

Консультация

«Инновационные техники по проведению подвижных игр с нетрадиционным оборудованием».

Движение составляет основу практически любой деятельности ребёнка. Однако в настоящее время врачи отмечают значительное сокращение объёма двигательной деятельности детей. Гиподинамия в детском возрасте приводит к снижению уровня здоровья дошкольников, уменьшению, защитных сил организма, способствует задержке умственного и физического развития.

Исходя из практических наблюдений, можно отметить снижение интереса детей к организованной двигательной деятельности: их малоподвижность, нежелание принимать участие в подвижных играх и упражнениях. Опираясь на мнение специалистов в области физического воспитания дошкольников утверждающих, что именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, создаются предпосылки для развития выносливости, скоростно-силовых качеств, происходит совершенствование деятельности основных физических систем организма, можно сделать вывод, что необходимо:

1. Повысить интерес детей к различным видам двигательной деятельности.
2. Увеличить объём двигательной активности детей.
3. Побуждать детей к самостоятельной двигательной деятельности.
4. Поднять эмоциональный настрой на занятиях и вне занятий.

Все перечисленные задачи можно решить на физкультурных занятиях, а также в подвижных играх, эстафетах и самостоятельной двигательной деятельности с применением нетрадиционного оборудования.

Нетрадиционное оборудование – это оборудование, сделанное своими руками из списанного инвентаря и подручных средств и

материалов. Нестандартное оборудование объединяет физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного самовыражения ребёнка в двигательной деятельности. А изготовление нетрадиционного оборудования педагогами и родителями рождает коллектив единомышленников.

Пластиковые бутылочки, старые виниловые пластинки, разноцветные крышечки, футляры от «*киндер-сюрпризов*» и многое другое, - эти бесполезные на первый взгляд предметы, превращаются в забавные игрушки и пособия для выполнения различных упражнений, которые используются также и в подвижных играх, и на спортивных мероприятиях.

Именно использование нетрадиционного оборудования позволяет:

1. Повысить интерес детей к выполнению основных движений и подвижных игр.
2. Развивать у детей наблюдательность, эстетическое восприятие, воображение, зрительную память.
3. Развивать чувство формы и цвета.
4. Способствовать формированию физических качеств и двигательных умений детей.

Поэтому важно отметить, что наряду с традиционным стандартным оборудованием в физкультурных уголках групп детского сада обязательно необходимо иметь и нетрадиционное оборудование. При этом оно обязательно должно соответствовать требованиям «*Инструкции по охране жизни и здоровья детей*», легко подвергаться санитарной обработке, обеспечивать безопасность детей во время игр и занятий.

Один из важных приёмов повышения эффективности использования нетрадиционного оборудования - новизна, которая создается за счёт внесения нового нестандартного оборудования. Дети всех возрастов выполняют упражнения с нестандартным оборудованием с большим удовольствием и достигают хороших результатов.

Просмотрев ряд статей по данной теме, я нашла интересные материалы, который, на мой взгляд, помогут нам в нашей работе, а также самое главное привлекут внимание детей.

Итак, речь пойдет о нетрадиционных (*нестандартных*) оборудовании, приёмах

для повышения интереса детей к подвижным играм и двигательной активности.

Предлагаю несколько примеров нетрадиционного оборудования, которые легко можно изготовить своими руками и использовать его для проведения подвижных игр в группе и на прогулке, различных игровых упражнений и занятий на свежем воздухе.

1. «Бильбоке» (тренажер для развития меткости и глазомера)

Цель: развитие глазомера, меткости, координации, ловкости, внимания.

Материалы: пластиковая бутылка, к которой на шнуре прикрепляется яйцо из киндер сюрприза, либо шарик. Задание: поймать мяч ёмкостью. То есть «Бильбоке» предназначено для попадания в цель. Развивает глазомер, внимание, быстроту реакции, ловкость рук и синхронизацию движений, а также терпение и аккуратность. (Игры «Кто самый ловкий?», «Попади в цель», игры соревновательного характера).

2. «Бомбочки», «Мешочки» (снаряды для метания)

Цель: развитие глазомера, меткости, координации, ловкости, внимания.

