



The Play at Home Playbook: Powered by Playworks

Created on 3.27.20

О книге – сборнике игр Playbook

В Playworks мы считаем, что каждый ребенок ежедневно должен играть в безопасные и здоровые игры. Доказано, что эффективные программы Playworks позволяют детям двигаться и одновременно учиться таким социально-эмоциональным навыкам как сотрудничество и умение решать конфликты. Сейчас, как никогда прежде, эти навыки необходимы для того, чтобы помочь детям по всей стране бороться со стрессом и беспокойством и успешно справляться с неопределенностями и переменами, связанными с кризисом COVID-19.

В игры, собранные в этой книге, можно играть где угодно, но мы собрали их для детей, чтобы можно было играть дома, так как школы закрыты. В данных условиях стоит задача не только использовать игры, которые понравятся детям, но и обеспечить их безопасность во время игр в помещении в соответствии со всеми рекомендациями Центра по предотвращению и контролю заболеваний, чтобы предотвратить распространение коронавируса.

Чтобы игровой процесс был легким и приносил радость и удовлетворение, мы предлагаем начинать с правил игры. На страницах этой книги вы найдете правила игр, которые практически или вовсе не требуют инвентаря, в которые можно играть с одним ребенком или с братьями и сестрами, их могут проводить родители, учителя, взрослые и сверстники.

На протяжении более 24 лет Playworks помогает школам и молодежным организациям через кадровое обеспечение на местах, консультационную поддержку, обучение персонала, но чаще всего в последнее время – обучение через Интернет. Мы являемся некоммерческой организацией, и наша деятельность направлена на развитие игровых способностей.

К данному руководству подготовлены материалы, доступные в Интернете.

Чтобы узнать больше об играх и дополнительных материалах посетите наш сайт www.playworks.org/PlayatHome

Играйте и веселитесь!

Команда The Playworks



Бобы на тосте



Количество игроков: 2+

Возраст: 5+

Принадлежности: не нужны

Время на подготовку: 5 мин.

Перед игрой

- Выберите одного ведущего, который к тому же будет следить за безопасностью игры

Подготовка

- Найдите удобное место с достаточным пространством для движения всех игроков.
- Ведущий становится перед группой игроков так, чтобы все друг - друга хорошо видели.

Правила игры

- Ведущий называет разные виды бобов. Каждый боб означает определенное действие. Когда названы виды бобов, группа игроков должна выполнять действие, соответствующие названию каждого боба. Цель игры – как можно быстрее и без ошибок выполнять указания ведущего. Тот, кто дольше всех продержится, не ошибаясь, становится ведущим.



Playworks Play At Home Playbook

- Выучите разные виды бобов. Отдельно потренируйтесь выполнять действия каждого из них. Выучите всей группой игроков минимум 3-4 вида. Начнем с нескольких:
 - о Стручковая фасоль - Встаньте прямо и поднимите руки вместе над головой.
 - о Холодная фасоль - Дрожите, как будто вы на морозе.
 - о Танцующая фасоль - Покажите одно из своих любимых танцевальных движений.
 - о Зеленая фасоль - Бегите на месте изо всех сил.
 - о Красная Фасоль - Остановись и замрите.
- Ведущий должен вразнобой выкрикивать названия бобов разные про скорости. Например, стручковая фасоль, зеленая фасоль, красная фасоль, красная фасоль, холодная фасоль. Если кто-то делает неправильное действие, он выходит из игры и становится рядом с ведущим.
- Помимо различных бобов, ведущий также может сказать: «Бобы на тосте». При этой команде все игроки как можно быстрее (и безопаснее!) должны быстро упасть на землю.
- Ведущий следит, кто последним упал на землю. Этот игрок выходит из игры, становится рядом с ведущим и помогает придумать новые идеи бобов. В процессе игры добавляйте больше бобов, придумывайте свои виды бобов и движения и пытайтесь любым способом перехитрить игроков!

Усложняем задачу

- Какие творческие бобы и действия вы можете придумать?
- Как ведущий, можете ли вы перехитрить всех игроков сразу?
- Сколько команд подряд ты можешь сделать, не ошибившись?

Варианты игры

- Вместо того, чтобы становиться рядом с ведущим, если ошиблись, пусть игроки выполняют действие, например, 5 прыжков, чтобы снова вернуться в игру .



Большой сыр



Количество игроков: 3+

Возраст: 5+

Принадлежности: не нужны

Время на подготовку/обучение: 3 минуты

Перед игрой

- Потренируйтесь кричать и отвечать «Я большой сыр», и с остальными игроками отвечать «Ты большой сыр!»
- Покажите 3 разные движения: Сыр чеддер (руки замкнуты в круг перед собой), сыр-косичка (руки вытянуты вверх над головой), Вонючий сыр (помахать рукой перед носом)

Подготовка

- Все игроки становятся в шеренгу, полукруг или круг, чтобы видеть друг друга и определить, кто какой знак показывает. Выберите, кто будет первым «Большим сыром».



Правила игры

- Ведущий начинает раунд словами «Я большой сыр!», а другие игроки отвечают: «Ты большой сыр!»
- Ведущий считает: «Один, два, три!» Насчет «три!» игроки выбирают одно из указанных движений и показывают его (чеддер, косичка или вонючий сыр). В это же время ведущий показывает одно из трех движений.
- Игроки, которые показали то же самое движение, что и ведущий, выбываются из игры.
- Цель игры для игроков – оставаться в игре, выполняя разные с ведущим движения. Последний оставшийся игрок становится следующим «Большим сыром»

Условия игры в помещении

- В помещении можно играть сидя.

Усложняем задачу

- Играть стоя на одной ноге!
- Пусть игроки придумают новые виды сыров и движения.

Варианты игры

- Игроки могут выполнить действие (например, 5 прыжков), чтобы снова войти в игру (если выбыли).
- Свяжите игру с тем, что дети учат в классе (цикл жизни растений, цикл личинки и т.д.)



Playworks Play At Home Playbook

Хакл-Бакл-Бинсток!



