

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
«Южно-Уральский государственный  
гуманитарно-педагогический университет»

**О.А. Комиссарова**  
**М.В. Шапошникова**

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ  
ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЗАНЯТИЯХ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Учебно-методическое пособие

Челябинск  
2022

ББК 796(07)(021)  
УДК 74.267.5я73  
К 63

**К 63** Комиссарова, О.А. Организация и проведение подвижных игр на занятиях физической культурой: учебно-методическое пособие / О.А. Комиссарова, М.В. Шапошникова; Министерство просвещения Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет». – Челябинск: Издательство Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, 2022. – 121 с. – ISBN 978-5-907611-51-1. – Текст: непосредственный.

Пособие составлено в соответствии с программой дисциплин «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» и «Физическая культура». В пособии изложены вопросы методики организации и проведения подвижных игр, методы изучения показателей состояния здоровья, физического развития, функциональных и физических возможностей лиц, занимающихся физкультурой и спортом.

Пособие предназначено для студентов вузов с педагогической направленностью, будущих учителей-предметников, классных руководителей, воспитателей, а также всех занимающихся физическими упражнениями самостоятельно.

**ББК 796(07)(021)**  
**УДК 74.267.5я73**

Рецензенты: Черкасов И.Ф., канд. пед. наук, доцент  
Цыганкина Н.Е., канд. пед. наук, доцент

ISBN 978-5-907611-51-1

© О.А. Комиссарова, М.В. Шапошникова, 2022  
© Издательство Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
1. ПОРЯДОК РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИН «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ)» И «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	9
1.1. Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)».....	9
1.2. Дисциплина «Физическая культура» .....	10
2. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ .....	12
2.1. История возникновения и развития игр.....	13
2.2. Значение и комплексность подвижных игр.....	18
2.3. Особенности проведения подвижных игр с детьми разного возраста .....	22
2.4. Классификация подвижных игр.....	27
3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ ИГР.....	39
3.1. Выбор, подготовка мест, объяснение игры.....	39
3.2. Безопасность на занятиях подвижными играми .....	45
3.3. Педагогические условия организации и проведения подвижных игр.....	47
3.4. Игробанк .....	53
4. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ .....	111
4.1. Причины травматизма.....	112
4.2. Предупреждение травматизма при занятиях физи- ческой культурой и спортом .....	113
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	116
ТЕМЫ РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ .....	117
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....	118

## ВВЕДЕНИЕ

Преподавание предметов «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» и «Физическая культура» осуществляется в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (далее – ФГОС ВО), который представляет собой совокупность обязательных требований при реализации основных профессиональных образовательных программ высшего образования. Содержание дисциплин направлено на формирование у обучающихся: установки на здоровый образ жизни и повышение работоспособности; умения целенаправленно использовать разнообразные средства и методы физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, а также для достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности. Обеспечивает освоение знаний об основах теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки, а также способов контроля и оценки физического развития и спортивной подготовленности. В ходе изучения дисциплины формируется мотивационно-ценностное отношение студентов к физической культуре и спорту; физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Если студент регулярно занимается физической культурой и спортом, то у него вырабатывается к ним устойчивая привычка, он получает от занятий удовольствие и укрепляет здоровье. Все это, в свою очередь, помогает повысить уровень активизации познавательной деятельности.

Уровень физической подготовленности во многом влияет на эффективную работоспособность, повышает сопротивляемость организма и устойчивость к простудным заболеваниям, большое значение придается двигательной активности, которая основывается на средствах и методах физического воспитания и является мощным стимулом для развития профессиональных способностей студентов и их жизнедеятельности. Поэтому «основной целью государственной важности остается совершенствование физической подготовленности молодого поколения», а «сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи – одна из приоритетных задач, стоящих сегодня перед высшим образованием» [14].

При систематических занятиях не только укрепляются и растут мышечные волокна, но также укрепляется сердечно-сосудистая система организма, развиваются зоны мозга, ответственные за моторику. Высокий функциональный уровень работы сердца определяется сильным медленным его сокращением и расслаблением (более редким пульсом), а также строгой определенностью в чередовании этих процессов, что создает благоприятные условия для питания сердечной мышцы. Ритм сердечных сокращений зависит от силы сердечной мышцы, ее кровоснабжения, состояния нервной регуляции, интенсивности выполняемой работы. Сердце – тренируемый орган. Оно быстро реагирует на малейшие изменения в физической работе. Через легкие в кровь поступает кислород, где соединяется с углеводами, жирами, белками. Движение легких при вдохе и выдохе производится определенными дыхательными мышцами. Чем сильнее они развиты, тем лучше. Укреплять их можно так называемыми дыхательными упражнениями. Наиболее эффективным является глубокое, нечастое,

ненапряженное дыхание. В спокойном состоянии и при небольшой нагрузке нормальным является носовое дыхание, при котором воздух согревается, очищается от пыли, микробов. Кроме того, оно возбуждает нервные окончания в носовых пазухах, происходит настройка всего дыхательного аппарата на дыхание (носолегочный рефлекс), повышается тонус коры головного мозга, что способствует ее развитию. При значительной физической нагрузке легочная вентиляция увеличивается во много раз, проходимость носовых ходов становится недостаточной. В этих случаях вдох делается через нос, а выдох через нос и рот или вдох и выдох через нос и рот одновременно.

Процесс обучения двигательным навыкам и физическим качествам должен быть тесно взаимосвязан, что обусловлено анатомическими, физиологическими, психологическими и биохимическими закономерностями. Поэтому при решении задач физического воспитания в вузах следует уделять особое внимание основным и профессиональным качествам за счёт увеличения объёма общеразвивающих и прикладных упражнений, плотности занятий, проведения массовых спортивных соревнований, отражающих характер будущей профессиональной деятельности\*.

Укрепление центральной нервной системы физическими упражнениями играет важную роль в системе физического развития организма человека, что позволяет

---

\* Модернизация системы физического воспитания в высшей школе / В.С. Попов, А.А. Ядыкин // Физическая культура и спорт как фактор информационно-воспитательного пространства современного вуза: сборник материалов российской научно-практической конференции; Рост. гос. эконом. ун-т. Ростов-на-Дону, 2001. С. 85.

осознанно управлять движениями в целом и их координацией в частности. Любой вид физической нагрузки, бесспорно, имеет положительное влияние на оздоровление, укрепление и развитие общего физического состояния и крупных мышечных групп, к которым относятся мышцы верхних и нижних конечностей, а также туловища и спины. У людей, которые систематически и активно занимаются физическими упражнениями, повышается психическая, умственная и эмоциональная устойчивость при выполнении напряженной умственной или физической деятельности.

В результате постоянных физических нагрузок в организме человека формируется определенный фонд двигательной выносливости, которая положительно сказывается на общефизическом состоянии организма и жизнедеятельности в быту.

Подобные упражнения выполняют несколько целей – в первую очередь, оказывают положительное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, вследствие чего улучшается осанка. Задачами, с которыми успешно справляются благодаря физическим упражнениям, являются также улучшение работы центральной нервной системы, сердца, органов дыхания и обмена веществ.

Высший отдел ЦНС – кора больших полушарий головного мозга и ближайшие подкорковые образования – активизируется благодаря упражнениям. А низшие и средние отделы ЦНС – продолговатый мозг, спинной мозг, средний мозг, промежуточный мозг и мозжечок, регулирующие работу отдельных органов и систем, – способствуют проявлению физических качеств – быстроты, ловкости, относительной силы, выносливости, гибкости; вызывают положительное эмоциональное состояние.

Общие показатели жизнеспособности улучшаются при выполнении физических упражнений, что повышает выносливость организма. При выборе упражнений стоит учитывать не только уровень физической подготовки, но и психоэмоциональное состояние, ведь путем его регуляции можно на короткое время применительно к ситуации активизировать или затормозить психические процессы, а также повысить качество подготовки и эффективность выполняемой деятельности.

## **1. ПОРЯДОК РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИН «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ)» И «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

В настоящее время здоровье людей является важнейшей ценностью общества. Физическая культура является органической частью универсальной человеческой культуры, ее особой независимой областью. Благодаря физической культуре можно положительно влиять на жизненно важные аспекты человеческого организма, которые развиваются под воздействием окружающей среды. Основой физической культуры является целесообразная двигательная активность в форме физических упражнений, которые позволяют эффективно формировать и развивать необходимые физические способности, оптимизировать состояние здоровья. В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы компетенции, установленные ею. Компетенция выпускника, формируемая в рамках дисциплин «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» и «Физическая культура», относится к категории (группе) универсальных компетенций самоорганизации и саморазвитию (в том числе здоровьесбережению), УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **1.1. Дисциплина «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ)»**

Реализуется в рамках базовой части Блока 1 вариативной части дисциплин по выбору программы бака-

лавриата в объеме не менее 328 академических часов, в форме практических занятий. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся. Дисциплина проводится с 1-го по 6-й семестр. Форма контроля – зачет в 5–6-м семестрах.

*Целями изучения данной дисциплины* являются достижение общей физической подготовленности, формирование физической культуры личности, потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной физической и психофизиологической надежности и обладание компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.

*Задачи:*

1. Понимание социальной роли физической культуры;
2. Приобретение студентами знаний о биологических основах физической культуры;
3. Получение знаний об основах теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки;
4. Формирование убежденности в необходимости регулярных занятий физической культурой и спортом и мотивированного отношения к здоровому образу жизни;
5. Понимание особой важности физических упражнений для работников интеллектуального труда.

## **1.2. Дисциплина «Физическая культура»**

Относится к обязательной части Блока 1 Модуля 1 «Общенаучный» основной образовательной програм-

мы для бакалавров очной формы обучения в 1–3-м семестрах, в объеме не менее 72 академических часов (2 з.е.). Форма контроля – зачет.

*Цель дисциплины* – способствовать гармоничному развитию студентов и их умению поддерживать уровень физической подготовки.

*Задачи:*

1. Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
3. Овладение системой практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия;
4. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессии.

Для проведения аудиторных (лекционных) занятий по дисциплине «Физическая культура» учебные группы могут объединяться в один учебный поток по различным направлениям подготовки и специальностям.

Для проведения практических занятий формируются две категории учебных групп по состоянию здоровья: основная и специальная медицинская группа. К основной группе относятся обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья, к специальной группе – обучающиеся с различными ограничениями по здоровью. Отнесённые к основной группе, осваивают дисциплину

в полном объеме. По согласованию с заведующим кафедрой физического воспитания для обучающихся основной группы из числа спортсменов сборных команд университета и факультета может быть предусмотрен индивидуальный график освоения дисциплин по физической культуре.

Формой проведения промежуточной аттестации обучающихся по базовой части дисциплины «Физическая культура и спорт» является зачёт. Форма промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» – зачёт, который проводится с 1-го по 6-й семестр.

## 2. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

*Игра* – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Она может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, физического и общего социального воспитания, спорта. Игры являются сокровищницей человеческой культуры. Огромно их разнообразие. Они отражают все области материального и духовного творчества людей. Естественно, что изучением игр занимались и занимаются многие отрасли знаний: история, этнография, антропология, педагогика, теория и методика физического воспитания и др.

Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Их можно разделить на 2 большие группы: подвижные и спортивные. Спортивные игры – высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки,

продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой – получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом.

Таким образом, игра – одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

Главным признаком, отличающим большинство игр, является их сознательный характер. Перед играющим всегда ставится цель – выполнение какой-либо конечной задачи игры, т.е. получение результата, хотя и в рамках определенных способов его достижения, но таких, которые позволяют самим играющим выбирать пути, находить сообразно своим возможностям новые решения в зависимости от постоянно меняющейся ситуации.

### 2.1. История возникновения и развития игр

Понятие «игра» включает в себя множество различных форм игрового фольклора, каждая из которых,

в конечном счете, способствует всестороннему развитию детей: физическому, психическому, умственному. Подвижная народная игра является той разновидностью игрового фольклора, преимущественная ориентация которой заключается в активизации двигательной деятельности.

Первоначально игра отображала только трудовые или бытовые действия. Позже это понятие расширилось и в него вкладывалось уже более широкое содержание.

Начальный этап становления подвижных игр характеризуется подражательными действиями, имитирующими собирательство и охоту (как наиболее древние формы человеческой деятельности). Поэтому характерным является то, что фольклорные фонды всех народов содержат подвижные игры, связанные как с образами и повадками птиц, животных, так и с ловлей их (белорусская игра «Волк», все аналоги русских игр «Волк и овцы», «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробышки», «Лиса и куры» и т.п.; эстонские «Стрельба в тетерева» и «Ужение ерша»; литовские «Скачки лис» и «Ловля куропаток»; таджикские «Нах-чирш и кор» и «Шикер бо шоин» и др.).

Множество игр уже отдифференцированы от трудовых действий. К таким играм относятся, например, белорусские игры «Што робиш» и «У шашу», литовские «Кнут», «Табалас», эстонские и латвийские «В сапожника», «В рыболова» и др., украинские – «Баштан» и «Маковочка», «Пекарь», армянские «Вар» и «Гунз» и другие, отражающие локальные условия историко-экономического развития общества.

Если в историческом плане подвижная игра представляет собой подражание выполнению какого-либо трудового, бытового или военного действия, то в настоящее время такое действие не всегда осознается играющими

ми. Дети выбирают игру сообразно опыту сверстников или взрослых, но это не исключает, а предполагает, что в нее постоянно вносится творчество самих играющих, их небольшой, но все же определенный жизненный опыт. Вместе с тем происходит постепенное абстрагирование, частично связанное с состязательным характером, стремлением проявить превосходство в тех или иных двигательных действиях, в физических качествах и т.д. Именно поэтому состязательный характер подвижных игр способствовал тому, что определенная часть их легла в основу формирования спортивных игр. Надо отметить, что развивающийся спорт также оказывал влияние на народные игры (в некоторые из них стали включаться отдельные элементы спорта, в ряде игр стал применяться спортивный инвентарь).

Таким образом, родившись на основе различных трудовых операций и отображая их, используя в качестве инвентаря приближенные копии орудий труда, игры способствуют формированию действий, которые необходимы для самостоятельного изготовления игрового инвентаря. Поэтому в народных подвижных играх с использованием предметов ярче всего проявляется взаимосвязь их прикладного характера с трудовым воспитанием.

Любая народная игра, попадая в иную среду, в зависимости от условия бытования либо получает дальнейшее развитие, либо трансформируется в новый вариант с сохранением основного сюжета.

Убедительным примером, отражающим исторический ход развития игры, является русская игра «Городки». В сущности, под этим названием понимается множество игр с метанием биты в деревянные чурки, имеющих целью захват «городов» (очерченной площадки).

У разных народов наблюдается большое количество однотипных игр, представляющих модификации, которые складывались применительно к локальным условиям (например, «Русская лапта», сходная с литовской игрой «Муштукас»). Благодаря этому у многих из живущих поблизости сохранились формы подвижных игр и физических упражнений, дающие возможность проследить за отдельными этапами развития той или иной игры (например, конная игра «Козлодрание» у казахов называется «Кок-пар», у киргизов – «Улактарыш», у узбеков – «Улак», у таджиков – «Бузкаши»). Вместе с тем, например, у народов Кавказа наблюдаются отдельные элементы, указывающие на длительность сохранения местных традиций (например, грузинские игры «Дарбева», «Лахти», армянские «Ероцик», «Вагана-хах»).

Принадлежность игры к тому или иному этнографическому району или региону, видимо, следует определять по наибольшей полноте сохранения первоначальной игровой канвы. В одних случаях игра сохранилась более полно, в других – частично, в третьих же – изменилась настолько, что лишь пристальное изучение сюжета может дать ключ к отысканию некоторых сторон истоков. Встречаются нетипичные игры, часть которых со временем настолько адаптировалась к местным условиям, что появилась местная терминология («Лапта», «Альчики» и др.).