Материалы: мешочки с песком, связанные крючком и наполненные поролоном «бомбочки». Задание: попади в цель. (Игры «Кто дальше бросит», «Кто быстрее соберет?», для игр соревновательного характера).

3. «Моталочки»

Цель: развивать мелкую моторику рук, ловкость, быстроту движений. Воспитание упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества.

Материал: палки, шнур, упаковки от киндер сюрприза. Использование: можно использовать в свободной игровой деятельности, в соревнованиях. Дети наматывают шнур с привязанным киндером на палочку. Игра «Кто быстрее?»

4. «Султанчики»

Цель: развитие дыхательного аппарата (*речевого дыхания*).

Материалы: на деревянной палочке крепятся полоски полиэтиленового пакета. Задание: дуть на полоски, усиливая или уменьшая воздушную струю. Предназначены для выполнения общеразвивающих упражнений, дыхательной гимнастики,

организации подвижных игр, игр-соревнований. Способствуют развитию органов дыхания, мышц туловища.

5. «Разноцветные крышечки»

Цель: развивать ловкость, координацию движений, сноровку и меткость.

Материал: пластиковые бутылки обрезанные наполовину. Самоклеящаяся пленка того же цвета, что и пробка. Чтобы дети не забыли, не запутались, какой цвет им нужно собирать. Варианты использования: пробки рассыпаем на полу и перемешиваем. По команде: «Раз, два, три», дети собирают пробки, каждый своего цвета. Кто первый соберет, тот и молодец!

6. «Разноцветные ленточки»

Игра большой подвижности, несюжетная, для детей старшего дошкольного возраста

Цель: развитие быстроты и скоростной выносливости, ловкости, координации движений и быстроты реакции; развитие внимание и ориентации в пространстве; воспитание находчивости и инициативы.

Атрибуты и инвентарь: ленточки.

Описание игры: каждому ребенку даётся ленточка, которую он заправляет себе в шорты сзади, делая «хвостик». По команде (свистку) дети разбегаются по залу и пытаются сорвать ленту-«хвостик» у другого игрока, при этом сохраняя свой «хвостик». Держать свою ленточку руками нельзя. Игра заканчивается по команде (свистку) или когда все ленточки будут сорваны. Побеждает тот игрок, кто больше наберёт ленточек и сохранит свою.

Таким образом, необходимо отметить, что применение нетрадиционного оборудования стимулирует интерес детей, желание двигаться, участвовать в подвижных играх; вызывает радость и положительные эмоции.

Изучив подробно данную тему, осознав её актуальность и важность, мы будем стремиться к воплощению поставленной перед нами задачи насыщение пространства физкультурного уголка недорогим, нестандартным, многофункциональным оборудованием, отвечающим всем санитарно-гигиеническим требованиям.

КАРТОТЕКА

ПОДВИЖНЫХ ИГР

с использованием оборудования

Ст. гр.

«Серсо»

Цели: Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании, ловле, согласованности движений.

В старших группах используются кольцобросы: по 2 – 6 кольшков на подставках разной формы. Дети набрасывают кольца с расстояния 1,5 – 2,5 метров. Игра может проводиться с группой детей (4 – 6 человек). Дети получают по три кольца и по очереди бросают их, стараясь попасть на любой кольшек. Воспитатель отмечает, кто из детей набросит большее количество колец. Попадания можно считать вслух или фиксировать с помощью камушков, шишек и других предметов .

Ст. гр.

«Не задень»

Цели: формировать умение ориентироваться в пространстве, координацию движений,.

По кругу расставляются кегли на расстоянии 50—60 см одна от другой. Играющие идут по кругу за кеглями. На сигнал поворачиваются лицом в круг и впрыгивают в середину, стараясь не задеть кегли.

Ст. гр.

«Кегли»

Цели: Развивать у детей внимание, ловкость, глазомер. Упражнять в метании в цель.