Количество игроков: 3+

Возраст: 5+

Принадлежности: маленький предмет, чтобы спрятать (мячик, маркер и т.д.)

Время на подготовку: 5 минут

Перед игрой

- Напомните игрокам играть по-честному, особенно когда нужно прятать предмет.
- Напомните тому, кто прячет предмет, запомнить место, куда он спрятал.

Подготовка

- Выбирайте место старта для каждого раунда. Это может быть любое место в комнате, например, диван или стол. Это место, где все игроки будут стоять, пока прячется предмет.
- Выберите игрока, оторый первым будет прятать предмет.



Playworks Play At Home Playbook

Правила игры

- В самом начале все игроки стоят в месте старта, головы опущены, глаза закрыты.
- Один игрок берет предмет и прячет его где-нибудь в комнате на виду. Тем, кто ищет предмет, не нужно ничего трогать, переставлять или открывать в комнате, чтобы найти предмет.
- Как только предмет спрятан, тот игрок, который его прятал, возвращается в место старта и сообщает всем игрокам, что они могут начать поиск.
- Цель игры – найти спрятанный предмет как можно быстрее и держать это в секрете от других игроков.
- Когда вы нашли предмет, не выдавайте, где он спрятан – не показывайте на него и не трогайте. Просто вернитесь на начальную точку со словами Хакл-Бакл-Бинсток! («Huckle Buckle Beanstalk!»)
- Игра продолжается, пока все игроки не найдут объект. Затем выбираете нового игрока, который будет прятать предмет. Путь все участники игры по очереди прячут предметы.

Условия игры в помещении

- Можно играть в одной комнате или во всем доме.

Усложняем задачу

- Спрячьте предмет так, чтобы никто его не нашел.
- Как быстро вы найдете предмет?

Варианты игры

- Спрячьте предмет в сложном месте – в коробке, стопке одежды и т.д.
- Пусть предмет прячут несколько человек, а потом наперегонки ищут предметы, спрятанные друг другом.



Вижу-вижу! (Разрыв мозга)



Количество игроков: 5+

Возраст: 3+

Принадлежности: не нужны

Время на подготовку/обучение: 5 минут

Перед игрой

- Убедитесь, что игроки знают, что не нужно касаться друг друга

Подготовка к игре

- Обозначьте четкую границу игровой площадки.

Правила игры

- Игроки двигаются по обозначенной территории (чтобы было веселее, делайте разные движения: походка по подиуму, медленная ходьба, походка зомби и т.д.)
- Как только ведущий говорит: «Вижу! Вижу!» игроки замерзают, после чего они спрашивают ведущего: «Что ты видишь?»
- Ведущий отвечает: «Я вижу.....»



Playworks Play At Home Playbook

- Играли должны показать то, что ведущий скажет, что он видит.
 - Пример игры:
 - Ведущий: «Вижу! Вижу!»
 - Игроки: «Что ты видишь?»
 - Ведущий: «Я вижу супергероя, летящего на небе!»
 - Игроки показывают, как по небу летит супергерой.
 - После того, как все игроки покажут действие, ведущий повторяет: «Вижу, вижу!» и игра продолжается с новыми действиями.

Игра в помещении

- Если в доме мало места, можно играть сидя

Варианты с соблюдением дистанции

- Играли стоят / сидят в указанных для них местах. Они не могут переходить с одного места на другое или приближаться друг к другу.

Усложняем задачу

- Играли могут выполнять глупые и смешные действия. Их цель может быть – рассмешить других игроков! Тот игрок, у которого получится самое смешное действие, становится новым ведущим.

Варианты игры

- Можно загадывать животных из зоопарка, персонажей из сказок, героев ТВ и все, что интересно игрокам!



Шаг назад



Количество игроков: 2+

Принадлежности: Любой предмет, который можно подбрасывать (мяч)

Возраст: 5+

Время на подготовку: 2 минуты

Перед игрой

- Игроки становятся в круг на одинаковом расстоянии друг от друга.

Подготовка

- Вам понадобится мяч и достаточно места для игроков.

Правила игры

- Начните с маленького круга - все стоят на расстоянии вытянутой руки. Ведущий начинает игру с передачи мяча соседу. Каждый игрок ловит мяч и передает его своему соседу.
- Если мяч прошел по кругу и никто его не уронил, ведущий говорит: «Шаг назад!», и все игроки делают один шаг назад.



Playworks Play At Home Playbook

- Потом все снова передают мяч по кругу. Если группа передавала мяч по кругу, не уронив его, то ведущий снова говорит: «Шаг назад!», и все делают один шаг назад, и круг становится еще больше.
- Так продолжаем до тех пор, пока не упадет мяч, и в этот момент мы говорим: «Молодцы! Отличная попытка!», а игроки возвращаются в центр, и начинают игру заново.

Игра в помещении

- Вместо мяча можно использовать любой предмет. С мячом лучше играть на улице, но если вы играете в помещении, возьмите какой-нибудь мягкий предмет, например, набитый носок.

Усложняем задачу

- Попытайтесь играть, стоя на одной ноге.
- Можно усложнить сами броски. Например, бросать недоминирующей рукой или через ногу.

Варианты игры

- Можно играть как в «футболе», или ударять мяч об землю, вместо того, чтобы просто перебрасывать его друг другу. Если игроку нужно сделать шаг назад, чтобы поймать мяч, игру начинаем сначала.
- Можно играть как в футбол и пинать мяч ногой, а не перебрасывать его. Если игрок промазывает по мячу, игру начинаем сначала!
- Вместо одного шага назад в каждом раунде, ведущий может сказать любое число до 10. Все игроки делают это количество шагов назад!



Попкорн



Количество игроков: 1 +

Возраст: 5+

Принадлежности: 1 мяч

Время на подготовку: 1-2 минут

Перед игрой

- Вам понадобится мяч или мягкий предмет и несколько человек для игры (можно играть в эту игру одному!)

Подготовка

- Найдите место для игры вашей группы и станьте в круг - желательно с высоким потолком. Можно играть и на улице!