Следует остановиться еще на одной черте игр, связанной с различной структурой бытового устройства у народов в прошлом. Общественные обязанности, как известно, выполняли тогда мужчины, на женщин же был возложен большой круг семейных забот, что и проявилось в содержании игр.

Если мужское население тяготело к состязательным, то женское – больше к сюжетным играм хозяйственного характера, пляске и танцам. Поскольку подвижные игры рассматриваются с точки зрения средств физического воспитания, то, естественно, интересна и эволюция изменения характера и содержания их в возрастном аспекте.

Анализ формы и содержания народных подвижных игр показывает диалектику тесной взаимосвязи ее национальной и интернациональной сторон. Национальная форма подвижных игр выражается в том, что она по своему происхождению и развитию является характерной для конкретной нации, определена общественно-историческим ее развитием, своеобразием быта, особенностью психического склада и т.д. Получив распространение за пределами своей страны (несмотря на то, что для данной нации эта игра продолжает оставаться национальной), она становится международной.

В культурно-историческом развитии любого народа игра являлась важным фактором воспитания в процессе первоначальной подготовки людей к жизни. В основе этой подготовки лежали особенности взаимоотношения с окружающей средой.

Игра вводит ребенка в жизнь, в общение с окружающими, с природой, способствует приобретению знаний, трудовых навыков, совершенствованию двигательной деятельности.

Поскольку обширная и разнообразная по тематике игровая деятельность во многом отображает конкретные формы объективной действительности, то, следовательно, в ней на протяжении исторического развития проявляются такие важнейшие факторы преобразований, как конкретный для данного народа жизненный

уклад, мировоззрение, степень культурного развития, межнациональные культурные связи и многое другое.

В условиях современной цивилизации в связи с резким снижением двигательной активности человека возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями, подвижными играми.

Особое значение народных подвижных игр заключается в том, что они широко доступны людям самого разного возраста. Подвижные игры, несмотря на огромное разнообразие, связанное с этническими и другими особенностями, так или иначе отражают такие общие характерные черты, присущие этой форме деятельности, как взаимоотношение играющих с окружающей средой и познание реальной действительности. Целенаправленность и целесообразность поведения при достижении намеченной цели, связанного с внезапно возникающими и постоянно изменяющимися условиями, потребностью широкого выбора действий, требуют проявления творческих способностей, активности, инициативы. Все это с методической точки зрения характеризует подвижную игру как многоплановое, комплексное по воздействию, педагогическое средство воспитания.

## **2.2. ЗНАЧЕНИЕ И КОМПЛЕКСНОСТЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

Комплексность выражается в формировании двигательных навыков, развитии и совершенствовании жизненно важных физических, умственных и морально-волевых качеств. Однако такое разностороннее воздействие не препятствует избирательной направленности в использовании народных подвижных игр.

Наличие соревновательного элемента в естественных видах движений позволяет использовать народные подвижные игры для подготовки к занятиям спортивными играми. Правильный отбор и руководство играми приобретают решающее значение в воспитании у занимающихся чувства коллективизма, активности, инициативы, сознательной дисциплинированности; настойчивости в достижении поставленной цели, смелости.

Широта воспитательного воздействия народных подвижных игр, естественно, предъявляет и определенные методические требования к их проведению. Наиболее общими из них являются соответствие игр: образу жизни людей, их психическому складу, уровню культуры, традициям; сложности сюжета и содержания уровню развития, уровню знаний, умений, навыков и физических качеств занимающихся, их возрасту; задачам воспитания, образования, развития и, наконец, условиям, отвечающим успешному осуществлению педагогического процесса.

Гибкое применение известных принципов классификации предоставляет педагогам широчайшие возможности для рационального использования сокровищницы народного игрового фольклора, будь то задача преимущественного развития физических качеств или формирования и совершенствования координированных и экономных движений, образования умения быстро входить в нужный ритм и темп физической деятельности, ловко, быстро и целесообразно выполнять разнообразные двигательные задачи, определенным образом отвечающие требованиям, которые предъявляет жизненно практическая деятельность. Разнообразие двигательных действий в народных подвижных играх содействует нор-

мальному физическому развитию, укреплению здоровья занимающихся.

Педагогические наблюдения и эксперименты, заключающиеся во введении в программу преимущественно народных подвижных игр, физических упражнений и организации занятий на их основе, показали прежде всего активизацию отношения к ним учащихся, более быстрое овладение двигательными навыками, улучшение дисциплины, повышение заинтересованности родителей в школьных занятиях детей физической культурой и спортом в целом. Подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение и легко доступны для семейной физкультуры.

Почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т.д. В играх воспитываются основные физические качества ребенка, такие как сила, быстрота, выносливость, и совершенствуются разнообразнейшие двигательные умения и навыки.

Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. Разнообразные движения и действия детей во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка.

Во время игр у дошкольников формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движе-

ниях (беге, прыжках, метании, лазаний и др). Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков.

Игра есть первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности. В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют своё представление об изображаемых событиях, о жизни. Ребёнок, как и взрослый, познаёт мир в процессе деятельности. Занятие играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать увиденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и точно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры. Большое образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях: в пионерских лагерях, на базах отдыха, в походах и экскурсиях. Игры на местности способствуют образованию навыков, необходимых туристу, разведчику, следопыту.

Велико также значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Игры воспитывают у детей чувства солидарности, товарищества и ответственности за действия друг друга. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению «взять себя в руки» после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы.

### 2.3. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР С ДЕТЬМИ РАЗНОГО ВОЗРАСТА

Проводить игры можно в любое время года, на открытом воздухе. Продолжительность игры с детьми от трех до шести лет зависит от ее интенсивности и сложности двигательных движений, особенностей физического развития ребенка, состояния его здоровья и в среднем может составлять 10–20 минут. Нагрузка дозируется следующими приемами: уменьшением или увеличением числа играющих, продолжительности игры по времени, размеров игровой площадки, количества повторений, тяжести предметов и наличия перерывов для отдыха. По окончании игры необходимо поощрить малыша, отметив его ловкость, силу, инициативу.

В связи с морфофункциональными особенностями организма ребенка от двух до четырех лет гимнастика для детей этого возраста должна характеризоваться разнообразием движений и использованием большого числа динамических упражнений. Для этих упражнений характерно чередование напряжения мышц и их расслабление, которое благоприятствует току крови, в связи с чем они менее утомительны, чем статические упражнения.

Особую радость малышам доставляют упражнения, облеченные в форму игр. Родителям вполне доступно дома или на прогулке, во дворе или на даче проводить подобные игры: во время них дети приобретают жизненно важные навыки, развиваются физически. Со временем такие упражнения становятся для детей любимой игрой, в которой все интересно: и новые достижения, и состязательность, и участие родителей. Всякая нагрузка начинает восприниматься легко и с любопытством, даже связанная с холодом, без неё невозможно закаливание (рис. 1).



Рис. 1. Зимние подвижные игры

В прохладную погоду целесообразно проводить игры средней и большой подвижности, так как движения ребенка ограничены из-за теплой одежды. В осенне-зимний период наиболее доступны для младших дошкольников игры, во время которых они бегают, подпрыгивают, метают и прокатывают мячи («Лошадки», «Прокати мяч» и др.).

Летом игры, в которых есть бег и прыжки, лучше всего проводить во время утренней прогулки или после полудня, когда температура воздуха снижается. Перед дневным сном игры большой подвижности во избежание перевозбуждения детей не рекомендуются. На свежем воздухе можно проводить игры любой подвижности – с бегом в разных направлениях, с метанием мяча на дальность и в цель, с прыжками. Чтобы лучше освоить игру, нужно наиболее сложные моменты объяснять показом некоторых движений. Подробное объяснение

правил оправдано лишь в том случае, когда игру проводят впервые. При ее повторении напоминают только основное содержание. В том случае, если известную ребенку игру усложняют, ему объясняют дополнительные правила и способы выполнения.

Интерес детей вызывает также воображаемая ситуация, представленная им в яркой образной форме и связанная с необычными условиями, в которых они должны действовать. Например, приключения во время «путешествия» по реке. Эти условия побуждают детей находить новые для них характеристики движений. Любую игру нужно проводить живо и интересно, только тогда она будет эффективным средством физического воспитания.

С детьми трех-четырех лет игры проводят на понятном и близком им материале. Дошкольников привлекает главным образом сам процесс движения: им интересно бегать, догонять, бросать предметы, искать их. Для них подбирают игры с одним – двумя основными движениями. Важно учесть и то, что в этом возрасте ребенок плохо владеет движениями: часто теряет равновесие, падает, прилагает значительные усилия во время выполнения физических упражнений. Для младших дошкольников подбирают простые игры, с обязательным чередованием движений и отдыха. Содержание их составляют посильные и интересные задания («Догони мяч», «Беги ко мне» и др.). Основными движениями в этих играх являются кратковременный бег и ходьба с последующим отдыхом. Ходьба, бег, несложные прыжки – наиболее доступные движения для малышей. Продолжительность игры средней и большой подвижности для детей этого возраста не должна превышать 6–8 минут.

Дети пяти лет проявляют большой интерес к играм с динамичными движениями (бег, прыжки, упражнения

в лазании, равновесии и т.д.). Им нравится догонять друг друга, убегать от водящего. Постепенно они начинают интересоваться результатами своих действий: попасть мячом в цель, легко перепрыгнуть через «ручеек». Однако не рекомендуют проводить игры со сложными видами движений (прыжки, лазание) до тех пор, пока дошкольники не овладеют ими. Вначале учат правильно выполнять движение, а затем проводят игру, где оно ведущее. Общая продолжительность подвижной игры для этой возрастной группы составляет не больше 8–10 минут. Обучать правилам таких спортивных игр, как бадминтон, пляжный волейбол, баскетбол, мини-футбол, детей нужно постепенно. Они, как правило, с восторгом играют с родителями в эти игры, приобретая определенные навыки, и знакомятся с упрощенными правилами этих игр, что пригодится им при общении с подростками во дворе и в школе.

Более высокая двигательная подготовленность детей шести лет дает возможность шире использовать в играх разнообразные движения (броски и ловлю мяча в игре «Подбрось и поймай», метание колец в игре «Серсо», прыжки в игре «Поймай мотылька» и т.д.). Для детей этого возраста большое значение имеют игры с мячом, скакалкой, обручем, флажками.

В системе физического воспитания детей семи лет подвижным играм отводится значительное место. Характерной особенностью поведения детей данного возраста в игре является большая их самостоятельность. Они сами определяют элементарные правила, по своему желанию могут их изменять. Содержание игр часто бывает связано с использованием разнообразного инвентаря, что побуждает детей к определенным действиям: скакалка – к прыжкам, мяч – к метанию в цель, подбрасыванию или прокатыванию.

Общая продолжительность игры составляет 12–15 минут. Физическую нагрузку регулируют размерами дистанции, которую пробегают дети, уменьшением или увеличением количества преодолеваемых препятствий, усложнением правил, введением кратковременных пауз для отдыха или анализа ошибок.

Учитывая то, что зимой движения ребенка ограничены, нагрузку уменьшают или увеличивают перерывы между повторениями игры. То же самое делают летом при высокой температуре воздуха.

Игра – исключительно ценный способ вовлечения ребенка в двигательную деятельность. На основе положительных эмоций, связанных с понятным, близким сюжетом, и доступности движений у малыша постепенно появляется желание участвовать не только в играх, но и в упражнениях во время занятий и самостоятельной деятельности.

Подвижные игры как средство и метод физического воспитания широко применяется в школе на уроках и во внеклассных занятиях. В соответствии со школьными программами по физической культуре подвижные игры проводятся на уроках физкультуры в 1-8 классах в сочетании с гимнастикой, лёгкой атлетикой, спортивными играми, борьбой или лыжами. Подвижные игры на уроках физической культуры используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы. В играх на уроках физкультуры в отличие от других форм занятий главное внимание надо обращать на образовательную и оздоровительную стороны игры, а также на воспитание физических качеств. Сложное движение, включённое в игру, предварительно осваивается с занимающимися с помощью специальных упражнений.

Подвижные игры применяются в подготовительном, соревновательном и переходном периодах тренировки, но их объём, характер и методика использования изменяются в соответствии с задачами каждого этапа тренировки. Если вся основная часть урока посвящена играм, то более подвижные из них чередуются с менее подвижными, причём подбираются игры различные и по характеру движений. Методика проведения подвижных игр на уроках физкультуры специфична в связи с их кратковременностью и необходимостью сохранить соответствующую плотность урока. Включая в игры тот или иной элемент спортивной техники, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе их проведения не нарушалась.

Роль подвижных игр в системе физического и спортивного воспитания огромна. Подвижные игры, как и любые другие, всегда сопровождают в детские годы, они не только укрепляют здоровье и развивают организм, но и также являются средством культурно-нравственного воспитания и приобщения человека к коллективу. Национальные подвижные игры знакомят ребенка с культурным наследием общества, подготавливают к выходу в большой мир.

#### **2.4. Классификация подвижных игр**

Существует несколько классификаций подвижных игр. Традиционно игры различают по наличию/отсутствию инвентаря, по количеству участников, по степени интенсивности и специфики физической подготовки, наличию/отсутствию ведущего, месту проведения (двор, комната, водоем), по элементам разметки пространства,

по системе подсчета очков, по игровым прелюдиям и наказанию, по общему сюжету и т.д. Рассматривая подвижные игры по признаку организации играющих, можно выделить следующие:

а) без разделения коллектива на команды (игры, основанные на простейших взаимоотношениях между участниками);

б) с разделением коллектива на команды (игры направленные на воспитание коллективных действий).

Игры могут протекать в различных сочетаниях:

а) игры, где имеет место активное единоборство;

б) игры без соприкосновения с соперником;

в) игры-эстафеты, в которых действия каждого участника одинаково направлены, связаны с выполнением отдельных заданий.

Отличают элементарные подвижные игры и спортивные игры – баскетбол, хоккей, футбол и др., подвижные игры – игры с правилами.

В детском саду используются преимущественно элементарные подвижные игры. Рассмотрим классификацию подвижных игр, используемых в детском саду, по следующим признакам:

- по возрасту (для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста или в соответствии с возрастной группой детского сада);

- по содержанию (от самых простых, элементарных до сложных с правилами и полуспортивных игр);

- по преобладающему виду движений (игры с бегом, прыжками, лазаньем и ползанием, катанием, бросанием и ловлей, метанием);

- по физическим качествам (игры для развития ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости);

- по видам спорта (игры, подводящие к баскетболу, бадминтону, футболу, хоккею; игры с лыжами и на лыжах, в воде, на санках и с санками, на местности);

- по признаку взаимоотношений играющих (игры с соприкосновением с противником и игры без соприкосновения);

- по сюжету (сюжетные и бессюжетные);

- по организационной форме (активного отдыха, физкультурно-оздоровительной работы);

- по подвижности (малой, средней и большой подвижности - интенсивности);

- по сезону (летние и зимние);

- по месту занятий (для спортивного зала, спортивной площадки; для местности, помещений);

- по способу организации играющих: командные и некомандные (с разделением на команды, игры-эстафеты; условия игр предполагают двигательные задания, одинаковые для команды, итоги игры подводятся по общему участию всех членов команды; игры без разделения команды – каждый играющий действует самостоятельно в соответствии с правилами).