Кегли ставятся в ряд на расстоянии 3 – 5 см одна от другой. На расстоянии 1,5 – 3 м от них проводится линия – «конец». Играющие дети (3 -4 человека) в порядке очередности (она устанавливается самими детьми) выходят на черту конца и с сило катят шар, стараясь сбить кеглю. Выбивший высокую кеглю имеет право пробить еще раз. Сбитые кегли убираются. Выигравшим считается тот, кто собьет больше кеглей обусловленным количеством шаров.

Расстояние между кеглями, а также от кеглей до линии конца увеличивается постепенно.

В кегли можно играть и в помещении, и на участке.

Ст. гр.

«Лови, не урони»

дети образуют круг, стоя на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В центре круга стоит воспитатель, который по очереди бросает мяч детям, а потом ловит его от них, произнося при этом рифмовку:

«Лови, бросай,

Упасть не давай!..»

Воспитатель произносит текст не спеша, чтобы за это время ребенок успел поймать и бросить обратно мяч.

Игру начинают с небольшого расстояния (радиус круга 1 м), а потом постепенно это расстояние увеличивается до 2—2,5 м.

Воспитатель отмечает детей, ни разу не уронивших мяч.

Ст. гр.

«Не отдам».

Развивать быстроту, ловкость, реакцию во время подвижной игры.

Дети играют по двое. Каждой паре выдается «веселая веревочка». По сигналу воспитателя дети перетягивают «веселую веревочку» на себя.

Ст. гр.

Ри-ко-ко!

Цели: формировать умение ориентироваться в пространстве, развивать глазомер, координацию движений, закреплять математический счёт.

Материал: мяч

Ход игры: Дети встают в круг, водящий - в центре. Он подбрасывает мяч и произносит слова:

Ри-ко-ко! Ри-ко-ко!

Мяч взлетает высоко.

Раз, два, три, четыре, пять,

Таня будет догонять!

Водящий высоко подбрасывает мяч, все дети разбегаются. Тот, чьё имя было названо, должен поймать мяч. Он становится водящим и громко кричит: «Ри-ко-ко!» Это сигнал. Все дети должны остановиться. Водящий выбирает любого ребёнка и мысленно просчитывает, сколько до него шагов. Шаги могут быть гигантскими, маленькими или обычными. Затем произносит это вслух и шагает такими шагами до игрока. Бросает в него мячом. Если попал, то другой игрок становится водящим, если нет, игра продолжается с прежним водящим.

ст. гр.

БЕЗДОМНЫЕ ПАРЫ

Игра большой подвижности, несюжетная, для детей старшего дошкольного возраста

Задачи: развитие ловкости, координации движений и быстроты реакции; развитие внимание и ориентации в пространстве; воспитание находчивости и инициативы.

Атрибуты и инвентарь: обручи

Описание игры: перед началом игры дети распределяются в пары и встают вдвоём в любой обруч, свою пару надо запомнить. По сигналу взрослого или с началом музыки все разбегаются (расходятся, прыгают на двух ногах, ходят в приседе и т.д.) в рассыпную по залу, взрослый убирает один обруч. Как только прозвучит сигнал или закончится музыка, все пары должны соединиться и встать в любой обруч. Пара, которая не успела занять обруч, выбывает из игры. Игра продолжается пока не останется одна пара, она и является победителем.

Ст. гр.

КАРУСЕЛЬ

Дети образуют круг, держась за шнур правой или левой рукой, или просто держатся за руки. Идут по кругу сначала медленно, потом быстрее и переходят на бег. Движения выполняются в соответствии с текстом, произносимым вслух.

«Еле, еле, еле, еле

Закружились карусели,

А потом кругом, кругом,

Всё бегом, бегом, бегом.

После того как дети пробегут 2-3 круга воспитатель останавливает их и подаёт сигнал к изменению направления движения. Играющие поворачиваются кругом (или просто разворачивают корпус в другую сторону), и перехватив шнур другой рукой, продолжают выполнять ходьбу и бег. Затем воспитатель вместе с детьми произносит:

«Тише, тише, не спешите.

Карусель остановите.

Раз – два, раз – два.

Вот и кончилась игра!»

Движение карусели постепенно замедляется. При словах «Вот и кончилась игра!» дети останавливаются, кладут шнур на пол и расходятся по залу или площадке. Игра повторяется два раза.