Правила игры

- Один игрок начинает игру и подбрасывает мяч вверх, делает один хлопок и ловит мяч.
- После того как вы подбросили один раз, мяч передается другому игроку. Продолжайте так по кругу.



- Если мячик падает или игрок делает неверное количество хлопков, ничего страшного.
- Когда мяч возвращается к первому игроку, проверьте каждого. Если игрок делал верное количество хлопков и ловил мячик, он переходит на II уровень. Если что-то не получалось, игрок остается на I уровне.
- II уровень означает, что перед тем как поймать мяч игрок делает два хлопка. III уровень – три хлопка, четвертый - четыре хлопка и так далее.
- Каждый раз, когда до вас доходит мяч, пробуйте ваш уровень. Если не получилось, снова попробуйте, когда мяч вернется к вам в следующем круге.
- Цель игры – посмотреть, сколько хлопков вы сделаете и поймаете мяч в каждом раунде.
- Если играете один, просто проверьте, сколько хлопков вы сможете сделать!

Игра в помещении

- Вместо мяча набейте чем-нибудь носок или скомкайте лист бумаги.
- Чтобы было больше места, лучше играть на улице.

Усложняем задачу

- Сколько хлопков вы сможете сделать?
- Как быстро перейдете на № уровня?
- Какие еще движения можете выполнять, пока мячик находится в воздухе.
Сделайте круг, сделайте хлопок за спиной и т.д

Варианты игры

- Пусть каждый игрок возьмет мяч. Устройте соревнование, кто быстрее дойдет до № уровня.
- Играйте в паре и перебрасывайте мяч своему партнеру. Перед тем как поймать мяч он должен успеть сделать хлопок.



Растяжка «Камень-ножницы-бумага»



Количество игроков: 2

Возраст: 6+

Принадлежности: Не нужны

Время на подготовку: 3 минут

Перед игрой

- Убедитесь, что все игроки знают правила игры Камень, ножницы, бумага!
 - о Камень: сожмите руку в кулак. Камень сильнее Ножниц
 - о Бумага: выпрямите ладонь. Бумага побеждает Камень
 - о Ножницы: покажите ножницы двумя пальцами. Ножницы побеждают бумагу.
- В начале игры скажите «Камень! Ножницы! Бумага! Вперед!» и постукивайте кулаком одной руки по ладони другой руки. На слове «Вперед» покажите Ваш выбор: камень, ножницы или бумагу.

Подготовка

- Выберите место, где оба участника могут вытянуть ноги.



Правила игры

- Цель игры – сохранить равновесие и не упасть. Страйтесь сохранить равновесие дольше, чем ваш партнер!
- Начинайте игру стоя лицом к вашему партнеру. Играйте в Камень-ножницы-бумага.
- Каждый раз, когда вы выигрываете в игру Камень-ножницы-бумага, вы остаетесь на месте – ноги не переставляйте!
 - о Один из способов сделать это - просто сделать шаг назад одной ногой, удерживая другую ногу на том же месте. Каждый раз, когда вы проигрываете, ваша нога сзади тянется еще дальше назад, а ваша нога спереди остается на том же.
 - о Чтобы каждый раз растягиваться на одно и то же расстояние, попробуйте вот что: поставьте одну ногу за другой так, чтобы ее носок коснулся пятки другой ноги. А затем ногу, которая оказалась впереди поставьте перед носком вашего партнера по игре.
- Продолжайте играть в Камень-ножницы-бумага и растягиваться после каждого раунда! Игра продолжается, пока кто-то не упадет, не станет держаться за что-то для равновесия или не сможет растянуться дальше.

Игра в помещении

- Если нужно – передвиньте некоторую мебель, чтобы оба участника могли вытянуть ноги.

Усложняем задачу

- Насколько далеко вы можете растянуться?
- Can you play a perfect game without ever having to stretch out?

Варианты игры

- Можно играть втроем одновременно. Дотянитесь до каждого, кто вас победит в Камень Ножницы Бумага. Например, если 2 игрока показали бумагу, а один - камень, тот игрок, который показал камень, должен сделать 2 шага назад!



Метелица

(Испытательная игра)



Количество игроков: 1 -10

Возраст: 5+

Принадлежности: 1 кусочек бумаги

Время на подготовку: 1-2 минуты

Перед игрой

- Выберите место достаточное для того, чтобы все игроки могли стать в круг.

Подготовка

- Возьмите лист бумаги и сделайте маленькие прямоугольники (около 2 дюймов в ширину и 0.5 дюймов в высоту). Вы можете разорвать бумагу или вырезать ее ножницами. Эти прямоугольники будут «снежинками».
- Все игроки становятся в круг в центре выбранной площадки.

Правила игры

- В первом раунде выберите одного игрока, который будет держать в руках одну из «снежинок». Когда все игроки готовы, он как можно выше подбрасывает «снежинку».



Playworks Play At Home Playbook

- Пока «снежинка» падает, все игроки вместе стараются поймать ее до того, как она коснется земли.
- Если игрокам удалось ее поймать до того, как она упала на землю, переходите на следующий уровень! Перед этим все выкрикивают: «Еще одну!» И добавляете еще одну снежинку, которую подбрасывают вместе с первой.
- Во время второго уровня нужно поймать обе «снежинки», чтобы перейти на следующий уровень, во время третьего уровня нужно поймать все три снежинки, четвертом все четыре и т.д.
- Если вы подбросите «снежинки» в воздух, но команда не поймает ВСЕХ «снежинок», то ничего страшного! Попробуйте еще раз на этом же уровне, с тем же самым количеством «снежинок».
- Играйте и творчески подойдите к тому, как всем вместе поймать «снежинки»!

Игра в помещении

- Постарайтесь бросать с более высокого места. Убедитесь, что это место безопасно!

Варианты для игры на большем расстоянии друг от друга

- Сделайте для игры свой набор снежинок или разбейтесь на две команды и соревнуйтесь, какая команда поймает больше снежинок.

