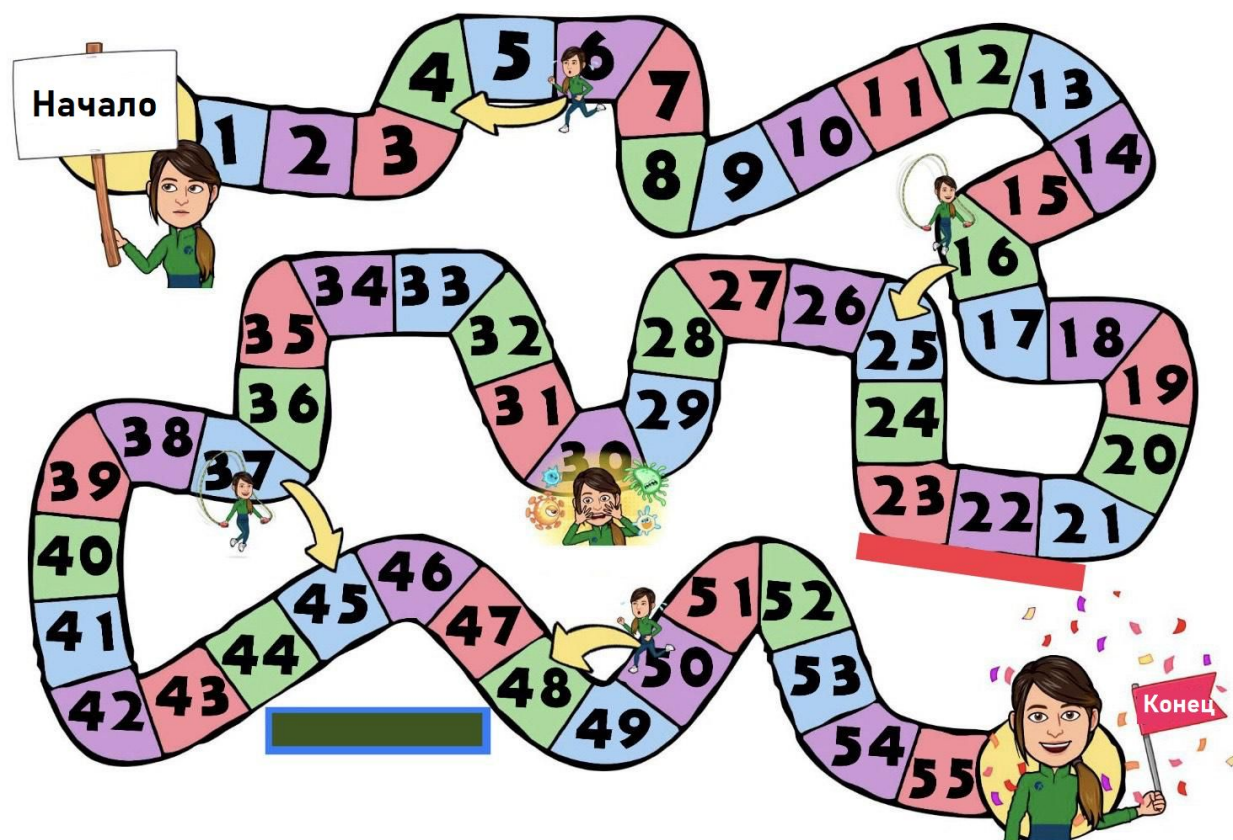


Игра по физической культуре для дома

Эта настольная игра предназначена для игры с друзьями или семьей дома.

Вам нужен только один кубик и столько фишек, сколько игроков.

Если вы не выполните какое-нибудь задание, то надо вернуться на пункт, с которого вы бросали кубик.



1. Положите книгу на голову и удерживайте в течение 10 секунд, чтобы она не падала.
2. Сделайте 10 прыжков подряд.