Ст. гр.

МЯЧ СРЕДНЕМУ

Играющие дети делятся на 3-4 команды. Игроки каждой команды становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. В середине каждого круга становится водящий с мячом. По сигналу он бросает мяч одному из играющих и получив обратно, бросает его следующему. Получив мяч от последнего, поднимает руки вверх. Побеждает та команда, чей водящий первым поднял мяч.

Ст. гр.

МЕДВЕДИ И ПЧЁЛЫ

Играющие делятся на две группы: одна – медведи, другая – пчёлы. На одной стороне группы, находится улей, на противоположной, луг. В стороне располагается берлога медведей. По условному сигналу воспитателя, пчёлы вылетают из улья (слезают с гимнастических скамеек, стенок, кубов и т.д.), жужжат и летят на луг за мёдом. Как только пчёлы улетят, медведи вылезают из берлоги, забираются в ульи и лакомятся мёдом. Воспитатель подаёт сигнал: «Медведи!», пчёлы летят к ульям, стараясь ужалить (дотронуться рукой) медведей, которые стараются убежать и спрятаться в берлоге. Ужаленные медведи пропускают одну игру. После двух повторений игры дети меняются ролями.

Ст. гр.

РАЗНОЦВЕТНЫЕ ЛЕНТОЧКИ

Игра большой подвижности, несюжетная, для детей старшего дошкольного возраста

Задачи: развитие быстроты и скоростной выносливости, ловкости, координации движений и быстроты реакции; развитие внимание и ориентации в пространстве; воспитание находчивости и инициативы.

Атрибуты и инвентарь: ленточки.

Описание игры: каждому ребенку даётся ленточка, которую он заправляет себе в шорты сзади, делая «хвостик». По команде (свистку) дети разбегаются по залу и пытаются сорвать ленту-«хвостик» у другого игрока, при этом сохраняя свой «хвостик». Держать свою ленточку руками нельзя. Игра заканчивается по команде (свистку) или когда все ленточки будут сорваны. Побеждает тот игрок, кто больше наберёт ленточек и сохранит свою.

Ст. гр.

СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ

Игра большой подвижности для детей старшего дошкольного возраста

Задачи: развитие быстроты и ловкости; закрепление навыков ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал, выполнять задание в меняющихся условиях. Количество участников: 12-20 человек. Место проведения: спортивный зал.

Атрибуты и инвентарь: красные, синие, желтые султанчики (флажки, ленточки) по количеству участников игры; три длинных ленты или шнура тех же цветов – зрительные ориентиры; музыкальное сопровождение или бубен.

Подготовка к игре: на одной стороне зала разложены разноцветные султанчики, на противоположной стороне – последовательно – три ленты, шнура тех же цветов, расстояние между лентами – 60 см.

Описание игры: под музыку дети свободно врассыпную бегают по залу (можно - бег с заданиями). По сигналу (остановка музыки) бегут к султанчикам, берут по одному и быстро возвращаются на противоположную сторону зала, выстраиваясь на (за) соответствующей цвету султанчика линии и поднимают султанчик вверх. Побеждает та команда (по цвету), которая быстрее

построилась. Для детей 4-5 лет можно провести эту игру с использованием султанчиков только двух цветов.

Усложнения и варианты: увеличение количества цветов; при повторе игры берется султанчик другого цвета; при построении на цветной линии выполнить задание: красная линия – сесть по-турецки, желтая линия – встать на «высокие» колени; синяя линия – стоя размахивать султанчиком над головой.

Ст.гр.

У КОГО МЯЧ

Играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Воспитатель даёт кому – либо мяч (диаметр 6-8 мм.) дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать у кого мяч. «Руки!» - и тот к кому обращаются, должен выставить вперёд обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берёт мяч и становится в круг, а тот у кого найден мяч, начинает водить. Игра повторяется 2-3 раза.

Ст. гр.

ПЕРЕЛЁТ ПТИЦ

На одном конце зала находятся дети – они птицы. На другом конце зала – пособия, на которые можно «залететь» (обручи) – это деревья.