Усложняем задачу

- Сколько «снежинок» не уронит ваша команда?
- Сколько снежинок вы поймаете без рук?

Варианты игры

- Можно играть маленькими командами, с одним партнером или одному.
- Вырежьте красивые «снежинки» до игры.



Внимание! Мячик



Количество игроков: +2

Возраст: 6+

Принадлежности: мягкий мячик

Время на подготовку: 30-60 секунд

Перед игрой

- Объясните, как сделать хороший бросок под руку, используя при этом зрительный контакт.
- Объясните, что перед броском игроки должны назвать имя предполагаемого получателя.
- Объясните игрокам, что значит бросать не сильно!

Подготовка

- Выберите открытую площадку, чтобы игрокам было удобно стать в круг.

Правила игры

- Выберите тему такие как животные, машины, спорт, цвета, фрукты, певцы и т.д.



Playworks Play At Home Playbook

- Начинает один игрок и называет что-то подходящее по теме игры (например, «кот», если тема игры «животные»), затем называет имя одного из игроков и бросает ему мяч.
- Тот игрок, кому бросили мяч, называет еще какой-нибудь предмет/человека/животное, а затем имя другого игрока, и бросает мяч этому игроку.
- Повторяться с названиями предметов нельзя. У вас есть всего лишь 3 секунды, чтобы придумать и назвать свой предмет!
 - о Если в течение отведенного времени игрок повторяется или не может назвать предмет, он должен сделать 5 прыжков, чтобы снова быть в игре!
- Если три игрока не могут назвать слова по теме, нужно поменять тему!
- Если кто-то из игроков роняет или не ловит мяч, он должен бежать за ним сам.

Игра в помещении

- Если нет мяча, возьмите носок, скрутите его и используйте вместо мяча.
- Во время игры старайтесь не бросать мяч в сторону окна, стеклянных предметов и т.д.
- Если в помещении мало места, можно играть сидя!

Варианты для игры на большем расстоянии друг от друга

- Вместо бросания мяча игроки могут указывать друг на друга или «бросать» воображаемый мяч.
- Можно играть через приложения Facetime, Google Hangout, Zoom, и т.д. Можно только называть имя следующего игрока.

Усложняем задачу

- Кто продержится дольше всех: Постарайтесь назвать в общей сложности 20 слов, независимо от выбранной темы! (Пример: вы назвали 20 животных до чьих-то ошибок или медленного ответа).
- Время: постарайтесь назвать в общей сложности 20 слов в течение 20 секунд, независимо от темы!

Варианты игры

- Игроки младшего возраста могут передавать или катить мячик, а не бросать его.
- Можно добавить правило не бросать мяч тому же игроку, который только что бросал тебе!
- Выбывание из игры: Если кто-то слишком долго думает, он выбывает из игры. Кто остался последним, выбирает следующую тему. В следующем раунде все игроки возвращаются в игру!



Великан



Количество игроков: 4+

Возраст: 4+

Принадлежности: Не нужен

Время на подготовку: 3 минуты

Перед игрой

- Определите четкие границы площадки для игры и предупредите всех игроков о каких-либо запретных местах (под мебелью, за пределами комнаты и т.д.).
- Объяснить игрокам, что значит, «их поймали» и как вернуться в игру.

Подготовка

- Определите территорию, где игроки могут безопасно ползать. В идеале должны быть и препятствия, чтобы можно было ползать вокруг них.
- Определить место – ловушку, где будут сидеть пойманные игроки.



Правила игры

- Ведущий – Великан, остальные игроки - крестьяне.
- В начале игры великан стоит на краю игровой площадки и говорит: «Фи-фай-фо-фам-замерзай!» Крестьяне могут ползать по площадке, пока Великан не скажет «Замерзай!»
- Когда крестьян заморозили, они стоят совершенно неподвижно и молчат!
- После того, как Великан сказал: «Замерзай!», он может сделать три гигантских шага до любого крестьянина. Крестьяне не могут убежать от Великана!
- Крестьяне должны вернуться на свои места (или в определенное место «ловушку»), если:
 - о До них дотронулся Великан.
 - о Если Великан ИЛИ кто-то из взрослых заметил, что они пошевелились.
 - о Если Великан или кто-то из взрослых заметил, что они произнесли звук.
 - о Если великан ИЛИ кто-то из взрослых заметил, что они передвигались на ногах, а не ползли.
- После того, как Великан сделал три шага и дотронулся до как можно большего числа игроков, начинается новый раунд. Великан начинает с той точки, где они закончили игру, когда он сделал три шага. Великан произносит свои слова, и пока он не сказал: «Замерзай!», крестьяне могут передвигаться.
- Игра повторяется до тех пор, пока не будут заморожены все крестьяне, или когда Великан не может дотронуться и заморозить ни одного крестьянина.
 - О Крестьяне, до которых дотронулся Великан, могут вернуться в игру после раунда, когда Великан не смог дотронуться и заморозить ни одного крестьянина (и никого из крестьян не заметили, что он шевелился или произнес звук)!

Игра в помещении

- В эту игру можно играть как на улице, так и в помещении. Выбирайте место, где можно безопасно ползать. Если комната маленькая, пусть Великан делает шаги поменьше или идет на цыпочках.

Варианты для игры на большем расстоянии друг от друга

- Можно играть, не дотрагиваясь до игроков, Великан в этом случае произносит свои слова с закрытыми глазами. После слова «замерзай!» Великан открывает глаза и делает три шага. Великан должен поймать крестьян, которые шевелятся или издают звуки!

Усложняем задачу

- Пусть с каждым раундом Великан делает больше (или меньше) шагов до крестьян!



Варианты игры

- Выбирайте Великана в каждом раунде!
- Пусть крестьяне передвигаются по-разному – с пятки на носок, подпрыгивая, опираясь руками на пол и т.д.
- Бросайте кубики, чтобы определить, сколько шагов должен сделать Великан до крестьянина!
- Когда Великан коснулся крестьянина, для полной победы Великан должен выиграть в «Камень-ножницы-бумага», иначе крестьяне покидают ловушку!