Подвижные игры разнообразны по своему содержанию и организации. Одни из них имеют сюжет, роли и правила, тесно связанные с сюжетом; игровые действия в них производятся в соответствии с требованиями, заданной ролью и правилами. В других играх сюжет и роли отсутствуют, предложены только двигательные задания, регулируемые правилами, которые определяют последовательность, быстроту и ловкость их выполнения. В третьих – сюжет, действия играющих обусловлены текстом, определяющим характер движений и их последовательность. При отборе игр, способ-

ствующим физическому воспитанию и развитию детей дошкольного возраста, целесообразно ориентироваться на особенности их содержания, под которыми понимается, прежде всего, сюжет, тема игры, ее правила и двигательные действия. Именно содержание игры определяет ее образовательную, развивающую и воспитательную значимость, игровые действия детей; от содержания зависит своеобразие организации и характер выполнения двигательных заданий. Все игры для детей дошкольного возраста, построенные на движении, можно разделить на две большие группы: подвижные игры с правилами и спортивные игры.

*Первая группа* – игры, разные по содержанию, по организации детей, сложности правил и своеобразию двигательных заданий. Среди них можно выделить сюжетные и бессюжетные игры, игры-забавы (рис. 2–3).



**Рис. 2. Игра «Брызгалки»**



**Рис. 3. Игра «Воздушный змей»**

*Вторая группа* – спортивные игры: городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, футбол, хоккей (рис. 4–7). В работе с детьми дошкольного возраста их применяют с упрощенными правилами.



**Рис. 4. Футбол**



Рис. 5. Волейбол



Рис. 7. Баскетбол

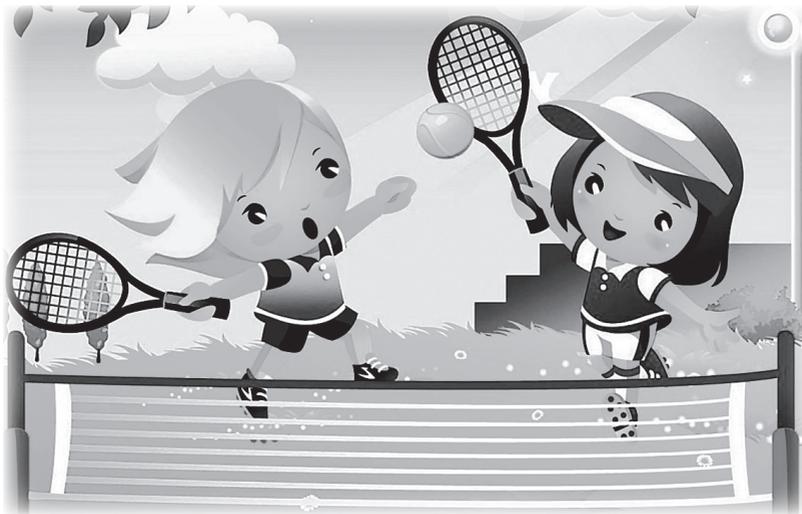


Рис. 6. Бадминтон

*Сюжетные игры.* Игры этого вида строятся на основе опыта детей, имеющихся у них представлений и знаний об окружающей жизни, профессиях (летчик, пожарный, шофер и т.п.), средствах транспорта (автомобиль, поезд, самолет), явлениях природы, образе жизни и повадках животных и птиц. Некоторые особенности поведения животных (хитрость лисы, повадки хищников – волка, щуки, быстрота движений зайцев, птиц, заботливость насекомых и т.п.), наиболее характерные моменты выполнения трудовых действий людьми разных профессий, особенности движения различных транспортных средств служат основой для развертывания сюжета и установления правил игры. Сюжет и правила обуславливают характер движений играющих. В одном случае дети, подражая лошадкам, бегают, высоко поднимая колени, в другом –

прыгают, как зайчики, в третьем – им надо суметь влезть на лестницу, как пожарным, и т.д. В сюжетных играх, таким образом, выполняемые движения носят в основном имитационный характер. Дети начинают, прекращают или изменяют движения в соответствии с правилами игры, которые обычно тесно связаны с сюжетом и определяют поведение и взаимоотношения играющих. В некоторых сюжетных играх действия играющих определяются текстом («У медведя во бору», «Гуси», «Зайцы и волк» и др.). Одной из особенностей подвижных игр с сюжетами является возможность воздействия на детей через образы, роли, которые они выполняют, через правила, подчинение которым обязательно для всех.

Сюжетные подвижные игры – преимущественно коллективные, количество участников может быть различным (от 5 до 25), и это позволяет широко использовать игры в разных условиях и с разными целями. В сюжетных играх обычно основная масса детей изображает, например, птичек, зайчиков, а один ребенок становится исполнителем ответственной роли – волка, лисы, коршуна. Действия детей тесно взаимосвязаны. Так, активность ребенка, исполняющего роль волка, побуждает и остальных участников игры – «зайцев» – двигаться быстрее, энергичнее. Это и составляет игровые действия детей. Однако каждый ребенок, играя, проявляет самостоятельность, инициативу, быстроту и ловкость в меру своих возможностей. Поскольку в играх данной группы действует, подчиняясь правилам, коллектив детей, это во многом определяет их поведение и взаимоотношения. Дети привыкают к согласованным коллективным действиям в определенных условиях, учатся изменять способ и характер движений по сигналам и в соответствии с правилами.

Сюжетные подвижные игры имеют широкое применение во всех возрастных группах детского сада. Игры проводятся под непосредственным руководством взрослого, что создает благоприятные условия для педагогического воздействия на детей. В сюжетных играх дошкольники очень непосредственны, перевоплощаясь в персонажей игры, увлекаясь ею, они многократно повторяют такие движения, как ходьба, бег, прыжки (подпрыгивания на месте и с продвижением вперед, спрыгивания с невысоких предметов, перепрыгивания через шнур, линию, маленький кубик), ползание, подлезания. Эти виды движений чаще всего входят в содержание игр, на них основаны игровые действия, необходимые для решения игровых задач.

**Бессюжетные игры.** Это игры типа ловишек, перебежек, они очень близки к сюжетным – нет лишь образов, которым дети подражают, все остальные компоненты те же: наличие правил, ответственных ролей (например, салок), взаимосвязанные игровые действия всех участников. Они так же, как и сюжетные, основаны на простых движениях, чаще всего беге в сочетании с ловлей и прятанием и т.п. Бессюжетные игры требуют от детей большей самостоятельности, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве, чем сюжетные. Это объясняется тем, что игровые действия в них связаны не с разыгрыванием сюжета, где возможно сочетание разных движений и их чередование, а с выполнением конкретного двигательного задания. Условия выполнения такого задания определяются правилами. В основе таких игр лежат определенные двигательные задания в соответствии с простейшими правилами.

**Игровые упражнения.** Подвижные игры и упражнения взаимосвязаны, однако по целевому назначению, педагогическим задачам, содержанию и методике проведения игра и упражнение не тождественны. Подвижная игра имеет в основе определенный замысел (образный или условный). Упражнения же представляют собой методически организованные двигательные действия, специально подобранные с целью физического воспитания, суть которых заключается в выполнении конкретных заданий («Попади в ворота» и др.).

По существу в игровых упражнениях отсутствуют игровые действия группы детей, каждый ребенок действует по отдельному указанию педагога, и выполнение двигательных заданий зависит лишь от его личных возможностей.

Многие упражнения имеют сюжетный характер, т.е. в них вносится элемент игры (например, «По мостику», «Через ров»). Это делает их более интересными для детей, позволяет привлечь внимание к предлагаемым им двигательным заданиям и способствует более старательному и точному их выполнению.

Во время таких упражнений у педагога есть возможность проследить за каждым ребенком и, если у кого-то упражнение не получилось, предложить проделать его повторно. Следовательно, в игровых упражнениях в отличие от подвижных игр более определенно выступают задачи прямого обучения. В этом их особая ценность при развитии движений у детей.

Игровые упражнения рекомендуется использовать по физической культуре и особенно при проведении индивидуальной работы по развитию движений вне занятий как с отдельными детьми, так и с небольшими группами.

**Игры-забавы.** В работе с детьми дошкольного возраста используются и так называемые игры-забавы, аттракционы. Не будучи особенно важными для физического развития, они, однако, часто проводятся на вечерах досуга и физкультурных праздниках. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (пробежать, держа в руке ложку с положенным в нее шариком; выполнить движение с завязанными глазами и т.п.). Такие задания выполняют двое-трое ребят, основная масса детей является зрителями. Игры-забавы на вечерах досуга и праздниках – веселое зрелище, развлечение для детей, доставляющее им радость, но в то же время они требуют от участников двигательных умений, ловкости, сноровки.

Таким образом, на протяжении дошкольного возраста ребенок проходит огромный путь физического и психического развития.

Период старшего дошкольного возраста (шесть-семь лет) характеризуется увеличением роста и пропорций тела, развитием и перестройкой всех физиологических систем организма.

Ускоряет и качественно изменяет процесс развития всех систем организма целенаправленная работа по физическому воспитанию дошкольников.

Важнейшая задача воспитания дошкольников – развитие физических качеств и способностей. Под ними мы понимаем такие качества и способности, которые характеризуют физическое состояние. Это, прежде всего, состояние морфофункционального развития: конституция организма и физиологические функции последнего. К числу признаков, характеризующих конституцию организма, относятся, в частности, такие показатели те-

лосложения, как рост, вес, окружность тела и др. Среди разнообразных физиологических функций организма особо следует отметить двигательную функцию, которая характеризуется способностью человека выполнять определенный круг движений и уровнем развития двигательных (физических) качеств.

Посредством движения в дошкольном возрасте закладываются наиболее благоприятные основы для формирования физиологической основы всех будущих физических качеств.

Проблема физического развития ребенка в значительной мере определяется развитием его физических качеств в разные периоды детства. Развитие физических качеств дошкольников шести-семи лет во многом определяется системой работы, интенсивностью и частотой занятий с детьми физическими упражнениями, условиями организации двигательной активности. Физические качества ребенка включают в себя такие понятия, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

При формировании и развитии физических качеств необходимо правильно выбрать методику обучения ребёнка движению.

Поскольку физические качества формируются у ребёнка комплексно, развитие одного из качеств способствует улучшению других. Такое развитие требует пристального внимания педагогов.

Основными средствами развития физических качеств являются: гигиенические факторы; естественные силы природы (солнце, воздух, вода), повышающие функциональные возможности и работоспособность организма; физические упражнения.

Однако, учитывая особенности дошкольного возраста, в котором основным видом деятельности является игра, многие авторы настоятельно рекомендуют использовать ее шире, включая игровые задания, эстафеты для развития всех физических качеств.

Подвижные игры отличаются от других физических упражнений особенностями организации деятельности занимающихся и руководства ею. В игре деятельность детей организуется на основе образного или условного сюжета, который предусматривает достижение цели в условиях неожиданно изменяющихся ситуаций. Игровая деятельность носит комплексный характер и строится на сочетании различных двигательных действиях (бег, прыжки и др.) В игре предоставляется возможность проявлять самостоятельность, находчивость в выборе способа выполнения действия. Внезапные изменения ситуаций по ходу игры обязывают ребенка решать двигательные задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией физических способностей.

Это помогает закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств в постоянно изменяющихся условиях.

### **3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ ИГР**

#### **3.1. ВЫБОР, ПОДГОТОВКА МЕСТ, ОБЪЯСНЕНИЕ ИГРЫ**

Выбор игры, прежде всего, зависит от задачи, поставленной перед уроком. Определяя её, руководитель учитывает возрастные особенности детей, их развитие,

физическую подготовленность, количество человек и условия проведения игры.

В подвижных играх могут участвовать от 3 до 300 человек.

При выборе игры надо учитывать форму занятий (урок, перемена, занятие отряда, праздник, прогулка). Если на уроке и перемене время ограничено, то на прогулке нет; задачи и содержание игр на перемене иные, чем на уроке; на празднике используются главным образом массовые игры, в которых могут принимать участие дети разного возраста и подготовки.

Выбор игры непосредственно зависит от места её проведения. В небольшом зале или коридоре проводятся игры с линейным построением, игры, в которых участвуют поочерёдно. Во время прогулок и экскурсий за город используются игры на местности.

При проведении игр на воздухе необходимо учитывать состояние погоды. Если температура воздуха низкая, то все участники должны действовать активно, в жаркую погоду лучше использовать малоподвижные игры, в которых участники выполняют игровое задание поочерёдно.

Выбор игры зависит также от наличия пособий; из-за их отсутствия и неудачной замены игра может не состояться.

### **Подготовка места для игры**

Для проведения игр на воздухе необходимо выбрать ровную зелёную площадку, лучше всего её делать прямоугольной формы, шириной не менее 8 метров и длиной не менее 12. Желательно, чтобы на расстоянии 2 метров от поля были расположены скамеечки.

Зимой площадку для игр надо очистить от снега и окружить снежным валом или ледяной дорожкой, которую можно использовать для катания на коньках.

При проведении игр в помещении надо предусмотреть, чтобы в нём не было посторонних предметов, мешающих движению. Оконные стёкла и лампы следует закрыть сетками. Само помещение надо проветрить и протереть пол влажной тряпкой.

Перед проведением игр на местности руководитель обязан заранее хорошо с ней ознакомиться и наметить необходимые для них условные границы.

### **Объяснение игры**

Успех игры в значительной мере зависит от её объяснения. Приступая к нему, руководитель обязан ясно представить себе всю игру.

Рассказ должен быть кратким и логичным. Исключение составляют игры в младших классах, которые можно объяснять в сказочной, увлекательной форме, рекомендуется придерживаться следующего плана изложения:

- название игры;
- роль играющих и их места расположения;
- ход игры;
- цель игры;
- правила игры.

Рассказ не должен быть монотонным. Не следует употреблять сложные термины, новые понятия, необходимо объяснять.

Для лучшего усвоения игры рассказ рекомендуется сопровождать показом. Он может быть неполным или полным. При объяснении надо учитывать настроение учащихся. Заметив, что их внимание ослабло, руководитель должен сократить объяснение или оживить его.

Содержание игры подробно объясняется только тогда, когда участники играют в неё впервые, при повторениях игры следует напомнить только основное содержание.

#### **Распределение на команды**

Играющие распределяются по усмотрению руководителя в тех случаях, когда нужно составить команды, равные по силам (при проведении сложных спортивных игр).

Играющие распределяются на команды путём расчёта: стоят в шеренгу, рассчитываются на первый-второй; первые номера составят одну команду, вторые – другую. Это наиболее быстрый способ, им чаще всего пользуются на уроках физической культуры. Но при данном способе разделения команды не всегда равны по силам.

Разделение путём фигурной маршировки или расчёта движущей колонны. В каждом ряду должно быть столько человек, сколько требуется команд для игры. Состав команд при этом способе бывает случайным и часто не равным по силе.

Распределение на команды по сговору. Дети выбирают капитана, разделившись на пары, сговариваются, кто кем будет, и капитаны выбирают их по названиям. При таком распределении команды почти всегда равны по силам. Его можно применять только в тех случаях, когда игра не ограничена по времени.

Распределение по назначению капитанов. Дети выбирают 2-х капитанов, которые по очереди выбирают игроков себе в команду. Этот способ довольно быстрый, и команды по силам бывают равны. Отрицательной стороной является то, что слабых игроков капитаны берут неохотно, это часто приводит к обидам и ссорам.

Постоянные команды могут быть не только для спортивных, но и для сложных подвижных игр и игр-эстафет.

#### **Выбор капитанов команд**

Капитаны – непосредственные помощники руководителей. Они организуют и размещают участников, распределяют их по силам и отвечают за дисциплину в процессе игры.

Капитанов выбирают сами играющие или назначает руководитель. Когда их выбирают играющие, то они приучаются оценивать друг друга по достоинству и, выражая доверие своим товарищам, побуждают их к большей ответственности. Если играющие недостаточно хорошо организованы или плохо знают друг друга, то командира назначает руководитель. Иногда он назначает капитанами пассивных игроков, способствуя тем самым воспитанию необходимых черт характера. В постоянных командах капитаны периодически переизбираются.

