

Мы играем в узбекские народные подвижные



**Дорвоз (дарваз) - канатоходец, выступающий на высоко натянутом канате с балансиром. Канатоходство как национальный вид физич. упражнений узбекского народа сохранилось до настоящего времени.
А это мы упражняемся в ходьбе по ограниченной поверхности)**



Одним из самых распространенных народных видов спортивных состязаний Узбекистане с древних времен был конный спорт, скачки на дальнее расстояние. Этот вид скачек носит название «Байга» (пой). Предлагаем детям оседлать лошадку и преодолеть расстояние. Упражняем детей в прямом галопе, развиваем скорость, выносливость.



Оксок карга (хромая ворона) - подвижная игра типа эстафеты. Две команды с равным колич. играющих выстраиваются друг против друга. По очереди каждый из играющих завязывает себе ногу (правую или левую) так, чтобы платок охватывал голень и бедро одной ноги. Затем подается команда "марш", и игроки обеих команд на одной ноге скачут до противоположной команды, а потом, развязав платок на ноге, бегут обратно к своей партии. Затем платок передается др. игроку, и так продолжается до последнего играющего, к-рый бежит к руководителю игры и передает ему платок. Выигрывает команда, первой передавшая платок руководителю игры.



Ок терак, кук терак (белый тополь, зеленый тополь)

Играющие делятся на две равные команды и становятся друг против друга, взявшись крепко за руки. В каждой команде есть вожак. Одна команда хором говорит: "Белый тополь, зеленый тополь, кого от нас просите вы?" Др. команда отвечает: "Нам нужен (называют имя играющего противоположной команды)". Вызванный быстро бежит к противоположной команде и старается разорвать цепь др. команды, образованную из рук играющих. Если цепь будет разорвана, то разорвавший ее забирает одного из команды противника к себе в команду, а если это ему не удастся, то он остается в команде противника.



Вот что говорят дети, об играх!!!