Мяч в корзину



Может быть просто игрой или помостью в уборке!

Количество игроков: 2

Возраст: 3+

Принадлежности:

мяч/любой мягкий предмет, который можно
бросать и мусорная корзина (коробка)

Время на подготовку: 5 минут

Перед игрой

- Все игроки садятся в круг.
- Обратите внимание игроков на важность подбадривания друга друга!

Подготовка

- Поставьте мусорную корзину/коробку в центр круга.

Правила игры



Playworks Play At Home Playbook

- Мяч передают по кругу, пока все игроки поют песенку. Когда песенка заканчивается, тот игрок, у которого в руках оказался мяч, должен бросить его в мусорную корзину!
- Потренируйтесь передавать мяч из рук в руки и петь песенку. Примеры песен: «С днем рождения», «Песня про алфавит», «Греби на лодочке».
- Обратите внимание игроков, что один игрок встает, только если на момент окончания песни у него в руках оказывается мячик.
- В конце песни игрок, у которого в руках оказался мячик встает и бросает мячик в корзину.
- Только ведущий может встать, чтобы вынуть мяч из корзины.

Игра в помещении

- Вместо мяча скрутите носок в шарик.
- Весело убирай! – можно играть в эту игру, чтобы сложить в корзину/коробку игрушки, убрать после еды и т.д.

Варианты для игры для дистанцирования

- Игроки должны сесть на расстоянии 6 футов друг от друга.
- Мяч можно бросать или катить друг другу (потренируйтесь бросать так, чтобы другой игрок мог поймать мяч).

Усложняем задачу

- Постарайтесь сделать так, чтобы мяч прошел круг за 30 секунд!
- Попробуйте играть, когда все игроки стоят на одной ноге!
- Игроки могут передавать мяч своей недоминирующей рукой (для правшей- левой рукой и наоборот).
- Когда все игрушки собраны и комната «прошла проверку», игроки получают награду. (Это может быть чтение книги родителями для детей, выпечка печенья, 15 минут игры на планшете/телефоне и т.д.)

Варианты игры

- Пусть перед игрой каждый игрок потренируется бросать мяч в корзину. Остальные игроки не забывают хвалить каждого, кто бросает к корзину: «Молодец! Хороший бросок!»



Красный свет, зеленый свет



Количество игроков: 2+

Возраст: 4+

Принадлежности: Не нужны

Время на подготовку: до 5 минут

Перед игрой

- Повторите правила и то, что случается с теми, кто переходит на красный свет.
- Напомните правила безопасности и необходимость не выходить за обозначенную территорию.

Подготовка

- Четко определите игровую зону с обозначениями стартовой и финишной линий (это может быть стена, естественные границы или конусы).



Правила игры

- Все игроки выстраиваются вдоль старта.
- Когда Вы говорите: «Зеленый свет!», все начинают двигаться по направлению к финишу.
 - о Расскажите игрокам, как они должны двигаться, когда горит Зеленый свет! Они могут бежать, идти, или, например, подскакивать.
- Когда Вы говорите: «Красный свет!» все игроки тут же останавливаются и «замерзают».
 - о Если Вы заметили, что кто-то из игроков продолжает идти после того, как Вы сказали: «Красный свет!», они возвращаются на стартовую линию.
- Можно начинать новый раунд, когда все игроки дошли до финишной линии или, когда большинство игроков пересекли финишную прямую.
- Тот игрок, который дошел до финиша первым становится ведущим. Если этот игрок уже был первым (а следовательно, и ведущим), то следующим ведущим становится тот, кто придет к финишу за ним.

Игра в помещении

- В помещении лучше ходить.

Варианты для игры для дистанцирования

- Пусть игроки на старте станут на расстоянии вытянутой руки друг от друга.

Усложняем задачу

- Можно добавить новые цвета и разные виды движений для каждого из них.
Например:
 - о Бежать на Зеленый свет
 - о Идти с пятки на носок на Желтый свет
 - о Прыгать на фиолетовый свет
 - о Варианты движений: подскакивать, бежать галопом, идти на цыпочках и т.д.

Варианты игры

- Ведущий может сам быть финишной чертой. И когда игроки приближаются к финишу, ведущий от них отдаляется.
- Для слабослышащих, Вы можете повернуться спиной к игрокам, если называете красный свет и повернуться к игрокам лицом, если называете зеленый свет.



Семь



Количество игроков: 2+

Возраст: 6+

Принадлежности: Не нужны

Время на подготовку: 2 минуты

Перед игрой

- Чтобы начать игру выберите одного игрока.

Подготовка

- Все игроки становятся или садятся в круг.

Правила игры

- Цель игры – всем все делать вместе и досчитать до семи.
- Начиная с числа 1 идем по кругу и считаем до 7, один игрок говорит одно число. Если игроков меньше 7, идем на второй круг, продолжаем считать, пока не досчитаем до 7.
- Когда дошли до 7, счет останавливаем. Следующий игрок в круге выходит и показывает движение или издает звук, который заменяет одну цифру от 1 до 7.



Playworks Play At Home Playbook

о Например, вместо цифры 3, промычите как корова, вместо цифры 5- прыжки ноги вместе ноги врозь.

- Когда все игроки ознакомились с правилами, начинайте считать с 1.
- Когда счет доходит до той цифры, для которой придумали дополнительные правила, издавайте нужный звук или делайте нужное движение вместо называния этой цифры.
- Если кто-то забыл звук или движение, говорите: «Молодец! Близко, но мимо» и все начинают с начала (цифра 1).
- Каждый раз, когда игроки доходят до цифры 7 без ошибок, добавляйте новое правило (каждое новое правило добавляется к уже существующим, но не заменяет их).
- Играете до тех пор, пока не замените все цифры!

Игра в помещении

- Играйте за столом или в зале.
- Можно играть виртуально! Начните видео звонок нескольким друзьям и определите, кто за кем будет «ходить».

