**Играем в ТВИСТЕР**

**(игра своими руками)**

**для групп № 7,8,12.**

**Рекомендации инструктора**

**по физической культуре: Рябова О.В.**

 «Твистер» – одна из самых популярных игр в Соединенных Штатах. В нее играют все, от детей до взрослых, и везде – на детских утренниках, вечеринках, пикниках или, **как сейчас, на карантине…**

Предлагаем узнать вам, как сделать игру «Твистер» своими руками.

Любители игры «Твистер» должны благодарить за ее создание двух американских изобретателей – Твистера Чарльза Ф. Фолея и Нейла В. Рабенса.

На сегодняшний день «Твистер» все так же популярен, причем как в родной Америке и других странах, так и России.

Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в **играх**. Во время **подвижных** игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и соблюдать определенные правила. Одной из таких игр является **подвижная игра "Твистер".**

"**Твистер**" поможет компенсировать недостаток движения, разовьет координацию, внимательность, реакцию и чувство равновесия. Эта **игра** способствует развитию: произвольности (умения **играть** по правилам и выполнять инструкции, игровой деятельности, навыков общения и партнерства, пространственного ориентирования, общему физическому развитию, сенсомоторной координации.

**Описание игры**

Игра «Твистер» состоит из большого игрового поля (мата), которое раскладывается на полу, и рулетки.

Величина мата – 150 х 180 сантиметров. Он представляет собой клеенку или простынь, на которой нарисованы большие круги зеленого, красного, синего и желтого цвета в четыре ряда.

Рулетка похожа на часы, только стрелки не двигаются сами, а вращаются игроками. «Циферблат» разделен на четыре сегмента, которые также поделены по цветам.

**Информация на рулетке**



**Правила игры**

Игровое поле раскладывается на ровной земле. Помимо самих игроков, должен быть еще и ведущий, которой будет крутить рулетку. Количество участников не ограничено.

**Игровой процесс:**

1. Участники либо становятся вокруг игрового поля, либо занимают клетки.
2. Ведущий крутит рулетку, после чего выбирает игрока и говорит ему выпавшую комбинацию тела и цвета (например, правая нога и красный). Это значит, что участник должен стать на любой красный кружочек правой ногой.
3. После каждого хода ведущий крутит рулетку и называет выпавшую комбинацию следующему игроку.
4. Если участнику выпала комбинация, которую он уже занимает, то он все равно должен сделать ход.
5. Один и тот же круг нельзя занимать двумя игроками и частями тела.
6. Если в процессе игры круги какого-либо цвета полностью занимаются, то ведущий продолжает крутить рулетку, пока не выпадет свободный цвет.
7. До объявления новой комбинации игроку запрещено снимать руку или ногу с поля.
8. Если игрок упал или коснулся коленом или локтем игрового поля, то он выбывает из игры.
9. Победа достается тому, кто смог дольше всех удержаться на игровом поле.



**Как сделать «Твистер» своими руками?**

Конечно, можно купить готовую игру. Но куда приятнее сделать ее самому. А если привлечь к процессу создания еще и детей? Восторгу не будет предела! Даже если вы не знаете, как сделать «Твистер» своими руками, не переживайте. Тут нет ничего сложного. Главное - желание, фантазия и наличие хоть каких-то материалов.

**Итак, вам понадобится:**

1. Для игрового поля:

* клеенка, простынь, кусок белой ткани, ватман – для основы;
* краска по ткани, сама ткань, бумага – для кружочков синего, красного, зеленого и желтого цвета.

2. Для рулетки:

* тарелка, доска, картон – для основы;
* маркеры, краски, цветная бумага, карандаши – для заполнения секторов;
* стрелочка, карандаш, палочка – для указателя.

3. Дополнительные инструменты:

* ножницы;
* кисточки;
* иголка с ниткой;
* клей.



**Как сделать игровое поле?**

Независимо от того, из чего делается игра «Твистер» своими руками (из ткани, кленки или бумаги), стандартное игровое поле должно иметь размер 150 х 180 см.

После того как основа готова, приступаете к созданию шести кружочков. Их можно:

* вырезать из ткани, затем пришить или приклеить при помощи специального клея к основе;
* нарисовать краской;
* вырезать из бумаги и приклеить к основе.

В стандартной игре существует определенный порядок заполнения игрового поля кружочками:

* 1 ряд - красный;
* 2 ряд - синий;
* 3 ряд – желтый;
* 4 ряд – зеленый.

Вы можете на свое усмотрение разбросать кружочки в хаотичном порядке. Так будет даже интереснее. Главное, соблюдать пропорцию – 6 кружков по 4 цвета.



**Как делать рулетку?**

1. Взять плотный картон или тонкую дощечку. Можно покрасить в любой цвет по желанию.

2. Сделать сектора: нарисовать красками, маркерами, карандашами или вырезать и приклеить из бумаги отдельные части.

3. Сделать вращающийся указатель в центре рулетки:

* взять палочку (например, от мороженого), сделать в ней посередине небольшую дырочку, прикрепить к доске при помощи болта и гайки;
* вырезать стрелку из плотного картона и прикрепить к циферблату маленьким гвоздиком;
* просто положить в середину рулетки карандаш.



**Сегменты должны быть следующими:**

* левая нога: отметки (кружочки) красного, зеленого, желтого и синего цвета;
* левая рука: отметки красного, зеленого, желтого и синего цвета;
* правая нога: отметки красного, зеленого, желтого и синего цвета;
* правая рука: отметки красного, синего, желтого и зеленого цвета.

Пример указан на картинке.

Игра готова. Чтобы ваш «Твистер» не повредился или не потерялся, выделите под него специальную коробочку.

**Чем полезна игра?**

Все позы, при которых ребёнок стоит на ладонях и стопах, укрепляют мышцы брюшного пресса, верхней части спины, плеч и рук. Если локти и колени согнуты, но не стоят на полу, активнее нагружаются мышцы пресса, поясницы, ягодиц и рук. Чтобы удержать равновесие, детям приходится втягивать живот, а это способствует как зрительному его уменьшению, так и реальному подтягиванию.

Игра приносит пользу всем поколениям. Для взрослых это будет отличной разминкой, после которой вы ощутите у себя прилив энергии. Дети же всё время чувствуют бесконечные жизненные силы и многим из них, не хватает собранности. С игрой с цветными кругами на полу подрастающему поколению удастся потренировать усидчивость, ведь если позволить себе хотя бы на секунду отвлечься и игрок может просто упасть и выбыть из игры. Причудливые позы способствуют развитию мышечного корсета, который закладывается в детском возрасте. Родителей порадует то, как ребёнок выкладывает эмоции и силы в процессе игры.

**Оставайтесь дома!**

**Берегите Себя и своих Детей!**