#### **Выделение водящих**

Желательно, чтобы в роли водящего побывало как можно больше детей. Выделяют водящих разными способами:

По назначению руководителя. Руководитель назначает водящего, учитывая его роль в игре. Плюс этого способа заключается в том, что быстро выбран наиболее подходящий водящий. Но при этом подавляется инициатива играющих. Руководитель назначает водящего в том случае, когда дети не знают друг друга. При назначении нужно кратко объяснить свой выбор.

По жребию. Путём расчёта, метания и другими способами. Часто используют способ считалки, метания – водит тот, кто дальше бросит палку, камень, мяч и пр. Этот способ требует много времени.

По выбору играющих. Этот способ хорош в педагогическом отношении, он позволяет выявить наиболее достойных ведущих. Хорошо устанавливать очерёдность

в выборе ведущего, чтобы каждый участник побывал в данной роли. Это содействует воспитанию организационных навыков и активности.

По результатам предыдущих игр. Об этом надо сообщить участникам заранее, чтобы они стремились проявлять в игре необходимые качества.

Перечисленные способы выбора водящих надо чередовать в зависимости от поставленной задачи, условий занятий, характера и количества играющих и их настроения.

### **Дозировка в процессе игры**

В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, его физическое состояние в данное время. Следовательно, не рекомендуются чрезмерные мышечные напряжения. Надо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом.

Надо учитывать, что с увеличением эмоционального состояния участников нагрузка в игре увеличивается. Увлечённые игрой, они теряют чувство меры, желая превзойти друг друга, не рассчитывают своих возможностей и могут перенапрячься. Необходимо приучать детей контролировать и регулировать свои действия в игре. Нагрузку младшим школьникам надо увеличивать постепенно. Иногда следует прервать игру, хотя дети ещё не почувствовали потребности в отдыхе.

Можно устраивать кратковременные перерывы, используя их для разбора ошибок, подсчёта очков, уточнения правил, сокращения дистанции, уменьшать число повторений. Можно увеличивать подвижность участников игры, дополняя препятствие, увеличивать дистанции.

Желательно, чтобы все играющие получали примерно одинаковую нагрузку. Поэтому удалять из игры проигравших можно только на очень короткое время.

Продолжительность игры, проводимой на открытом воздухе, зависит также от состояния погоды. В зимних играх на открытом воздухе занимающиеся должны интенсивно выполнять движения без перерывов. Нельзя давать играющим сильные нагрузки с последующим отдыхом, чтобы не вызвать испарину, а затем быстрое охлаждение. Зимние игры должны быть кратковременными.

Направление в игре зависит от размера площадки, и чем она больше, тем больше направлений получают участники.

## **3.2. БЕЗОПАСНОСТЬ НА ЗАНЯТИЯХ ПОДВИЖНЫМИ ИГРАМИ**

### **Общие требования безопасности**

Уроки проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием.

Место проведения урока должно быть оборудовано средствами пожаротушения (огнетушители и пр.), нужно иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

*К занятиям допускаются ученики:*

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группе;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения урока.

*Ученик должен:*

- иметь коротко остриженные ногти;
- начинать занятие, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- внимательно слушать объяснение правил игры и запоминать их;
- соблюдать правила игры и не нарушать их;
- начинать игру можно по сигналу учителя;
- игроки, которые обязаны выйти из игры, согласно правилам, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Водящие должны слегка касаться рукой убегающих, не хватать и не толкать их в спину, не ставить подножек.

За несоблюдение мер безопасности ученик может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

#### **Требования безопасности перед началом урока**

Ученик должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

- мячи и другой спортивный инвентарь положить на стеллажи, чтобы они не раскатывались и не мешали проведению урока;
- выходить на место проведения занятий с разрешения учителя;
- по команде учителя встать в общий строй.

### **3.3. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

#### **Учёт индивидуальных особенностей детей**

В каждой возрастной группе есть три типа детей, которые по-разному ведут себя во время любой деятельности, в том числе игровой, и соответственно требуют разного подхода.

Дети первого типа очень активны, подвижны, склонны к сильному возбуждению. Они охотно принимают любую новую игру, с энтузиазмом включаются в неё и стремятся взять на себя активную роль. Для таких детей наиболее трудным оказывается выполнение правил, сдерживающих их спонтанную активность: дожидаться своей очереди, не двигаться до определённого сигнала, уступать главную роль или привлекательный предмет другим. Часто они не обращают внимания на сверстников и заняты демонстрацией собственных возможностей.

С детьми этой группы можно организовать игры, в которых необходимо выполнять достаточно сложные для дошкольника действия («Черепаша-путешественница») либо совершать простые, от точности и аккуратности выполнения которых будет зависеть результат игры («Водонос», «Городки»).

Дети второго типа более робкие, осторожные. Они обычно не сразу понимают суть игры и не слишком охотно переключаются на новую для них деятельность. Сначала они держатся напряжённо, без интереса наблюдают за действиями сверстников. Ни в коем случае не надо заставлять такого ребёнка брать на себя активную роль, пока он не будет готов к этому. Наблюдая за игрой и принимая в ней сначала пассивное участие, он постепенно заражается от взрослого и сверстников интересом к игре и через некоторое время начинает сам проявлять инициативу. Конечно, это становится возможным при поддержке и одобрении (но ни в коем случае не принуждении!) воспитателя.

Для этих детей будут привлекательны игры с простыми действиями, в которых результат зависит от сосредоточенности и ловкости («Городки», «Рыбак и рыбки»), от внимания («Водяной»).

Чтобы заинтересовать детей, вместо дежурных слов: «А сейчас мы будем играть в...», можно «нарисовать» яркую картину предстоящего действия. Иногда полезно сыграть на самолюбии детей, выразив сомнение в их силе и ловкости (но в конце игры не забыть признать ошибочность своих сомнений, похвалив смелость, быстроту и точность движений каждого ребёнка).

В результате детское самоощущение проходит несколько этапов: «Я хочу, но боюсь»; «Я попробую – вдруг получится»; «У меня получилось! Я хочу попробовать ещё раз»; «Меня похвалил воспитатель, значит, у меня действительно хорошо получилось»; «Я хочу поиграть в другие игры, вдруг я выиграю»; «Я выиграл, значит, я многое могу! У меня всё получится!».

Дети третьего типа вялые, пассивные, они не могут действовать наравне со сверстниками. Даже при много-

кратном повторении игры они из-за страха перед своей неумелостью не справляются с заданием.

Такие дети нуждаются в личном контакте со взрослым, в его внимании, поощрении. Коллективная подвижная игра с ними неэффективна. Для нормального психического и личностного развития их необходимо сначала включать в игры с двумя-тремя медлительными детьми, а затем в это игровое сообщество добавлять одного-двух ровесников поактивнее. В дальнейшем надо не усложнять содержание игр, а постепенно наращивать их темп.

Как правило, у таких детей занижена самооценка и педагогу потребуется больше времени, чтобы ребёнок в своём самоощущении перешёл от мысли «Я хочу, но боюсь» к осознанной уверенности «Я могу! У меня получится!».

Игры «Белочка с орехами», «Каракатица», «Городки» – наиболее подходящие для дошкольников данной группы, так как они не содержат сложных действий и не требуют особой ловкости.

**Беседа о восприятии победы и поражения.** В подвижных играх сверстники вступают в сложные взаимоотношения, в которых переплетены моменты взаимной поддержки и соревнования. При этом, с одной стороны, ребёнок хочет «быть как все», а с другой – «лучше, чем все».

В своём стремлении выиграть дети могут столкнуться с трудностями и неудачами. Это приведёт к разочарованию, вызовет отрицательные эмоции. Поэтому целесообразно провести с дошкольниками несколько бесед на тему «Сегодня – побеждённый, завтра – победитель». Цель таких бесед – подвести детей к выводу: «Невозможно победить, не рискуя проиграть!». Можно рассказать о некоторых спортсменах и знаменитых лю-

дах, которые, прежде чем прославиться, испытали горечь поражений.

**Создание ситуации успеха.** Стремление «быть лучше, чем все» является мотивом для достижения успеха, одним из условий развития воли и способности осознавать свои достоинства и недостатки. Чтобы повысить уровень детских притязаний, иногда необходимо прибегнуть к целенаправленному созданию ситуации успеха: начать с простых игр, где каждый может выиграть. Это позволит обрести уверенность в себе и стать более активным в деятельности и общении.

Поэтапный переход к подвижным играм, где важен индивидуальный результат. Цель первого этапа – мотивационная: получение детьми удовольствия от самого процесса подвижной игры и укрепление желания участвовать в ней. Достижению этой цели будут способствовать такие игры, как «Водяной», «Белочка с орехами», «Каракатица», «Городки».

Цель второго этапа – функциональная: она связана с выполнением правил игры, освоением новых движений, ролей, развитием ловкости и скорости движений. Очень важно вначале предлагать детям знакомые («Рыбак и рыбки», «Городки») или новые, но простые подвижные игры либо организовывать командные соревнования (игры типа «Водонос»), в которых поражение не воспринимается как личная неудача.

Цель третьего этапа – соревновательная: ребёнок должен добиться положительных результатов. После того, как многие дети почувствуют, что если сосредоточиться и постараться, то можно победить, целесообразно вводить дополнительные правила, усложняющие игру и путь к победе, либо подбирать игры, требующие высокой точности движений, большей гибкости, ловко-

сти, сообразительности. Чем сложнее игра, тем больше радости приносит победа в честной борьбе.

Различные игры могут стать частью командных или индивидуальных соревнований. Например, комбинация игр «Водяной» и «Водонос» составит этапы «Водяной эстафеты», а игры «Белочка с орехами» (прыжки с мячом), «Городки» (метание), «Каракатица» (бег на четвереньках) и «Черепашка-путешественница» (координация движений) войдут в «Весёлые старты».

**Соблюдение правил игры.** Чтобы помочь каждому ребёнку занять достойное место в коллективе, преодолеть неуверенность, вызвать желание выполнять не только второстепенную, но и главную роль в игре, полезно ввести правила поведения:

- каждый ребёнок имеет право участвовать в игре;
- желающие играть должны сообща договариваться, во что будут играть;
- ведущего выбирают дети с общего согласия всех участников игры;
- при обсуждении кандидатур надо объяснить, почему выбирают именно этого ребенка (роль ведущего нужно заслужить);
- дети должны самостоятельно решать спорные вопросы, организованно заканчивать игру;
- если кому-то из участников не хочется больше играть, он должен сказать товарищам по игре и ведущему о причине своего ухода;
- все участники игры обязаны с уважением относиться друг к другу, считаться с мнением товарищей, проявлять требовательность к нарушителям правил;
- как ведущий, так и другие дети имеют право давать советы и расширять содержание игры с общего согласия всех участников.

**Педагогически грамотное распределение ролей.** Один из ответственных моментов в детских играх – распределение ролей. Для многих подвижных игр требуются капитаны, водящие, то есть командные роли. Игровая практика накопила немало демократических примеров распределения ролей, таких, как жеребьёвка, считалки, бросание кубика с цифрами и т.п.

Что важно для педагога при распределении ролей?

Помочь неавторитетным укрепить свой авторитет; неактивным – проявить активность; недисциплинированным – стать организованными; новичкам или детям, сторонящимся коллектива сверстников, – сдружиться со всеми.

Объяснить значимость не только командных, но и второстепенных ролей.

Предусмотреть активное участие детей в игре: ребёнок выйдет из игры, если ему нечего делать.

Не использовать в игре отрицательные роли.

**Оборудование и оснащение игровой площадки.** Место для игры должно соответствовать ее содержанию, количеству играющих и быть безопасным для детей.

В подвижной игре, как и в большом спорте, результат иногда зависит не только от собственных усилий, но и от внешних факторов: случайных обстоятельств, погодных условий.

Если ребёнок старается выиграть и чувствует, что у него для этого есть все шансы, то проигрыш из-за вмешательства посторонних людей, луж, ямок и других помех воспринимается им как трагедия и может нанести вред его эмоциональному состоянию. Отсюда вытекает педагогическое требование: чем значимее для ребёнка победа в эстафете или любой игре, где в конце определяются победители, тем тщательнее следует продумать

условия для проведения игры и подобрать спортивный инвентарь.

Таким образом, подвижные игры можно воспринимать как повседневную детскую забаву, удовлетворяющую потребность организма в движениях, совместной деятельности и радостных эмоциях, а можно рассматривать как педагогическое средство не только физического, но и социального развития дошкольников. Всё дело в знании методических и психолого-педагогических аспектов руководства подвижными играми и заинтересованности воспитателя в развитии у дошкольников социально значимых качеств: смелости, уверенности, смекалки, взаимовыручки, самоконтроля и адекватной самооценки, умения переживать поражение и добиваться победы.

Перечисленные качества помогут ребёнку комфортно чувствовать себя не только в знакомом коллективе сверстников, но и в новом школьном коллективе, где на первое место выйдет учебная деятельность, которая также требует сообразительности, уверенности в знаниях, самоконтроля, терпения, умения рисковать и преодолевать трудности.

### 3.4. ИГРОБАНК

#### «Удочка»

Играющие образуют круг. Водящий, стоя в центре, вращает веревочку с привязанным на конце мешочком с песком (удочку). Играющие перепрыгивают через веревочку, когда она проходит под ногами, стараясь не задеть ее. Коснувшийся веревки становится водящим.

### «Перетягивание через линию»

Участники игры встают друг к другу лицом на расстоянии одного метра. Каждый игрок захватывает запястье соперника напротив, между ними проводится линия. По сигналу игроки начинают перетягивать друг друга. Победенным считается тот, кто переступит линию обеими ногами. Продолжительность игры для одной пары играющих 3–5 минут.

### «Вытолкни из круга»

В круг диаметром 3–4 метра встают участники игры. По сигналу соперники (стоящие напротив) начинают выталкивать друг друга из круга. Выталкивать можно руками и туловищем. Побеждает тот, кто останется в кругу. Повторить 3–4 раза, меняя игроков местами.

### «Подними соперника»

Дети садятся на пол друг против друга, упираясь ступнями и держась за спортивную палку прямыми руками. По команде начинают тянуть палку к себе, стараясь поднять соперника. Побеждает тот, кому это удастся. Палку следует тянуть только на себя, не делая рывков вверх и в стороны. Повторить 4–5 раз.

### «Салки»

Водящий поднимает руку и говорит: «Я – салка!». После этого он старается догнать кого-либо из играющих и коснуться его рукой. Убегающие пытаются вернуться от водящего. Игрок, которого водящий коснулся, становится салкой.

### «Мы – веселые ребята»

Игроки стоят за чертой на одной стороне площадки. Сказав, «Мы веселые ребята, любим бегать и играть, ну попробуй нас догнать!», играющие бегут на другую сторону площадки за черту. Водящий, находящийся в середине площадки, между двумя чертами, должен догнать и

коснуться рукой бегущих. Осаленный игрок помогает водящему. Победителем считается последний осаленный игрок.

### «Кто обгонит?»

По сигналу играющие прыгают на одной ноге до линии финиша (8–12 метров), стараясь обогнать друг друга.

### «Салки с прыжками на одной ноге»

Водящий, прыгая на одной ноге, старается догнать игроков, прыгающих также на одной ноге. После того, как салка догнал и коснулся любого игрока, они меняются местами. Коснувшийся земли двумя ногами либо становится салкой, либо выбывает из игры (например, на 3 смены салки).

### «Волк во рву»

На площадке чертят две параллельные линии (ров) шириной 55–60 см. Играющие (козлята) находятся на одной стороне рва, а во рву (между линиями) 2–3 водящих (волка). По сигналу «козлята» прыгают через ров, а «волки» стараются их поймать (осалить). Пойманные (осаленные) «козлята» выходят из игры. Когда число непойманных «козлят» сравняется с числом «волков», игра заканчивается. «Волки» и непойманные «козлята» меняются ролями.