Варианты для игры для дистанцирования

- Чтобы соблюдать дистанцию, пусть все игроки станут на расстоянии не менее 6 футов друг от друга.

Усложняем задачу

- Пусть Ваша команда придумает правило на каждую цифру.
- Попробуйте играть с большим количеством чисел (10, 15, 20). Сколько правил сможет запомнить Ваша команда?

Варианты игры

- Если кто-то хихикает или ошибается, пусть делает 5 прыжков как лягушка вокруг команды, чтобы вернуться в игру.



ЭТО МОЙ НОС



Количество игроков: 2+

Возраст: 8+

Принадлежности: Не нужны

Время на подготовку: 3 минуты

Перед игрой

- игроки становятся плечом к плечу.
 - о Все игроки выстраиваются в линию, в полукруг, или круг так, чтобы ведущий видел их всех и мог определить, кто сделал какой знак.

Подготовка

- Достаточно много места для каждого игрока, чтобы удобно было стоять в линию или круг!

Правила игры

- Цель этой игры для ведущего (игрок в середине круга) - попытаться обмануть кого-то в кругу, назвав неправильную часть тела (Пример: назвать их нос носом, когда они должны были сказать локоть!).
- Ведущий становится в центр круга, подходит к какому-нибудь игроку в круге, показывает на его локоть и говорит: «Это мой нос!»



Playworks Play At Home Playbook

о Этот игрок должен показать на свой нос и сказать: «Это мой локоть!»

- Ведущий подходит к другому игроку, показывает на другую часть тела и называет ее неправильно.
- Чтобы покинуть центр круга, ведущий должен сделать так, чтобы игрок в кругу перепутал название и ту часть тела, на которую показывают. Если получилось – ведущий становится в круг!
- Когда ошибается игрок, он становится ведущим в центр круга.

Игра в помещении

- Если мало места, можно играть сидя.

Варианты для игры для дистанцирования

- Игроки должны стоять/сидеть на ширине вытянутых рук.

Усложняем задачу

- Можно играть, стоя на одной ноге!

Варианты игры

- Игроки могут показывать на предметы в комнате, а не на части тела.
- Можно выбрать категорию предметов для каждого раунда. Например, называть/показывать только кухонные принадлежности, предметы больше головы и т.д.



Вверх-вниз-стоп-вперед

(*Brain Break*)



Количество игроков: 2+

Возраст: 5+

Принадлежности: Не нужны

Время на подготовку: 2 минуты

Перед игрой

- Покажите (противоположные) движения на каждую команду: “вверх”, “вниз”, “стоп”, и “вперед”.
 - о “Вверх” – игроки приседают на корточки
 - о “Вниз” – игроки подпрыгивают или тянутся как можно выше
 - о “Стоп” – игроки передвигаются по площадке, делая определенные движения (ходят, бегают, прыгают и т.д.)
 - о “Вперед” – игроки «замерзают»
- Если игроки ошибаются, они должны выполнить определенное задание, чтобы вернуться в игру (например, сделать 5 прыжков ноги вместе ноги врозь).
- Сначала проведите тренировочный раунд, чтобы все игроки поняли команды и движения. Убедитесь, что игроки понимают, что делать, если они ошибаются!



Подготовка

- Все игроки становятся в круг и выбирают ведущего.

Правила игры

- Ведущий называет одну из команд “вверх”, “вниз”, “стоп”, и “вперед”.
- Первые несколько минут ведущий наблюдает за группой и останавливает игру, если какой-то игрок ошибается, давая ему время выполнить задание (например, 5 прыжков) и присоединиться вновь к игре.
- Спустя несколько минут ведущий не должен останавливаться из-за ошибок и должен продолжать называть команды, а игроки, которые ошиблись, выполняют свое задание. Эти игроки присоединяются к игре по мере того, как она продолжается!

Игра в помещении

- Бегите на месте, а не перемещайтесь по дому.

Варианты для игры для дистанцирования

- Все игроки становятся на расстоянии 6 футов друг от друга.

Усложняем задачу

- Сколько команд может выполнить вся группа до того, как кто-то ошибется?

Варианты игры

- Используйте буквальные команды (вверх означает вверх, вниз означает вниз и т.д.). Для начала используйте только две команды. Затем, все четыре команды.
- Пусть ведущий называет слова с разной скоростью.



1 рыбка, две рыбки, красная рыбка, синяя рыбка



Количество игроков: 10+

Возраст: 6-10

Принадлежности: мешочек с горохом
(любой маленький предмет)

Время на подготовку: 10 мин

Перед игрой

- Игроки становятся с одной стороны комнаты, ведущий- с другой стороны.
- Объясните, что предмет – это «икринка», и Вы (ведущий) рыбка - родитель, который защищает свою «икринку».
- Цель игры - все игроки команды стараются забрать «яйцо» у ведущего и вернуться к стартовой черте.
- Убедитесь, что все игроки знают, как им двигаться во время игры. При необходимости внесите изменения в игру для обеспечения безопасности. Пример: идите на цыпочках или ходите медленно вместо того, чтобы бежать.

Подготовка

- Четкая линия старта (отмеченная конусами или скотчем) и четко обозначенная игровая зона.
- Мешочек с горохом или любой предмет, который можно бросать, чтобы использовать как «яйцо».