По сигналу воспитателя «Птицы улетают!» - дети, махая руками, как крыльями разбегаются по всему залу. На сигнал «Буря!» - бегут прыгают в обручи. Когда воспитатель произносит: «Буря прекратилась!» - дети выходят из обруча и снова разбегаются по залу. Игра повторяется.

Ст. гр.

ЛОВИШКИ – ПЕРЕБЕЖКИ

Дети стоят за чертой на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки также проведена черта. Сбоку стоит ловишка. На слова воспитателя: «Раз, два, три – беги!» - дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит (задевает их рукой), прежде чем они успевают пересечь черту. Проводится подсчёт пойманных, и игра повторяется. После двух-трёх перебежек, выбирается другой ловишка, из числа наиболее ловких, и быстрых ребят, которые не были пойманы.

Ст. гр.

ЛОВИШКИ С ЛЕНТАМИ

Игра большой подвижности, несюжетная, для детей от 5 лет

Задачи: развитие ловкости, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве.

Количество участников: четное, две команды.

Атрибуты и инвентарь: ленты по количеству игроков одной команды.

Место проведения: зал или площадка на улице.

Описание игры и правила: играющие делятся на две равные команды. Команда № 1 выстраивается в шеренгу «за городом», а команда № 2 располагается враспынную «в городе».

У каждого игрока этой команды за поясом цветная лента. По сигналу судьи, включается секундомер, и игрок из команды № 1 забегает в «город», пытается сорвать ленту у одного из играющих команды № 2, справившись с заданием, он возвращается за город и передает эстафету следующему стоящему игроку своей команды.

Игрок, потерявший ленту, выбывает из игры на «скамейку запасных». Когда последний игрок из команды № 1 справится с заданием и возвратится к своей команде, судья останавливает секундомер. Команды меняются полям, игра возобновляется. Выигрывает та команда, которая сорвала ленты за меньшее количество времени.

Ст. гр.

С КОЧКИ НА КОЧКУ

Воспитатель выкладывает в шахматном порядке, плоские обручи (6-8 шт. в две линии). Играющие выстраиваются в две колонны. По сигналу воспитателя первые игроки начинают перепрыгивать на двух ногах из обруча в обруч. Как только первый игрок выпрыгнет из последнего обруча, прыжки начинает второй игрок и т.д. Побеждает команда, быстро и правильно перебравшаяся на другой берег. Игра повторяется 2-3 раза.

Ст. гр.

Чёрный, белый не носить, «да» и «нет» не говорить

Цели: развивать словесно-логическое мышление, внимание.

Материал: мяч

Ход игры: Водящий читает стишок:

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем мы играть.

Правила у нас просты,

соблюдай же их и ты!

Чёрный, белый не носить,

«да» и «нет» не говорить!

Затем водящий бросает мяч одному из игроков и задаёт вопрос. Вопросы могут быть любыми. Например: « Какого цвета твоя футболка?» даже если футболка белого цвета, отвечать нужно избегая слова белый. Например, можно сказать, что футболка светлая.

Тот, кто ошибается и называет чёрный или белый цвет либо произносит «да» или «нет» выбывает из игры.

Ст. гр.

УДОЧКА

Играющие дети стоят по кругу, в центре – воспитатель. Он держит в руках верёвку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает верёвку по кругу над самым полом, а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Сделав 2-3 круга, воспитатель делает паузу, во время которой подсчитывает количество задевших за мешочек и даются необходимые указания по выполнению прыжков.

Ст. гр.

НАЙДИ И ПРОМОЛЧИ

Воспитатель, заранее прячет какой – либо предмет и предлагает его найти. Тот, кто увидел, подходит к воспитателю и тихонько говорит, где увидел предмет. Когда большинство детей справятся с заданием, педагог отмечает тех, кто оказался самым внимательным.

Ст. гр.

НЕ ПОПАДИСЬ

Играющие дети располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре – двое водящих. По сигналу воспитателя, дети прыгают на двух ногах в круг и из круга (выпрыгивают по мере приближения ловишек). Кого успели запятнать, получает штрафное очко. Через 40-5- сек. Игра останавливается, подсчитываются проигравшие, и игра повторяется с новыми водящими.