### «Охотники и утки»

На площадке на расстоянии 10–15 метров проводятся две параллельные линии. Все играющие делятся поровну на «охотников» и «уток». «Охотники» становятся снаружи линии, а «утки» между линиями. «Охотники», бросая мяч, стараются попасть им в «уток». Осаленные «утки» выбывают из игры. Когда все «утки» осалены, игроки меняются ролями. Выигрывает команда, которая за меньшее время осалит всех «уток».

### «Бой петухов»

Чертится круг диаметром 1,5–2,0 метра, в который заходят два участника игры и располагаются на расстоянии полшага друг от друга. Оба сгибают одну ногу, придерживая ее рукой сзади за стопу, другая рука – за спиной. Суть игры заключается в том, что, прыгая на одной ноге и толкая соперника плечом, нужно вывести его из равновесия и вытолкнуть из круга.

### «Тарелочка по кругу»

4–5 человек встают по кругу на расстоянии 5–8 метров один от другого. У первого и третьего игрока в руках пластмассовая летающая тарелочка. По сигналу игроки метают свои тарелочки соседу по часовой стрелке. Поймав тарелочку от соседа справа, игрок посылает ее дальше, а сам должен поймать новую тарелочку с правой стороны. Если игрок не успел освободиться от одной тарелочки, как к нему прилетела вторая (оказался с двумя тарелочками), то игра останавливается и нерасторопный игрок получает штрафное очко. Оно присуждается и тому игроку, кто неточно (более чем шаг от игрока) бросил ему тарелочку или последняя прилетела выше головы.

Играют 8–10 минут. Победителем считается получивший меньше штрафных очков.

Можно увеличить число игроков в кругу, оставив 2 тарелочки. Тогда играть будет легче. Если желающих играть больше 8–10 человек, следует ввести в игру 3 тарелочки.

### «Догони колокольчик»

Все играющие – на коньках. Одному из них вручают колокольчик. Выбирают 2 пары водящих. Игрок с колокольчиком убегает от водящих, а они стараются окружить его, сомкнув руки. Это могут сделать одна или обе пары водящих (четвёрка).

Игрок с колокольчиком в момент опасности может передавать (но не бросать) колокольчик кому-либо из участников игры. Колокольчик переходит из рук в руки, его весёлый звон разносится по всему катку. Однако если водящие изловчатся, оттеснят убегающего на край катка (хоккейной коробки), где передать колокольчик кому-либо трудно, они заведуют колокольчиком, который вручают наиболее ловкому конькобежцу, и игра продолжается. Можно поменять и пары водящих.

### «Палка-рычаг»

Соревнующиеся встают спиной друг к другу и поднимают вверх метровую палку, которую держат руками. Задача игроков – наклониться вперёд и попытаться оторвать соперника от земли. Проигрывает тот, кто окажется в воздухе или кто отпустит палку.

Другой вариант. Играющие садятся друг против друга на землю (упираясь ступнями ног в ступни партнёра) и берутся за гимнастическую палку. По сигналу игроки начинают тянуть палку в свою сторону. Побеждает тот, кто смог приподнять соперника, продержав его в таком положении 5 сек.

### «Эстафета с поворотами»

За общей линией старта выстраиваются 2–3 команды, игроки которых стоят в колонне по одному. В 12–18 метрах от линии напротив каждой колонны – набивной мяч (городок, флажок).

По сигналу направляющие каждой команды бегут к своему мячу, оббегают вокруг него (слева направо) два раза и возвращаются обратно. Миновав стартовую черту, игрок оббегает свою колонну и, оказавшись возле игрока, стоящего впереди, касается его рукой. Это сигнал к бегу очередного участника, который выполняет то же, что

и предыдущий. Закончивший перебежку встаёт в конец своей колонны.

Победа, как правило, достаётся более быстрым игрокам. Следует учитывать, что в командах должно быть по возможности равное число мальчиков и девочек.

#### «Сумей догнать»

На площадке очерчивают или размечают предметами круг диаметром 9–12 метров. 6–8 человек располагаются по внешней стороне круга лицом против часовой стрелки на одинаковом расстоянии друг от друга и рассчитываются на первый-второй. Первые номера – одна команда, вторые – другая.

По сигналу все бегут в одну сторону, соблюдая дистанцию. По второму сигналу начинается соревнование. Задача каждого игрока осалить бегущего впереди и не дать запятнать себя сопернику, находящемуся сзади. Осаленные покидают круг вместе с тем, кто их осалил, остальные продолжают бег по кругу. Когда последний игрок осален, игра прекращается. Проигравшей считается команда, у которой больше запятнанных игроков.

Можно не разбивать участников по парам. Тогда каждый бегущий, запятнав игрока, находящегося впереди, продолжает бег по кругу, пытаясь осалить следующего, а осаленные покидают круг (идут в его середину). Выявляются 2–3 лучших бегуна, которые остаются последними.

#### «Достань яблоко»

Дополнительно: тазы, яблоки.

Для игры необходим большой таз с водой. В таз бросают несколько яблок, а затем игрок встает на колени перед тазом, держа руки за спиной, и пытается зубами поймать яблоко и достать его из воды.

#### «Найди место»

Дополнительно: палка, стулья.

Ставят стулья (в ряд, по кругу и т.п.). Водящий берет длинную палку и начинает обходить сидящих на стульях. Если около кого-то он стукнет палкой о пол, то этот играющий должен встать со стула и пойти следом за водящим. Так водящий ходит вокруг стульев, стучит то тут, то там, и вот за ним следует целая свита. Водящий начинает удаляться от стульев, ходит кругами, змейкой; остальные повторяют все за ним. Вдруг, в неожиданный для всех момент, водящий дважды стучит по полу. Это сигнал к тому, чтобы все немедленно заняли места на стульях. А это теперь не так-то просто, поскольку стулья смотрят в разные стороны. Сам водящий старается занять место одним из первых. Теперь водит тот, кому не досталось места.

#### «Раздавить шарик соперника»

Дополнительно: воздушные шары.

Участникам дается по одному надутому воздушному шару, который они привязывают к левой ноге. Правой же ногой надо раздавить шарик соперника.

#### «Разыгрывание приза на счет «три»

Дополнительно: стулья.

Участники стоят друг против друга – перед ними на стуле лежит приз. Ведущий считает: раз, два, три... ста, раз, два, три... надцать, раз, два, три... дватцать и т.д. Побеждает тот, кто окажется внимательней и первым возьмет приз, когда ведущий скажет – три.

#### «Кегля»

Дополнительно: кегли, стулья.

Играющий становится перед стулом с кеглей, идет 8–10 шагов вперед, останавливается. Затем ему завязывают глаза, предлагают повернуться вокруг себя один-два

раза, пройти то же количество шагов обратно к стулу и, подняв руку, сверху опустить ее на кеглю. Выполнивший задание получает приз.

#### «Колпак на колпаке»

Дополнительно: бумажные колпаки, нить.

Склейте один большой колпак и несколько маленьких – желательно, разноцветных. Маленькие колпаки подвешивают на крепкой нитке. Играющие по очереди надевают большой колпак и завязывают глаза. Надо три раза повернуться вокруг своей оси, присесть и, выпрямившись, попасть большим колпаком в маленький.

#### «Проворная голова»

Дополнительно: колпаки, иглы, воздушные шары.

Участникам конкурса выдаются колпаки, на концах которых укреплены иглы. Необходимо как можно быстрее иглой лопнуть большее количество воздушных шаров.

#### «Бабочка»

Дополнительно: сачки, воздушные шары.

Участники получают по большому сачку на длинной палке и по воздушному шару. Задача игроков – как можно скорее поймать соперника в сачок, стараясь не «потерять» шарик.

#### «Надень колпак»

Дополнительно: бумажные колпаки, палки.

Бумажный колпак, расположенный на длинной палке, необходимо надеть на голову соперника. Участники стараются как можно быстрее «околпачить» друг друга.

#### «Марафон»

Дополнительно: теннисный шарик, спринцовки.

При помощи обыкновенной спринцовки необходимо провести теннисный шарик по всей дистанции «марафона», стараясь быстрее добраться до финиша.

#### «Водолаз»

Дополнительно: ласты, бинокли.

Игрокам предлагается одеть ласты и, глядя в бинокль с обратной стороны, пройти по заданному маршруту.

#### «Передавай шапку»

Дополнительно: шапки.

Все участники встают в два круга – внутренний и внешний. У одного игрока на голове шапка, ее нужно пустить по своему кругу, условие одно – шапку передавать с головы на голову, не касаясь ее руками. Выигрывает та команда, в которой игрок под номером один вновь окажется в шапке.

#### «Кто самый ловкий?»

Дополнительно: игрушки.

Расставьте фигурки на полу. Все ходят по кругу под музыку за ведущим и, когда она прекратилась или по свистку, должны схватить фигурку. Кому не досталось, тот выходит из игры. Количество фигурок уменьшается каждый раз на одну.

#### «Откуси яблоко»

Дополнительно: яблоки.

Яблоко привязывают за черенок и подвешивают. Участники подходят к яблоку по одному и пробуют откусить его, держа руки за спиной. А сделать это трудно.

#### «Быстрые водоносы»

Дополнительно: миски, ложки, стулья.

Участвуют два игрока. На двух стульях стоит миска с водой и лежит по одной ложке. В нескольких шагах стоят еще два стула, а на них пустой стакан. Кто первый заполнит пустой стакан, тот победил.

#### «Веревочка»

Дополнительно: стулья, веревочка.

Два стула ставятся спинками друг к другу, под ними

продергивается веревочка. По команде ведущего два участника ходят вокруг своих стульев. По команде садятся каждый на свой стул и выдерживают из-под него веревочку. Игра проводится до трех раз. Кто побеждает дважды, тот получает приз.

#### **«Паровозик»**

Количество участников: любое (более 4 чел.).

Эта игра интересна как взрослым, так и детям. Сначала выбирают ведущего, затем определяют дистанцию для «паровозиков» и создают различные препятствия из перевернутых стульев, городков, кеглей. Далее определяют, кто станет «руководить» «железной дорогой», а руководители в свою очередь должны оценивать мастерство «машиниста».

Ребята разделяются на две команды. В каждой из них игроки должны выбрать «машиниста» «паровозика», остальные становятся «вагонами». «Машинисты» встают впереди, а («вагончики») участники выстраиваются за ними в цепочку, взяв друг друга за талию. По сигналу ведущего «паровозики» должны двинуться в путь, причем «машинисту» надо выбрать такую скорость, чтобы одновременно и преодолеть все препятствия, не потеряв ни одного «вагончика», и перегнать соперничающий с ним «состав».

Побеждает «машинист», сумевший успешнее провести свой «паровозик» по сложной дистанции. Он впоследствии и становится ведущим. Продолжительность игры и число игроков не ограничиваются.

#### **«На рыбалке»**

Количество участников: любое.

Рыбной ловлей мальчики зачастую интересуются больше, нежели девочки, однако эта игра наверняка будет интересна как тем, так и другим.

Выбираются два ведущих на роль «Рыбаков». Остальные участники игры – «рыбки». «Рыбаки» должны ловить «рыбу», взявшись за руки. «Рыбка» считается пойманной только в том случае, если «рыбакам» удастся окружить ее, сомкнув вокруг нее руки.

Те «рыбки», которые угодили в сети, присоединяются к «рыбакам». Число «рыбаков» растет, и таким образом постепенно получается целый «Невод», теперь «рыбок» вылавливают этим «неводом». Два последних непойманных игрока считаются победителями. Если игра повторяется, они начинают ее в роли «рыбаков». Время игры и число игроков не ограничены.

#### **«Морской мир»**

Среди детей выбирается «акула». Все остальные становятся «рыбками». Играют дети как в салки, только до кого дотронется акула, становится помощником.

#### **«Клубок»**

Количество игроков: от 5 чел.

Игроки становятся в круг и берутся за руки, затем они должны, не отпуская руки, запутаться в клубок. Ведущий должен распутать клубок, в который завязались игроки.

#### **«Море волнуется»**

Принимать участие может любое количество игроков. Ведущий отворачивается от остальных участников и говорит: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри!». В этот момент игроки должны замереть в той позе, в которой оказались. Кто первый из них пошевелится, тот становится на место ведущего или отдает фант.

#### **«Зайцы и морковь»**

На земле прочерчивают круг диаметром 8–10 метров. В круг кладут 10 морковок или любых других предметов. Круг – это «огород». Выбирается огородное «пугало»,

которое будет ловить «зайцев». По сигналу ведущего «зайцы» могут вбегать в круг и воровать морковь, а «пугало» ловить «зайцев». Пойманный «заяц» выбывает из игры. Но «пугалу» разрешается ловить «зайцев» только тогда, когда они заберутся в огород, за пределами круга их ловить нельзя.

#### «Узнай меня»

В игре принимает участие много детей. Ведущему завязывают глаза, он становится в центр круга. По сигналу (хлопку) ведущего играющие начинают двигаться по кругу. Повторный хлопок останавливает движение. Теперь ведущий должен указать на кого-то из играющих и попытаться его узнать. Он имеет право дотронуться до игрока и, если не может угадать, попросить его что-либо произнести (изобразить животное – промяукать, пропищать, прогавкать, прокукарекать и т.д.). Если ведущий не узнает ребенка, он водит вторично.

#### «Кто ведущий?»

В игре должно участвовать не меньше шести игроков, один из играющих покидает комнату. В это время остальные садятся в круг и выбирают ведущего. Ведущий делает простые движения, например, хлопает в ладоши, мотает головой, трясет кулаками в воздухе и т.д. Остальные игроки должны повторять движения ведущего и как можно быстрее выполнять новые движения вслед за ним. Теперь игрок, который выходил за дверь, возвращается и становится в центр круга. Его задача – обнаружить, кто ведущий. Это совсем непросто, потому что, пока он смотрит на ведущего, тот не станет делать новых движений. Когда ведущий все же найден, он должен выйти из комнаты, а игроки выбирают нового ведущего.

#### «Сельди в бочке»

Эта игра – противоположный вариант прятков. Все игроки закрывают глаза и считают до десяти, а ведущий убегает и прячется. Через некоторое время один из игроков идет на поиски и, если не находит спрятавшегося за одну минуту, выбывает из игры. Если же он нашел ведущего, то прячется вместе с ним.

Далее на поиски ведущего выходит следующий участник и тоже, если находит спрятавшихся, то прячется вместе с ним, если нет – выбывает.

Игра продолжается до тех пор, пока все не спрячутся вместе с ведущим, словно сельди в бочке. Главное при этом – не засмеяться и не выдать всех.

#### «Мокрая курица»

Дополнительно: «лазилка».

Количество игроков: от 4 чел.

Ведущему завязывают глаза. Он имеет право ходить только вокруг «лазилки», забираться на неё ему запрещено. Его задача – поймать кого-нибудь из игроков и опознать, кого же он поймал. Игроки передвигаются по «лазилке» и по земле не отходя от «лазилки» дальше, чем на шаг, стараясь не попасть в «лапы» ведущего. У ведущего во время игры есть две спасительные фразы. Стоит только ему сказать: «Стоп, земля!», и все игроки, стоящие на земле, замирают и не двигаются. Но через 5 секунд они снова могут двигаться, а ведущий больше не может воспользоваться этой фразой. Так же он может сказать: «Стоп, луна!», и все игроки, находящиеся на «лазилке», как и в предыдущем случае, не двигаются 5 секунд. Этой фразой ведущий так же пользуется один раз за игру. Пойманный игрок становится «мокрой курицей».

### «Записки»

Дополнительно: два листа бумаги и ручка.

Один листик делится на десять частей (которые называются записками), другой лист пригодится для плана.

Итак, на первой записке мы с одной стороны пишем «Записка № 1», а с другой стороны пишем место, где находится записка № 2. Выглядит это примерно так: «Записка № 2 спрятана возле стула на кухне». На записке № 2 пишем, где находится записка № 3, на третьей записке указывается местонахождение записки № 4 так далее до десятой. На десятой записке пишется место, где находится план.