Правила игры

- Перед началом игры ведущий становится спиной к игрокам. Мешочек должен лежать на полу прямо за ним: game, the leader turns their back to the players. The object should be on the ground directly behind them.
- Стоя спиной к игрокам, ведущий говорит: «Одна рыбка, две рыбки, красная рыбка, синяя рыбка»
- Как только он эту фразу произнес, ведущий поворачивается лицом к игрокам.
 - о Игроки двигаются, пока ведущий говорит: «Одна рыбка, две рыбки, красная рыбка, синяя рыбка» и застывают, когда ведущий поворачивается к ним лицом,
 - о Игроки не двигаются, пока на них смотрит ведущий
 - о Если ведущий заметил, что кто-то двигается, вся команда возвращается на стартовую линию!
- Как только игроки подойдут достаточно близко, чтобы схватить предмет, они должны действовать сообща и перенести предмет обратно на стартовую линию, при этом ведущий не должен заметить, что кто-то двигается. (Подсказка: игроки могут держать предмет за спиной, чтобы ведущий не знал, у кого этот предмет).
- Как только объект исчезает, ведущий делает одно предположение на ход, чтобы выяснить, у кого этот предмет находится.
 - о Если ведущий угадал, предмет возвращается на место и игра начинается заново!
- При каждой заморозке игроков, предмет должен быть у другого игрока!
- Если ведущий не угадал, у кого предмет, и он не увидел, что кто-то двигался, и при этом предмет пересек линию старта, команда выигрывает! Выбирается новый ведущий и игра начинается заново.

Игра в помещении

- Вместо мяча скрутите носок в шарик!
- Если в помещении мало места, играйте на улице.

Варианты для игры для дистанцирования

- Вместо того, чтобы передавать предмет, бросайте его. Можно использовать скрученный носок!
- Убедитесь, что игроки не кучкуются, и между ними минимум 5 футов.

Усложняем задачу

- Игроки должны передавать предмет своей недоминирующей рукой (для правшей- левой рукой и наоборот).
- Пусть игроки делают какое-либо определенное движение! Например, прыгают, подскакивают, косолапят как медведь и т.д.



Playworks Play At Home Playbook

Варианты игры

- Установите, за сколько ходов предмет должен пересечь линию старта.

Делай это, делай то



Number of people to play: 2+

Возраст: 5-8

Принадлежности: Не нужны

Teaching Time: 1-2 минут

Подготовка

- Найдите небольшую площадку, где игроки будут находиться на расстоянии вытянутой руки друг от друга.

Правила игры

- Пригласите одного человека вперед в качестве ведущего (это может быть и кто-то из родителей), чтобы начать игру.
- Цель этой игры состоит в том, чтобы игроки слушали ведущего и повторяла любое его движение, когда он говорят: «Делай это!», но не поддавались на его уловки, когда он говорит: «Делай то!».
 - о **“Делай это!”** Когда ведущий говорит: «Делай это», а затем показывает движение, то остальная часть игроков должна повторить его движение / мимику лица,
 - о **“Делай то!”** Если/когда ведущий говорит: «Делай то!», никто НЕ должен повторять движение, которое он делает.



Playworks Play At Home Playbook

- Ведущий должен выбрать какое-то действие, которое состоит из нескольких движений. Движения должно быть смешными и веселыми, и задействовать как можно больше частей тела, но, чтобы игроки выполняли движения безопасно!
- Если игрок ошибается и «делает то», получает «пять» и выходит из игры до следующего раунда.

Игра в помещении

- Можно играть сидя, если в помещении мало места.

Варианты для игры для дистанцирования

- Вместо того, чтобы «дать пять», когда игрок выходит из игры, можно «дать пять» в воздухе и/или все игроки говорят «молодец, неплохо».
- Не делайте движений, когда нужно касаться носа, рта, губ, глаз, лица.

Усложняем задачу

- Попробуй как можно быстрее заставить игроков «делать это»!

Варианты игры

- Чтобы вернуться в игру вместо того, чтобы сидеть и ожидать нового раунда, игроки должны сделать 5-10 прыжков «ноги вместе- ноги врозь».
- Тот, кто первым вышел из игры, в следующем раунде становится ведущим.



Земля, Море, Воздух



Количество игроков: любое

Возраст: 5+

Принадлежности: Не нужны

Время на подготовку: 2 минут

Перед игрой

- Определите границы игровой площадки. Убедитесь, что все игроки знают эти границы!
- Напомните игрокам, что жульничать нельзя!
- Вам нужна будет линия – можно начертить мелом или приклеить скотч, это может быть край бордюра или ковра, стикеры на полу. Все игроки выстраиваются за линией.
- Объясните или покажите правила игры.
- Сыграйте пробный раунд, чтобы все игроки поняли команды и куда им нужно идти.

Подготовка

- Линия на полу (земле), чтобы все игроки смогли выстроиться в шеренгу вдоль нее на расстоянии локтя.



Правила игры

- Ведущий выкрикивает команды— “земля,” “море,” или “воздух.”
 - **Воздух:** Когда ведущий выкрикивает эту команду, все игроки должны подпрыгнуть и приземлиться на то же место.
 - **Земля:** Когда ведущий говорит «земля», игроки должны стать так, чтобы их носки были за линией. Если они и до этого стояли за линией, им не нужно передвигаться. Если они перед линией, они должны прыгнуть за линию.
 - **Море:** Когда ведущий говорит «море», игроки должны стать перед линией. Если они и до команды были перед ней, им не нужно передвигаться. Если они стояли за линией, они должны прыгнуть и стать перед линией.
- Игроки должны всегда смотреть лицом к ведущему.
- Игроки всегда должны оставаться вместе.
- Если игроки ошибаются, они должны бежать на заранее определенное место (например, на другую линию) и коснуться ее перед тем, как вернуться в игру.

Варианты для игры для дистанцирования

- Игроки должны стоять на расстоянии двух вытянутых рук

Варианты игры

- Если игроки ошибаются, они переходят к линии позади них.
- Можно играть на убывание: если игроки ошибаются, они выбывают из игры, до тех пор, пока не остается один игрок.
- Можно придумать другие команды с разными движениями, исходя из возраста и физической подготовки игроков:
 - Мост – одна нога на море, другая нога – на земле.
 - Пират – стоять/прыгать на одной ноге, пока ведущий не скажет «тысяча чертей»
 - Торнадо – повернуться вокруг своей оси.
- Расскажите историю и пусть они услышат ключевые слова вашей истории! Например, вы можете рассказать историю о прогулке по пляжу и включить в свою историю слова «земля», «море» и «воздух».



Ночь в музее



Количество игроков: 2 или больше

Возраст: 5+

Принадлежности: Не нужен / как вариант: **Время на подготовку:** 2 минут инвентарь сторожа (конус, маркер, все, что можно использовать типа как фонарик).