Подг. гр.

ЛОВИШКИ С МЯЧАМИ

Площадка ограничивается линиями или флажками. В центре площадки играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Выбирается водящий. Он становится в центр круга, у его ног 2-3 небольших мяча.

Водящий называет или проделывает несколько движений. Играющие выполняют эти движения, по слову или по показу. Внезапно воспитатель говорит: «Беги из круга!», и играющие разбегаются в разные стороны. Водящий старается не сходя с места, попасть в убегающих мячами, бросая их поочерёдно. Дети в которых водящий попал мячом отходят в сторону. Остальные снова встают в круг, выбирается новый водящий, игра повторяется. Те дети, кого водящий осалил мячом, пропускают одно повторение игры. Если игра проводится зимой, мячи заменяют снежками.

Ст. гр.

«Ловишка, бери ленту»

Играющие стоят по кругу. У каждого из них цветная ленточка, которая закладывается сзади за пояс или ворот. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя "беги" дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими, стремясь взять у кого-нибудь из них ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону. На слова воспитателя "Раз, два, три - в круг скорей беги!" дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент и возвращает их детям. Игра продолжается с новым ловишкой.

Указания. Один и тот же ловишка может водить 2-3 раза. Усложняется игровое задание за счет уменьшения длины ленточки.

Ст. гр.

НАЙДИ ОШИБКУ

Часть детей надевает маски. Ребята заранее договариваются, кого они будут изображать, причём их действия не будут соответствовать избранной маске. Например, медведь будет действовать, как зайчик, зайчик, как кошка и т.д. Дети без масок должны внимательно наблюдать и определить, какой зверь прячется под какой маской. После окончания игры группы меняются ролями. Можно придумывать разнообразные варианты игры.

Ст. гр

АИСТ

По кругу раскладываются обручи – гнёзда, в которых стоят аисты на одной ноге. Водящий – аист без гнезда, скачет внутри круга со словами:

Поскорей скажите, кто

Занял тут моё гнездо?

Вот оно!

С последними словами он прыгает в любое гнездо. Хозяин гнезда и бездомный аист оббегают круг снаружи, и тот, кто первым занимает гнездо, остаётся в нём. Второй становится водящим.

Ст. гр.

ВОЕВОДА

Играющие по кругу перекатывают мяч от одного к другому, произнося слова:

Катится яблоко в круг хоровода,

Кто его поднял, тот воевода...

Ребёнок, у которого в данный момент окажется мяч, - воевода. Он говорит:

Я сегодня воевода

Я бегу из хоровода

Бежит за кругом и катит мяч, останавливается между двумя любыми игроками.

Дети хором говорят:

Раз, два, не воронь

И беги, как огонь!

Игроки бегут по кругу в противоположные стороны, стараясь раньше напарника схватить мяч. Тот, кто первым добежал и схватил мяч, катит его по кругу. Игра продолжается

МЯЧ В КРУГЕ

Стоя в круге, участники перебрасывают друг другу 1-2-3 и более мячей, сигнализируя свое намерение без слов. Выбывает тот, чей брошенный мяч не был пойман.

Ст . гр

ПОВАР И КОТЯТА

По считалке выбирается повар, который охраняет лежащие в обруче кегли – сосиски. Повар разгуливает внутри отмеченного пространства – кухни. Дети идут по кругу, выполняя различные движения, и произнося текст.

Плачут киски в коридоре,

У котят большое горе:

Хитрый повар бедным кискам

Не даёт схватить сосиски.

С последними словами котята забегают в кухню, стремясь схватить сосиску.

Повар пытается осалить вбежавших игроков. Задетый ребёнок, выбывает из игры или замирает на месте в застигнутой позе (придумывая название позы).

Игра продолжается пока все сосиски не будут украдены у повара.

Не задень.

По кругу расставляются кегли на расстоянии 50—60 см одна от другой.

Играющие идут по кругу за кеглями. На сигнал поворачиваются лицом в круг и впрыгивают в середину, стараясь не задеть кегли.