План – это полет вашей фантазии. На плане вы рисуете возможные места, в которых может быть спрятан ваш приз. Если это шкаф, то вы рисуете шкаф и крестиками обозначаете приблизительные места тайника. Чем больше будет возможных вариантов, тем интереснее.

Выигравшим считается тот, кто нашел приз.

Как вариант, нашедший больше всех записок также получает вознаграждение за проявленную им скорость и ловкость.

### «Горелки»

Горельщик становится впереди пар, спиной к играющим, и говорит:

Гори-гори ясно,  
Чтобы не погасло.  
И раз, и два, и три.  
Последняя пара, беги!

На слово «беги» пара, стоящая последней, обегает колонну и встает впереди. Водящий же должен постараться опередить одного из бегущих и занять его место. Тот,

кому не хватило места, становится водящим и «горит». Вместо слов «последняя пара» водящий может произнести: «четвертая пара» или «вторая пара». Поэтому всем играющим надо быть очень внимательными и помнить, какими по счету они стоят в колонне.

### «Зайчик»

Выбирают зайчика и обступают его хороводом. Зайчик поглядывает, как бы выпрыгнуть из круга. А хоровод ходит, по кругу, напевая:

Заинька, попляши,  
Серенький, поскачи.  
Кружком, бочком повернись,  
Кружком, бочком повернись!  
Есть зайцу, куда выпрыгнуть,  
Есть серому куда выскочить!

Задача зайца выпрыгнуть из круга.

### «Гуси»

Для игры в гусей на площадке на расстоянии 10–15 метров друг от друга чертятся две линии – два «дома». В одном находятся «гуси», в другом – их «хозяин». Между «домами под горой» живет «волк» – водящий. «Хозяин» и «гуси» ведут между собой диалог, известный всем с раннего детства:

– Гуси, гуси!  
– Га-га-га.  
– Есть хотите?  
– Да-да-да.  
– Так летите!  
– Нам нельзя.

Серый волк под горой  
Не пускает нас домой.

После этих слов «гуси» стараются перебежать к «хозяину», а «волк» их ловит. Пойманный «гусь» становится «волком».

#### «Толкачи»

Количество игроков: от 2 чел.

Дополнительно: клюшки.

Игру нужно проводить на льду.

Каждый из двух игроков держит обеими руками свою клюшку и старается вытеснить соперника из круга. В игре разрешается приседать, отскакивать в сторону, отклоняться, неожиданно толкать соперника плечом, чтобы тот потерял равновесие или оказался хотя бы одним коньком за пределами круга. Нужно умело рассчитывать как силу толчка, так и способ отступления. Можно позволить сопернику выполнить сильный толчок раз другой, а в третий раз отступить в сторону, тогда он по инерции вылетит за пределы круга.

#### «Щетка»

Количество игроков: любое.

Дополнительно: щетка.

Несколько человек становятся в тесный круг – плечо к плечу, а руки держат за спиной. У одного в руках обычная одежная щетка. Тот, кто водит, – посередине. Щетка начинает свое путешествие по кругу, передаваемая из рук в руки. Передающие не стоят спокойно, а непрерывно делают вид, будто принимают или передают щетку своему соседу. Пока водящий присматривается, тот, у кого щетка окажется в момент, когда он отвернулся, может «почистить» ему спину.

Если водящий подозревает, что у кого-то в данный момент щетка, то он должен сказать: «Руки!» – и указать на подозреваемого. Все протягивают руки вперед. Если щетка окажется у того, на кого показал водящий, или

же у его соседа (передать щетку соседу обычно успевают), водить будет тот, в чьей руке будет щетка. Если же она окажется в руках другого участника игры, последнему предоставляется возможность от души «почистить» водящего, после чего щетка опять идет гулять по кругу.

#### «Ромбы»

Количество игроков: любое, но кратное двум.

Дополнительно: шапка, ручка, бумага.

Сначала игроки пересчитываются, чтобы получилось четное количество, делятся на две команды, берут небольшие листочки бумаги (ромбы), на них рисуются «плюс» или «минус» и число от 100 до 100 x (N игроков/2). Потом ромбы сворачивают в трубочки и кладут в шапку, участники собираются в круг, и один подбрасывает шапку, каждый должен схватить один ромб. Ромбы вскрываются, но никому не показываются, «плюсики» – одна команда, «минусики» – другая. «Минусики» убегают (им дается фора в пару минут), «плюсики» ждут, потом начинается игра в догонялки, задача: догнать (схватить за руку) человека из другой команды с меньшим значением всех имеющихся у него ромбов. То есть, если у игрока +400 и он догоняет человека с – 300, то тот обязан отдать ромбы и получится уже +700. Если же догнал того, у кого больше ромбов, есть шанс убежать, пока не схвачен за руку. Ромбы можно было передавать другому игроку из своей команды.

#### «В обе стороны»

Количество игроков: любое.

Играющие строятся в шеренгу и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера поворачиваются на 180 градусов. Затем пусть каждый из игроков берёт под руку своих соседей справа и слева. В тесно сомкнутой живой цепи четко выделяются две группы, обращен-

ные лицом в противоположные стороны. Между ними и устраивается состязание.

Параллельно образовавшейся живой цепочке в пяти-шести шагах от нее проводятся две черты с той и с другой стороны.

Игроки принимают устойчивое положение для старта по первому сигналу. По второму сигналу обе команды устремляются вперед, каждая команда должна перетащить всю шеренгу к своей боковой черте.

Командой-победителем считается та, которая заставила хотя бы одного игрока из другой группы перешагнуть за свою боковую линию. Как только это происходит – игра считается оконченной.

Повторяя игру, можно поменять местами некоторых своих игроков.

#### **«Мышеловка»**

Количество игроков: любое.

Двое становятся друг против друга, соединяют руки и поднимают их повыше. Оба хором говорят: «Как нам мыши надоели, все погрызли, все поели. Мышеловку мы поставим и мышей тогда поймаем!». Задача играющих, пока ведущие говорят стишок, пробежать под их сцепленными руками. Но на последних словах ведущие резко опускают руки и кого-то из игроков обязательно ловят. Тот, кто попал в мышеловку, присоединяется к ловцам. Мышеловка вырастает. Игра продолжается до тех пор, пока не останется одна «мышь» – победительница.

#### **«12 палочек»**

Количество игроков: любое.

Дополнительно: 12 палочек, дощечка.

Палочки нужно обозначить, чтобы они отличались от всех остальных. Потом взять дощечку или более ши-

рокую палку, положить ее на камешек для того, чтобы получились качели.

Все собираются вокруг качелей, затем один из игроков кладет на качели 12 палочек и сильно ударяет по другому концу качелей, чтобы палочки разлетелись. Все разбегаются.

Пока водящий собирает все 12 палочек, все прячутся. Водящий кладет палочки обратно на качели и старается как можно быстрее отыскать всех спрятавшихся игроков. Найденный выбывает из игры.

Сложность заключается в том, что пока водящий ищет кого-то, любой игрок может незаметно пробраться к качелям и снова разбить все 12 палочек. Водящий будет вынужден снова собирать палочки и за это время все успевают перепрятаться. Игра заканчивается, когда все найдены, и палочки при этом остались на качелях. Последний, кого нашли, водит в следующей игре.

#### **«Поезда идут в депо»**

Количество игроков: более 4, желательно 6–10 чел.

Дополнительно: свисток, мел.

На асфальте мелом каждый игрок – «вагончик» чертит небольшой круг вокруг себя. Это его депо. Водящий стоит в стороне, он «паровоз», и депо у него нет. «Паровоз» свистит первый раз и начинает собирать «вагончики», двигаясь и цепляя их, заходя в депо каждого. Собрав все «вагончики», «паровоз» еще двигается какое-то время, а затем свистит второй раз. Все «вагончики» и сам «паровоз» бегут к депо, кто не успел и остался без депо, становится «паровозиком» в новой игре.

#### **«Жмурки со жгутом»**

Количество игроков: любое.

Дополнительно: колокольчик или свисток, несколько повязок на глаза (или бумажных колпаков, надеваю-

щихся на голову и закрывающих лицо), а также два жгута, то есть два небольших полотенца, сложенных вдвое. Удар таким жгутом не причинит боли.

Ведущий строит игроков в большой круг и выбирает двух водящих из числа наиболее живых и ловких, которые входят внутрь круга. Одному из них он завязывает глаза и дает в руки жгут. Другой также с завязанными глазами, но в руках у него колокольчик (или свисток).

Игрок с колокольчиком или свистком через каждые 10–15 секунд дает сигнал, а сам перебегает на новое место. Другой игрок со жгутом старается точнее определить, откуда раздался свисток, приблизиться к этому месту и запятнать жгутом своего партнера. Но, как правило, он машет жгутом по пустому месту, что вызывает у зрителей веселое оживление.

Ведущий все время следит за игрой, находясь тут же, в кругу. Как только игроку со жгутом удалось осалить убегающего, ведущий останавливает игру. Роли водящих меняются, или выбирается новая пара из числа других ребят, желающих принять участие в игре.

В конце игры ведущий может выбрать двух или трех водящих, завязать им глаза и дать в руки жгуты. Когда это сделано, четвертому игроку дают в руки свисток, но глаза не завязывают. Этого не видят водящие, хотя остальные игроки начинают понимать, в чем заключается шутка.

Игрок со свистком бегаёт внутри круга, время от времени подавая сигналы и ловко обегая водящих. Те машут жгутами по воздуху, пытаясь осалить игрока со свистком.

Можно провести игру и без жгутов. Тогда один водящий старается не осалить другого, а поймать его.

#### «Дружные салки»

Количество игроков: любое.

Играющие выбирают водящего – салку. Он считает

до трех, после чего все разбегаются, а салка ловит (салит) убегающих.

Когда водящий догоняет кого-либо, любой игрок, находящийся вблизи и желающий выручить товарища, может перебежать между водящим и убегающим. После этого водящий должен догонять перебежавшего или еще кого-либо из игроков. Таким образом, каждый игрок, подвергая себя опасности, вместе с тем может выручить своего товарища.

Когда водящий догонит убегающего, они меняются местами. Сцепившихся за руки осаливать нельзя.

Можно договориться о том, что нельзя осаливать тех, кто присел на корточки и т. п.

#### «Рыбак»

Количество игроков: любое.

Дополнительно: удочка (веревка длиной 3–4 метра, с укрепленным на конце мешочком с песком (горохом)).

Играющие становятся в круг, ведущий выходит на середину круга с удочкой.

Кружась на одном месте или вращая удочку (перекладывая ее быстро из руки в руку), ведущий водит удочку так, чтобы она, скользя по полу, проносилась под ногами играющих.

Стоящие по кругу внимательно следят за мешочком и подпрыгивают так, чтобы он их не задел.

Если это случится, то игрок, «попавшийся на удочку», выходит из игры. К концу игры в кругу останется лишь несколько наиболее ловких ребят, которые и считаются победителями. Можно условиться, что тот, кого мешочек задел по ногам, не выходит из игры, а сменяет ведущего.

Эту игру можно проводить и как небольшое соревнование между двумя командами.

Игроки, стоящие по кругу, рассчитываются на «первый-второй». Первые номера составляют одну команду, а вторые – другую.

Ведущий крутит веревочку. Игрок, которого мешочек задел, поднимает руку и громко называет свой номер. Его команда получает одно штрафное очко. Если это случится с игроком другой команды, она тоже получает штрафное очко.

Игра продолжается 5–8 минут. Выигрывает команда, получившая за это время наименьшее количество штрафных очков.

Во время игры важно следить за тем, чтобы веревочка не поднималась от пола (земли) больше чем на ладонь и чтобы ребята прыгали легко на носках.

#### «Пятнашки»

Количество игроков: любое.

Играющие становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Выбирают двух водящих. Один из них – пятнашка, другой – убегающий. Перед началом игры они становятся за кругом с разных сторон.

По знаку ведущего пятнашка обегает круг и старается осалить убегающего.

Последний, когда его начинают настигать, становится в круг между остальными игроками на любое место. В этот же момент сосед, оказавшийся с правой стороны, становится новым убегающим, и пятнашка продолжает его преследовать.

Если пятнашке удалось догнать и осалить убегающего, они меняются ролями. Чтобы усложнить игру, можно ввести такое правило: если убегающий встал в круг, то сосед, находящийся справа, делается пятнашкой, а прежний пятнашка в тот же момент становится убегающим. Участникам игры не разрешается перебежать через круг.

#### «Шаг за шагом»

Количество игроков: любое.

Выбирают водящего, который поворачивается лицом к стене или к дереву. Он закрывает глаза ладонями.

Игроки располагаются шеренгой за чертой в 15–20 метрах от водящего. Водящий медленно и громко произносит: «Быстрее шагай, оглянись – замирай! Раз, два, три...» – и быстро оглядывается назад.

Пока водящий говорит, каждый из игроков делает по направлению к нему несколько шагов (или короткую перебежку), а затем останавливается и стоит не шевелясь, пока водящий опять не отвернется.

После этого все снова приближаются к нему и замирают, как только водящий оглядывается назад.

Задача водящего – заметить, кто из игроков не успел остановиться или пошевелился. Того водящий отсылает обратно за черту.

Когда большинство игроков приблизится к водящему, один из них легко ударяет его по плечу или по спине. После этого все поворачиваются и как можно скорее устремляются обратно за черту.

Водящий тоже поворачивается и преследует игроков, стараясь осалить кого-нибудь из них, пока тот не добежал до черты.

#### «Земельки»

Количество игроков: любое.

Дополнительно: камушки.

Чертится большой круг и делится по числу участников игры на сектора.

Каждый встает на свой участок. Первый игрок пинает камушек, его задача – попасть по ногам следующего игрока. Если удалось – отмеряет от его участка кусок земли размером ступней. Если же камень не попал – переле-

тел или даже не долетел до границ собственного участка первого игрока, то каждый игрок отмеряет по кусочку земли у промазавшего. Дополнительные правила можно установить совершенно разные и за ошибки опять же назначать, по сколько «ступней земли» теряет оштрафившийся. Задача игры – завоевать всю землю.

**«Точно в цель»**

Количество игроков: любое.

Дополнительно: мяч.

Играющие становятся в круг. На земле перед ними проводится черта. В середину круга идет водящий. Ребята, стоящие по кругу, перебрасывают между собой волейбольный мяч. Они выбирают удобный момент, чтобы запятнать мячом водящего. Тот, кому это удастся, сменяет водящего в кругу, а водящий идет на его место. Игру можно усложнить и проводить, соблюдая следующие условия. Водящий все время увертывается от мяча, чтобы его не могли осалить. Игрок же, бросая в него мяч, громко произносит: «Цель». Это означает, что мяч метается в водящего, а не передается партнеру по кругу. Если при этом игрок промахнулся и не попал по цели, то он встает на одно колено. В этом положении он продолжает ловить и бросать мяч в водящего. В случае вторичного промаха, он встает на оба колена и в этом положении продолжает игру. Однако, если, бросая мяч в водящего, игрок в третий раз промахнулся, он выходит из игры. Если же попал, то снова встает на одно колено и продолжает играть. В случае вторичного попадания он имеет право опять продолжать игру стоя. Если мяч, брошенный кем-либо, коснулся водящего, а игрок, бросивший мяч, не произнес при этом слова «цель», то попадание не засчитывается и игра продолжается без смены водящего.

**«Кот и мыши»**

Количество игроков: любое.

Коту (водящему) завязывают глаза и несколько раз вращают вокруг собственной оси, чтобы он потерял ориентировку. Остальные участники игры – мыши, находясь на безопасном расстоянии от кота, начинают его поддразнивать:

– Кот, кот, на чем спишь?

На мосту.

– Чего пьешь?

– Квас.

– Лови мышек – нас!