Перед игрой

- Определите границы и устраните проблемы безопасности на игровой площадке
- Обсудите с игроками, что делают статуи: двигаются ли они? Прикасаются ли они друг к другу? Много ли шума они издают? Но мы же знаем, что они оживают и передвигаются по музею ночью, верно?
- Напоминайте игрокам о безопасности и помнить об окружающих предметах и других играющих. Мы хотим, чтобы игроки не сталкивались друг с другом.
- Пусть игроки потренируются стоять в определенных позах статуй.



Подготовка

- Убедитесь, что на площадке нет препятствий и границы игры определены
- Обозначьте территорию, где игроки будут выполнять прыжки или другие задания, когда Сторож заметил, что они двигались.

Правила игры

- Выбирают одного игрока в качестве сторожа.
- Все остальные игроки - статуи, и сторож не должен поймать их за то, что они двигались.
- Сторож закрывает глаза и у статуй есть 10 секунд, чтобы двигаться, а потом замереть в позе статуи.
 - о Моргать, дышать и чихать не считаются движениями!
- Сторож медленно ходит по комнате, направляя свой фонарик на статуи. Если они светят фонариком на игрока и этот игрок движется/смеется/ и т.д., то для возвращения в игру он должен будет пойти в отведенную для этого зону и сделать 5 прыжков (или выполнить другое установленное задание).
- Если остался лишь один игрок, игра начинается заново. Последний игрок становится сторожем!

Игра в помещении

- Если вы играете в помещении, пусть игроки, когда двигаются, будут ловкими. Мы же не хотим, чтобы сторож нас услышал

Варианты для игры для дистанцирования

- Вместо предмета, который передается от одного сторожа другому, пусть сторож и статуи устанавливают зрительный контакт, и после этого сторож следит, чтобы статуи не двигались.

Усложняем задачу

- Для детей постарше эту игру можно комбинировать с другими играми - например, с бесшумным мячиком - для того, чтобы усложнить задачу.

Варианты игры

- Игроки, которых заметили в движении, становятся Камерами Безопасности! Камеры безопасности должны стоять в определенном месте (например, вдоль стены). Они помогают Сторожу, бесшумно указывая, на статую, которая двигается. Сторож может посмотреть на камеру безопасности, чтобы увидеть, на кого они указывают!
- Пусть это будут разные музеи! Например, если вы находитесь в «Музее танца», игроки пытаются танцевать за спиной сторожа и застыдают в танцевальных позах. Другие темы: Космос, История, Динозавры, Магия, Животное или любимый фильм



Дотронься по цепочке



Количество игроков: 3+

Возраст: 5+

Принадлежности: Не нужны

Время на подготовку: 5 минут

Перед игрой

- Обозначьте границы игровой площадки, начальную и конечную точки, а также расскажите игрокам о всех вопросах безопасности на игровой площадке.
- Объясните важность собственной безопасности и безопасности других игроков.
- Покажите, как не столкнуться с другими игроками, когда вы бежите к предметам, которых нужно коснуться.
 - о Голову держать прямо.
 - о Не нужно бежать по прямой, можно передвигаться, уворачиваясь от других игроков.
 - о Можно менять движения для этой игры, если хотите! Игроки могут переваливаться, как утка, прыгать, скакать как кролики или ходить, как зомби.



Подготовка

- Определите область, где будут находиться предметы, до которых нужно добежать и коснуться (баскетбольное кольцо, забор, стена, трава)
- Убедитесь, что все поняли правила игры Check for understanding and questions.

Правила игры

- Перед игрой, выберите волшебное слово, услышав которое игроки должны начать бежать к предмету. Например, «Сегодня волшебным словом будет «банан»!
- Убедитесь, что игроки знают конечный пункт.
- Ведущий перечисляет несколько предметов, до которых нужно дотронуться и называет волшебное слово, чтобы начать игру.
 - о Например:
 - «Забор, баскетбольное кольцо, трава. Банан!»
 - Игроки бегут, чтобы дотронуться до этих предметов, и как можно быстрее возвращаются в конечную точку.
- Цель игры состоит в том, чтобы не забыть коснуться всех предметов, перечисленных ведущим, сделать это как можно быстрее и вернуться в указанное место.

Игра в помещении

- Если не позволяет пространство/в помещении, то вместо бега лучше ходить, прыгать или придумать другие варианты.
- Выбирайте небьющиеся, достаточно большие предметы, которые находятся в удобном месте.

Варианты для игры для дистанцирования

- Игроки должны стоять на расстоянии вытянутой руки.
- Игроки должны коснуться предметов локтем или ногой.
- Вместо касания, игроки могут добежать до предмета, стать рядом с ним и указать на него.
- Выбирайте цвета вместо предметов, чтобы игроки не прикасались к ним и могли рассредоточиться по всей площадке.
 - о Например, дотроньтесь фиолетового предмета. Игроки ищут разные фиолетовые предметы, до которых они должны дотронуться или на которые они просто укажут.

Усложняем задачу

- Установите временные границы. Например, все игроки должны дотронуться до предметов и вернуться в указанную область, пока ведущий не досчитает до 10.



Варианты игры

- Последний игрок, который возвращается в указанную зону, должен сделать 5 прыжков или 5 раз сказать: «Я классный», затем начитается новый раунд.
- Первый, кто вернется в указанную зону, становится новым ведущим. Это даст возможность по очереди становиться ведущими.
- «Дотронься по цепочке. В мире животных!» Ведущий выбирает какое-нибудь животное, которое имитируют все игроки. Игроки могут передвигаться как животное, издавать характерные для этого животного звуки, пока они направляются к предмету, которого они должны дотронуться.



Playworks Play At Home Playbook

Наш проект этой книги с играми Playworks Playbook благодарен за финансовую поддержку нашему удивительному сообществу.

Сделайте перерыв и Ваш вклад сегодня, www.playworks.org/donate.