3. Представьте пантомимой любое животное (без слов и звуков). Остальные должны догадаться, кто это.
4. Произнесите названия 4 фруктов.
5. Держитесь 20 секунд на одной ноге.
6. Вернитесь к пункту 4.
7. Прыгайте от одного конца комнаты до другой, изображая квакающую лягушку.
8. Мойте руки в течение 30 секунд. Другие должны проверить, правильно ли вы это делаете.
9. Захватите одну ногу назад, закройте глаза и продержитесь 10 секунд.
10. Прыгайте 20 раз на одной ноге.
11. Пойте песню, которая вам нравится, и танцуйте в ее ритме
12. Объясните, почему важно мыть руки.
13. Найдите любую позу йоги в интернете и встаньте в нее.
14. Встаньте и сядьте на стул 15 раз подряд.
15. Представьте пантомимой вид спорта (без слов и звуков). Остальные должны догадаться, что это.
16. Перейти к пункту 25!
17. Положите книгу на голову и сделайте поворот вокруг себя, не падая.
18. Сделайте 40 шагов по дому (подсчитайте их вслух).
19. Представьте пантомимой вид спорта (без слов и звуков). Остальные должны догадаться, что это.
20. Назовите названия 4 овощей.
21. Закрой глаза, встань со стула, сделай поворот вокруг себя и снова сядь, не открывая глаз, на то же самое место.
22. Сделай 20 прыжков, собрав ноги вместе.
23. Напой мотив песни. Остальные должны угадать, что это за песня.
24. Объясните, почему важно принимать душ после физической активности.
25. Закройте глаза и отвернитесь. Вы должны угадать, кто тронет вас сзади.
26. Коснитесь пола обеими руками, а затем подпрыгните. Сделайте это 10 раз подряд.
27. Представьте пантомимой какую-то профессию (без слов и звуков). Остальные должны догадаться, что это.
28. Назовите 2 здоровых привычки, помогают нам быть здоровыми.
29. Держитесь 20 секунд на одной ноге.
30. Вы заразились вирусами! Вы должны начать заново с самого начала.
31. Двигайтесь от одного конца комнаты до другой, изображая кричащую чайку.
32. Назовите 3 здоровых блюд.
33. Найдите любую позу йоги в интернете и встаньте в нее.
34. Сделайте 15 прыжков, скрещивая руки и ноги одновременно.
35. Представьте пантомимой любое животное (без слов и звуков). Остальные должны догадаться, кто это.
36. Расскажите один секрет, что можно делать, чтобы оставаться в форме.
37. Двигайтесь на пункт 45.
38. Сделайте 20 прыжков, попеременно скрещивая руки и ноги.

39. Спойте куплет песни, которая вам нравится, и танцуйте в соответствии с ритмом.
40. Назовите названия 4 фруктов, которые еще не были названы во время игры.
41. Положите книгу на голову и сделайте поворот вокруг себя, не падая.
42. Встаньте и сядьте на стул 15 раз.
43. Представьте пантомимой вид спорта (без слов и звуков). Остальные должны догадаться, что это.
44. Назовите названия 4 фруктов, которые еще не были названы во время игры.
45. Закройте глаза. Кто-то должен встать за вами, и вы должны его ощупать и понять, кто это.
46. Сделайте 40 шагов по дому (подсчитайте их вслух).
47. Двигайтесь от одного конца комнаты до другой, изображая мяукающую кошку.
48. Назовите две здоровые привычки, которые мы можем сделать, чтобы стать здоровыми.
49. Встаньте на одну ногу, закройте глаза и удерживайте такую позу в течение 10 секунд.
50. Это слишком быстро! Вернитесь к номеру 48.
51. Запишите песню. Другим больше
52. Мойте руки в течение 30 секунд. Другие должны проверить, правильно ли вы это делаете.
53. Положите книгу на голову и держите ее 10 секунд, чтобы она не упала.
54. Сделайте 20 прыжков, сжав ноги.
55. Спойте песню, которая вам нравится, и танцуйте в ее ритме.
56. Вы победили!



ПЕДСОВЕТ

(с) Эта игра разработана в Испании, адаптирована и подготовлена проектом “Персональный помощник педагога” электронного СМИ “Педсовет”.

Подписывайтесь на нас везде:

[Сайт](#) | [Фейсбук](#) | [В контакте](#) | [Твиттер](#) | [Telegram](#) |
[Ютуб](#) | [Инстаграм](#) | [OK](#) | [Zen](#)