И все разбегаются. Задача «кота» – поймать хотя бы одну «мышку». Когда она попалась, «кота» освобождают от повязки, и он становится «мышкой», а пойманная «мышка» – «котом». И все начинается сначала.

**«Скорее в круг!»**

Количество игроков: любое.

Дополнительно: мяч.

В середине площадки чертят круг диаметром 1–2 метра (в зависимости от числа играющих). Выбирают водящего, который становится в круг. Остальные игроки располагаются за кругом. Они становятся на равном расстоянии друг от друга и чертят вокруг себя небольшие кружки диаметром в 0,5 метра. Перед началом игры все участники входят в большой круг. Один из них подкидывает мяч вверх (и немного в сторону), а остальные, кроме водящего, разбегаются по своим кружкам.

Водящий, как только мяч коснулся земли, старается ударом руки закатить мяч в центральный круг. Однако стоящие в кругах мешают ему сделать это, также отгоняя мяч руками. При этом они имеют право выбегать из своих кругов и отбегать от них. Но вместе с тем игроки

зорко следят за тем, чтобы водящий не занял их место в кружке, в противном случае игрок, оставшийся без круга, становится новым водящим.

Если водящему удалось закатить мяч в круг или прокатить его через круг, игра начинается снова. При этом учитель назначает нового водящего.

Можно усложнить игру и условиться о том, что водящий может занимать не только свободный круг (когда из него выбежал игрок), но и прокатывать через этот круг мяч. Если это ему удастся сделать, то игрок, занимавший ранее этот круг, сменяет водящего.

Участникам игры надо объяснить, что катить мяч по земле следует, поддерживая его руками. Нельзя ударять по мячу так, чтобы он подпрыгивал выше 30 сантиметров, а также дотрагиваться до мяча ногой. Нарушивший эти правила становится водящим.

**«Попробуй отними!»**

Количество игроков: любое.

Дополнительно: мяч.

Участники располагаются по кругу. Они размыкаются на расстоянии вытянутых рук. Выбирают водящего, который выходит в середину круга.

Стоящие по кругу начинают перебрасывать между собой волейбольный (или баскетбольный) мяч. Водящий бежит в середине круга. Он старается перехватить мяч или хотя бы дотронуться до мяча рукой, когда мяч находится в воздухе или в руках у игроков.

Если водящему удалось это сделать, на его место идет тот игрок, который последним бросил мяч, а водящий становится в круг.

Перед игрой можно условиться, что мяч можно бросать друг другу не только по воздуху, но и перекатывать по земле.

Играющие могут покидать свое место в кругу, если мяч выкатился из круга. Взяв мяч и вернувшись на место, они продолжают игру. Водящий также имеет право выбегать за круг и салить там мяч.

Чтобы усложнить игру, можно выбрать двух водящих. Можно также договориться перебрасывать мяч по воздуху не выше вытянутых вверх рук и не ниже колен. За соблюдением этих правил следит учитель, который за их нарушение вводит в игру новых водящих (из числа нарушителей правил), а прежних ставит в круг.

**«Выбей мяч»**

Количество игроков: любое.

Дополнительно: футбольный мяч.

Играющие встают в круг на расстоянии одного метра один от другого. Участники игры выбирают водящего, который берет мяч и становится в середину круга. Ударяя ногой по мячу, он старается выбить его за пределы круга. Игроки стараются задержать мяч, подставляя ноги, любую часть тела, кроме рук, и не давая мячу вылететь из круга.

Если игроки перехватят мяч, они начинают перекатывать его между собой. В этом случае задача водящего – отнять мяч у стоящих по кругу и снова сделать попытку выбить его за пределы круга.

Если водящему это удалось, то на его место идет тот игрок, который пропустил мяч с правой стороны от себя.

Следует условиться, что мяч считается правильно выбитым в том случае, если он пролетел не выше колен играющих. Можно принять и более сложный вариант игры. В этом случае игроки, стоящие по кругу, в ходе игры держатся за руки и не имеют права их разъединять. Остальные правила остаются прежними. Игру лучше проводить с одними мальчиками.

### «Лисы и охотники»

Количество игроков: любое.

Дополнительно: мяч.

Площадка, размеры которой можно приравнять к баскетбольной (26 × 14 метров), ограничивается со всех сторон линиями.

Из играющих выбирают водящего – «охотника». Ему дают в руки маленький мяч. Все остальные играющие – «лисицы».

«Охотник» выходит на середину площадки, а «лисы» собираются вокруг него. «Охотник» три раза подбрасывает мяч вверх и ловит его. После третьего броска «лисицы» разбегаются в разные стороны. «Охотник», поймав мяч, бросает его в одну из «лисиц», стараясь ее запятнать. Осаленная «лисица» становится помощником «охотника». Она получает право поднимать с земли мяч и передавать его «охотнику», облегчая ему задачу. Таким образом, в ходе игры у «охотника» становится все больше помощников, а количество «лисиц» сокращается. Когда у «охотника» появится первый помощник, в игре начинает действовать такое правило. «Лисицы» могут поднимать брошенный в них мяч и перебрасывать его между собой так, чтобы «охотник» с помощниками не смогли им завладеть.

Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «лисицы», кроме одной. Эта «лисица», проявившая себя самой ловкой, становится новым «охотником». Игра проводится еще раз.

В ходе игры нужно следить за тем, чтобы «лисицы» не забегали за границы площадки. Иначе каждая из них считается осаленной и становится помощником «охотника».

Перед началом игры можно условиться, что салить мячом можно куда угодно, кроме головы.

### «По порядку номеров»

Количество игроков: любое.

Дополнительно: мяч.

Играющие становятся по кругу и рассчитываются по порядку номеров. Один из играющих берет мяч, выходит с ним на середину круга, а затем сильно ударяет мячом о землю и громко называет один из номеров. Все игроки разбегаются в разные стороны. Тот, кого вызвали, становится водящим. Он ловит или поднимает с земли мяч и громко дает команду: «Стой!».

После этого все играющие должны сразу же остановиться. Водящий, не сходя с места, бросает мяч в любого участника игры, стараясь запятнать его. Играющий может как угодно увертываться от мяча, но с места сходить ему не разрешается. Если водящий промахнулся, он снова бежит за мячом. В это время остальные игроки могут свободно переходить с места на место, пока водящий, схватив мяч, снова скамандует: «Стой!» Водящего сменяет тот, кого он запятнает мячом.

### «Девять стеклышек»

Количество игроков: любое.

Дополнительно: мяч, 9 стеклышек.

Стеклышки выкладываются в центре нарисованного квадрата по типу как для крестиков-ноликов (по три квадрата в три ряда). Выбирается водящий. Он становится с одной стороны квадрата, а другие игроки – напротив. Один из игроков метко разбивает сложенные стопочкой стекла. Водящий ловит мяч и начинает выбивать суетящихся на квадрате игроков. А те стараются быстренько разложить стеклышки-камешки по квадратикам – по одному в каждый. Если им это удалось, игра начинается с начала. А не удастся им это может по той причине, что игрок, которого выбили мячиком, выбывает из игры.

### «Скучно так сидеть»

Количество игроков: любое.

Дополнительно: стулья.

Вдоль противоположных стен зала стоят стулья. Дети садятся на стулья около одной стены. Читают стишок:

Скучно, скучно так сидеть,  
Друг на друга все глядеть.  
Не пора ли пробежаться  
И местами поменяться?

Как только стишок прочитан, все дети бегут к противоположной стене и стараются занять свободные стулья, которых на один меньше, чем участников игры. Тот, кто остается без стула, выбывает.

Потом убирают два стула. Все повторяется до тех пор, пока победитель не займет последний оставшийся стул.

### «Кто задел?»

Количество игроков: любое.

Дополнительно: повязка на глаза.

Одному ребенку завязывают глаза и поворачивают спиной к остальным. Кто-нибудь легонько задевает его рукой, надо отгадать, кто это?

Если отгадал, то задевшему завязывают глаза и он становится угадкой.

### «Кошки-мышки»

Количество игроков: любое.

Дополнительно: стулья.

Стулья ставятся по кругу, сиденьями вовнутрь. Половина детей садится на стулья – это «мышки», остальные встают сзади – это «кошки». Одной «кошке» «мыш-

ки» должно не хватить, то есть она стоит за пустым стулом. Эта «кошка» подмигивает какой-нибудь «мышке».

Задача «мышки»: перебежать на пустой стул к подмигнувшему. Задача «кошки», стоящей сзади: руками задержать ее. Если не удержала – сама подмигивает следующей «мышке».

Через некоторое время мышки и кошки меняются ролями.

### «Третий лишний»

Количество игроков: любое.

Дополнительно: стулья.

В центр ставятся стулья, на один меньше, чем число участников. Дети под музыку ходят или бегают вокруг стульев. Внезапно музыка прекращается, надо успеть занять стул. Кому не хватило – выходит из игры. Один стул убираем, и все продолжается. Если детей очень много, в начале игры можно на пол положить листы газеты, но, когда остается 3–4 человека, все же лучше поставить стулья.

### «Шарик»

Количество игроков: любое.

Дополнительно: воздушный шар.

Ведущий подбрасывает воздушный шар. Пока он летит, можно шевелиться, коснулся пола – все должны застыть и не улыбаться. Кто не выполнил – выбывает из игры.

### «Клоун»

Количество игроков: любое.

Дополнительно: плакат, на котором нарисована голова клоуна, без носа, шарики из поролона, булавки.

На стену прикрепить плакат. Все по очереди с завязанными глазами припиливают булавкой «нос» (шарик из поролона) к плакату.

### «Бабушкин клубок»

Количество игроков: любое.

Дополнительно: веревка.

Верёвка связывается в кольцо. Один человек, водящий, выходит из комнаты или отворачивается. Остальные, держась двумя руками за верёвку, запутываются, образуя живой «бабушкин клубок». Водящий должен его распутать, чтобы снова образовался круг.

### «Классики»

Количество игроков: любое.

Дополнительно: мел.

На подходящей асфальтовой площадке мелом чертится квадрат/прямоугольник.

Этот квадрат разбивается на «классы» (т.е. квадраты), которые нумеруются от 1 до 10 (можно и больше).

Задача играющих – пропрыгать на одной ноге (или двух, в зависимости от порядка) по «классам», начиная с одного до конца ни разу не сбившись.

### «Поймай воробышка»

Количество игроков: любое.

Дети становятся в круг, выбирают «воробья» и «кошку». «Воробей» в кругу, «кошка» – за кругом. Она пытается вбежать в круг, поймать «воробья». Дети не пускают.

### «Займи домик»

Количество игроков: любое.

Дети разбиваются на пары, берутся за руки – это «домики». Группа детей – «птички», их больше, чем «домиков». «Птички» летают. Закапал дождик – «птички» занимают «домики».

Кому не хватило «домика», выбывают из игры, а потом меняются с детьми-«домиками».

### «Горелки с платочком»

Количество игроков: любое.

Дополнительно: платочек.

Игроки стоят парами друг за другом. Впереди водящий, он держит в руке над головой платочек.

Все хором:

Гори, гори ясно,  
Чтобы не погасло.  
Глянь на небо,  
Птички летят,  
Колокольчики звенят!

Дети последней пары бегут вдоль колонны (один справа, другой слева). Тот, кто добежит до водящего первым, берет у него платочек и встает с ним впереди колонны, а опоздавший «горит», т.е. водит.

### «Плетень»

Количество игроков: любое.

Дети берутся за руки и становятся в четыре шеренги (одна напротив другой). Под музыку русской народной мелодии каждая из них по очереди идет навстречу противоположной шеренге и кланяется.

После поклона дети возвращаются на прежнее место. С началом веселой плясовой дети выходят из своих шеренг, расходятся по всей комнате, танцуют, используя известные плясовые движения.

Как только музыка закончится, каждая шеренга должна занять свое первоначальное место, а дети быстро и правильно «заплести плетень» (взяться за руки крест-накрест).

### «Вороны и воробьи»

Количество игроков: любое.

Выбираются две команды: «вороны» и «воробьи». Ведущий медленно говорит «Вороны!», и дети-«вороны» ловят «воробьев», по команде «Воробьи!» – наоборот.

### «Покупатель и горшок»

Количество игроков: любое.

По кругу на корточках сидят дети-«горшки».

Один из детей – «продавец» – кричит: «Продаю горшки, продаю горшки!».

Появляется «покупатель», бежит по кругу, останавливается у одного ребенка-«горшка».

«Продавец» нахваливает горшок: «Смотри, какой горшок красивый, блестящий, в нем и сметану можно держать, и молоко налить, и деньги прятать! Покупай!».

«Покупатель» и «горшок» оббегают круг, «покупатель» старается занять место «горшка». В этом случае «горшок» становится «покупателем». Игра повторяется.

### «Пожарная команда»

Количество игроков: 10 и более человек.

Дополнительно: стулья, музыкальный инструмент.

Стулья по числу игроков устанавливаются по кругу, спинками внутрь. Играющие (пожарные) прохаживаются вокруг этих стульев под звуки музыки (удары бубна, барабана). Как только музыка замолкает, игроки должны положить на стул, около которого остановились, предмет одежды. Игра продолжается.

Когда каждый участник снимет три предмета (они оказываются на разных стульях), звучит сигнал тревоги: «Пожар!». Игроки должны быстро отыскать свои вещи и надеть их. Кто быстрее всех оденется, становится победителем.

### «Поезда»

Количество игроков: 7 и более человек.

Дополнительно: свисток.

Каждый игрок строит себе депо: очерчивает небольшой круг.

В середине площадки стоит водящий – «паровоз». У него нет своего депо. Водящий идёт от одного «вагона» к другому. К кому он подходит, тот следует за ним. Так собираются все «вагоны».

«Паровоз» неожиданно свистит, и все бегут к депо, «паровоз» тоже. Игрок, оставшийся без места, становится водящим – «паровозом».

### «Больная кошка»

Количество игроков: от 5 чел.

Один игрок – это «здоровая кошка», которая старается поймать всех остальных.

Каждый игрок, которого запятнали, должен положить руку точно на то место, где его запятнали. Он становится тоже «кошкой», но больной и помогает «здоровой кошке» при ловле. «Больная кошка» может пятнать только здоровой рукой.

Игрок, которого не запятнали, побеждает. Он становится «здоровой кошкой» на следующий круг.

### «Один в круге»

Количество игроков: от 5 чел.

Дополнительно: мяч.

Игроки становятся в круг и перебрасывают большой лёгкий мяч друг другу, пока кто-то не ошибётся и не уронит его. Этот игрок выходит в круг и становится посередине. Игроки продолжают перебрасывать мяч, но стараются, чтобы его не схватил стоящий в центре, а мяч попал в него. Если всё же центральному игроку удастся поймать мяч, то он может бросить его в любого. В кого

попадёт, тот занимает его место. Игра становится интереснее, если идёт в хорошем темпе и быстрой передачей удаётся заставить хорошенько повертеться и попрыгать стоящего в центре.

#### «Мышеловка»

Количество игроков: любое.

Дети становятся в круг, взявшись за руки – это «мышеловка». Один или двое детей – «мышки». Они вне круга. Дети, взявшись за руки и подняв их вверх, двигаются по кругу со словами:

Ах, как мыши надоели,  
Все погрызли, всё поели!  
Берегитесь же, плутовки,  
Доберёмся мы до вас!  
Вот захлопнем мышеловку  
И поймаем сразу вас!

Во время произнесения текста «мыши» вбегают и выбегают из круга. С последним словом «мышеловка захлопывается» – дети опускают руки и садятся на корточки. Не успевшие выбежать из круга «мышки» считаются пойманными и встают в круг. Выбираются другие «мышки».

#### «Ведьма»

Количество игроков: любое.

Дополнительно: веревка.

Из веревочки выкладываем круг. Это – дом «ведьмы», в котором один из игроков – «ведьма» – подстерегает добычу. Остальные ползают вокруг ведьмино дома.

Когда «ведьма» выходит наружу, все очень быстро удирают.

#### «Прятки»

Количество игроков: любое.

Дети прячутся в квартире, а ведущий должен их найти. Кого найдут первым, тот становится ведущим.

#### «Разбойники»

Количество игроков: любое.

Дополнительно: любые предметы.

Прячем в комнате несколько предметов. Вернувшиеся в комнату игроки должны отыскать пропажу.

#### «Качели»

Количество игроков: любое.

Дополнительно: покрывало.

Один игрок ложится на покрывало, другие поднимают его повыше и качают. Каждые 2–3 минуты игроки по очереди меняются местами.

#### «Воздушный шарик»

Количество игроков: любое.

Дополнительно: воздушный шарик.

Хорошо надутый воздушный шарик подбрасываем в воздух. Указательным пальцем нужно подталкивать его вверх, не давая упасть.

Кому не удалось это сделать – выходит из игры.

Выигрывает тот, кто останется последним.

#### «Вот такая я змея!»

Количество игроков: любое.

Игроки ложатся на спину и передвигаются от старта до финиша, стараясь не задеть расставленные на их пути предметы.

#### «Спрятанные конфеты»

Количество игроков: любое.

Дополнительно: 10 конфеток.

Все, кроме одного игрока, выходят из комнаты. Оставшийся прячет там десять конфеток, затем снова зовет остальных. Победит тот, кто найдет больше конфет.

### «Скачки»

Количество игроков: любое.

Дополнительно: воздушные шары по количеству участников

Скачем на туго надутым воздушном шаре, пока он не лопнет.

У кого первым получилось лопнуть шарик, тот и победитель

### «Кто последний?»

Количество игроков: 2–3 чел.

Дополнительно: гимнастическая палка (черенок швабры) или бельевая веревка.

Игра может пригодиться, когда нужно определить водящего.

Играющие по очереди хватаются за палку или веревку, начиная примерно с середины. Выигрывает тот, кто окажется последним.

### «Бой подушками»

Количество игроков: от 2 чел.

Дополнительно: бельевая веревка, 2 подушки.

Двумя короткими веревками выкладываем на полу кружочки-поля на небольшом расстоянии друг от друга (до метра). Если жалко разрезать длинную веревку, выкладываем на полу «восьмерку».

Играющие встают на свои поля и начинают колотить друг друга не очень тяжелыми подушками. Проигрывает тот, кто вышел за пределы своего поля.

Усложнить игру можно, уменьшив площадь полей или объявив борьбу по новым правилам: на одной ноге, одной рукой или с завязанными глазами.

### «По весу стройся!»

Количество игроков: чем больше, тем лучше.

Ведущий дает команду строиться в шеренгу, а игроки должны выполнить ее как можно быстрее.

Смысл игры в том, что надо не просто построиться, а построиться по признаку, который назовет ведущий. Признаки могут быть такие:

- по длине волос;
- по первой букве фамилии или имени в алфавитном порядке;

- по длине одежды или высоте каблука;

- по весу;

И т.д.

### «Стоп!»

Количество игроков: любое.

Дополнительно: мяч.

Выбирается ведущий. Играющие становятся в круг, ведущий – за кругом спиной к игрокам. По команде ведущего игроки начинают быстро передавать друг другу мяч по кругу по часовой или против часовой стрелки. Бросать мяч нельзя, он постоянно должен находиться в руках у кого-то из участников.

Ведущий быстро командует «Стоп!». У кого из игроков в этот момент оказался мяч, тот выходит из игры. Игра продолжается, пока не останется один участник.

### «Маятник»

Количество игроков: 3 чел.

Игра на воде. Двое, войдя в воду по грудь, становятся друг против друга на расстоянии примерно метра. Третий стоит между ними – он-то и будет исполнять роль маятника, падая боком то в одну, то в другую сторону и уходя с головой под воду. (Последнее, впрочем, не обязательно.) А партнеры принимают его поочередно на руки и отталкивают ладонями. Так он и качается из стороны в сторону. Когда ему надоест быть маятником, на его место встанет кто-то из тех, кто его раскачивал. Наверное,

интересно поиграть в эту игру с папой и мамой? Правда, папе стать маятником будет трудно...

#### «Качели для двоих»

Количество игроков: 2 чел.

Вода – по пояс. Игроки стали друг против друга, взялись за руки и присели, упершись ступнями. Головы у обоих пока над водой. Но вот кто-то из них, вдохнув хорошенько, первым откидывается назад, приседает поглубже. Голова его оказывается в воде, зато он приподнял второго. Теперь черед того делать глубокий вдох и погружаться под воду, вытягивая наверх первого, а то ему уж и дышать нечем. Вот так и раскачиваются они, по очереди исчезая в воде и появляясь из нее. Пока не надоест.

#### «Гуси-лебеди»

Количество игроков: любое.

Выбрав двух или одного «волка», смотря по числу детей, выбирают вожака, того, который заводит, то есть начинает игру. Все остальные представляют «гусей».

«Вожак» становится на одном конце, «гуси» – на другом, а «волки» в стороне прячутся. Вожак похаживает, поглядывает и, как заметит «волков», бежит на свое место, хлопает руками, крича:

«Вожак»: «Гуси-лебеди, домой!»

«Гуси»: «По что?»

«Вожак»: «Бегите, летите домой, стоят волки за горой!»

«Гуси»: «А чего волкам надо?»

«Вожак»: «Серых гусей щипать да косточки глотать».

Гуси бегут, гогоча: «Га-га-га-га!»

«Волки» выскакивают из-за горы и бросаются на «гусей»; которых поймают, тех отводят за гору, и игра начинается снова.

Всего лучше в «Гусей-лебедей» играть на воле, в саду.

#### «Чур на дереве!»

Количество игроков: любое.

Выбирают такое место, где есть несколько деревьев.

Один встает в середину между деревьями, а другие становятся возле деревьев и начинают перебегать от дерева к дереву. Стоящий посредине должен их ловить, пока бегущий не подбежал еще к дереву и не сказал: «Чур на дереве!»

#### «Веселые силачи»

Количество игроков: 2 чел.

Двое примерно равных по комплекции детей усаживаются спина к спине, крепко упираются друг в друга и пытаются встать в этом положении на ноги (со сцепленными руками или без).

После этого надо снова сесть, так же крепко упираясь друг в друга.

#### «Картошка»

Количество игроков: любое.

Дополнительно: мяч.

Мяч должен быть легким, лучше небольшой надувной. Игроки, став в круг, перекидывают мяч друг другу (ловят или отбивают как в игре в волейбол), тот, кто пропускает или роняет мяч, становится «картошкой» – садится на корточки в круг и по нему могут производиться удары мячом. Если мяч после удара по «картошке» падает на землю, то он не считается пропущенным, и игра возобновляется. Если «картошке» удастся поймать мяч (наподобие «свечи»), то «картошкой» становится потерявший мяч, а остальные игроки выходят из круга. Последний из двух оставшихся игроков, уронивший мяч на землю, становится первой «жертвой» нового кона.

### «Вышибалы»

Количество игроков: любое.

Дополнительно: мяч.

Игровое поле (длиной 8–10 метров очерчено с двух сторон линиями, за которыми стоят вышибалы (водящие), их задача – выбить мячом игроков с поля, мяч подается поочередно от одного вышибалы к другому, существует масса вариантов игроков.

а) вышибалой становится «выбитый» или вновь прибывший игрок.

б) играющие делятся на команды и выбитые игроки уходят с поля пока не будут выбиты все игроки команды, при этом из рук вышибалы может быть поймана «свечка», что означает либо возможность остаться в кругу, либо возврат одного из выбитых игроков на поле.

### «Сыщик, ищи вора»

Количество игроков: любое.

Дополнительно: шапка, бумажки, ручки.

В шапку складываются бумажки с ролями: «сыщик», «вор», «король», «судья», «палач» и т.п. Игроки наугад вынимают бумажки и только «сыщик» предъявляет то, что ему досталось. Теперь он должен найти «вора» среди игроков, если угадывает – судья наказывает «вора», если нет, то «сыщика», «палач» обязан проследить за исполнением приговора.

### «Дедушка Водяной»

Количество игроков: любое.

Все встают в круг и ходят вокруг водящего с закрытыми глазами:

– Дедушка Водяной, что сидишь ты под водой! Выгляни на чуточку, на минуточку! После чего «Водяной» встает и выбирает наугад любого игрока, трогает и пытается угадать – кто это. Если угадал, то угаданный становится «Водяным».

### «Король»

Количество игроков: любое.

Игроки встают в круг, водят вокруг водящего («короля») хоровод со словами: «Шел король по лесу, по лесу, по лесу, / Нашёл себе принцессу, принцессу, принцессу (король из хоровода выбирает принцессу).

Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем (всеми выполняются указанные действия) / И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем,

И ножками потопаем, потопаем, потопаем, / И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем. / Головкой покачаем, и снова начинаем... (выбирать принцессу лучше с закрытыми глазами).

### «Удочка»

Количество игроков: любое.

Дополнительно: мяч, веревка.

Эта игра проводится на воде. Стоящий в центре водящий раскручивает на веревке мяч, а остальные, расположившись по кругу, должны вовремя окунуться, чтобы мяч пролетел над головой, не задев её.

Кто попался на удочку, тому водить.

### «Водяные жмурки»

Количество игроков: любое.

Дополнительно: колокольчик, купальные шапочки.

Эти жмурки необычны не только тем, что в них играют в воде, потому, что глаза завязаны у всех, кроме одного, а закрыты купальными шапочками. Один, вооружившись колокольчиком, дразнит ловцов... Вот сразу двое с разных сторон двинулись на звук, но хитрец быстренько отплыл, отошел в сторонку, и те схватили не его, а друг друга.

Тот, кто сумел поймать звонящего, отдает ему свою шапочку, сквозь которую ничего не видно, и получает его колокольчик.

### «Невод»

Количество игроков: как можно больше.

Посчитаться – кому-то выпадет водить: стараться осалить убегающих, уплывающих, увертывающихся от него, ныряющих (под водой салить нельзя!).

Кого водящий осалил, тоже принимаются ловить других вместе с ним. Ловцов становится все больше. Когда стало пятеро ловцов, они должны не просто осалить каждого оставшегося, а взять его в кольцо. Но тот может спастись, если поднырнет под руки водящих. И тогда те двое, которые его опустили, выходят из воды на берег. Невод распался.

Игра продолжается до тех пор, пока есть кого ловить. Тот, кто продержался дольше всех, – победитель.

### «Стрелой сквозь обруч»

Количество игроков: любое.

Дополнительно: обруч.

Эта игра проводится на воде. На краю плотика, мостков закрепляется вертикально обруч. Вытянешь вперед руки, оттолкнешься, пролетишь сквозь обруч – и окажешься в воде.

Твоя задача – не помогая себе ни руками, ни ногами, проскользнуть по воде как можно дальше. Заметь: если лицо опустишь в воду, результат будет лучше. Останься на том месте, которого ты достиг. Посмотрим, каковы будут успехи твоих соперников?

### «Крепкие и надежные друзья»

Количество игроков: любое.

Все встают и выстраиваются в затылок в один большой круг.

Необходимо встать как можно плотнее друг к другу, сделав круг более узким. Затем все одновременно должны согнуть ноги и присесть друг к другу на колени, удерживаясь в таком положении как можно дольше, затем вытянуть руки в стороны.

Количество игроков: любое.

### «У медведя во бору»

Количество игроков: любое.

Выбирается «медведь», который садится в стороне. Остальные, делая вид, что собирают грибы-ягоды, кладут их в лукошко, подходят к «медведю», напевая (приговаривая):

У медведя во бору  
Грибы, ягоды беру.  
Медведь сидит,  
На нас глядит.

Как вариант:

Медведь не спит  
И на нас рычит!  
или: Медведь простыл,  
На печи застыл!

Лукошко опрокинулось (дети жестом показывают, как опрокинулось лукошко),

Медведь за нами кинулся!

Дети разбегаются, «медведь» их ловит. Первый пойманный становится «медведем».

### «Коробочки»

Количество игроков: любое.

Дополнительно: коробка из-под обуви, шарики.

Коробку из-под обуви поставить на гладкую поверхность открытой стороной к игрокам. Проводится лаггинг.

Отступить от коробки на 5–6 шагов. Каждый игрок, соблюдая очередность, делает выстрел таким образом,

чтобы шарик катился, как в игре в кегли, по направлению к коробке. Шарик, не достигший коробки, остаются там, где они остановились, и считаются упавшими солдатами. Игрок, закативший шарик в коробку, может взять в плен упавших солдат. Если шарик, закатившись в коробку, вылетел назад, он так же считается упавшим солдатом. Количество шариков, участвующих в игре, обговаривается игроками заранее. Выигравшим считается тот игрок, который наберет наибольшее количество шариков.

#### «Ловушка»

Количество игроков: как можно больше.

Все играющие встают в три круга, взявшись за руки. Крайние идут вправо, средний круг идет влево, хлопая в ладоши. Поют песню. По сигналу (хлопок, свисток) игроки крайних кругов подают друг другу руки, стараясь захватить в капкан среднего. Захваченный встает в один из крайних кругов.

#### «Колокольчик здесь»

Количество игроков: 3 чел.

Дополнительно: колокольчик, 2 повязки на глаза.

В центр круга выходят трое играющих: двум из них завязывают глаза, а третьему дают колокольчик. Играющий с колокольчиком время от времени звонит в него, двое других, бросаясь на звонок, стараются захватить его. Тот, кто с колокольчиком, искусно маневрируя по кругу, может создавать такие положения, когда играющие с повязками на глазах старательно выслеживают и ловят друг друга. Если один из преследователей поймаёт играющего с колокольчиком, они меняются ролями.

#### «Столбы»

Количество игроков: 15–20 чел.

Дополнительно: волейбольный мяч.

Все встают в широкий круг. Игра начинается с вольной переброски волейбольного мяча. Всякий, кому брошен мяч, должен отбить его ладонями другим. Лишь только мяч упадет на землю, неудачно отбитый или неловко принятый, все тотчас же разбегаются в стороны, а уронивший мяч становится водящим. Его задача – как можно скорее поднять мяч, крикнув при этом «стой!» Игроки останавливаются там, где их застал этот возглас. Водящий с места, где поднят мяч, бросает его в ближайшего игрока. Тому разрешается увертываться от мяча, но ни в коем случае не отрывать ног от земли. Удалось водящему задеть мячом игрока – значит он отыгрался. Игра начинается снова. Если водящий бросил мяч мимо цели, то его за это объявляют «столбом», то есть он должен стоять на месте не двигаясь. Все играющие становятся снова в круг в 5–6 шагах от «столба», и игра возобновляется. Когда наступит момент разбега, «столб», лишенный этого права, остается на месте. Вероятно, в него и будет бросать мяч новый водящий, если остальные далеко разбегутся. При удачном броске он отыгрывается, а «столб» по-прежнему остается там, где стоял. Игра продолжается. Если водящий промахнется, его самого ставят «столбом», а тот, в кого он бросил мяч, возвращается в круг играющих.

#### «Клюнь приз»

Количество игроков: любое.

Дополнительно: марля, петушиная маска с клювом, фрукты, конфеты.

На двух стойках растягивается марля, на ней навешены призы – фрукты, конфеты, печенье и т.д. Играющему

надевают петушиную маску с длинным клювом. Глаза прикрываются специальной занавесочкой. Задача играющего – подойти к стойке и «клюнуть» приз. Для ориентировки перед стойкой, на полу, чертится мелом черта.

#### «В шляпе»

Количество игроков: любое.

Дополнительно: шляпа.

Выбирается водящий. Задача водящего – осалить игрока в шляпе. Однако остальные игроки постоянно передают шляпу друг другу. Если игроку передали шляпу, он должен остановиться и надеть ее. Бегать, держа шляпу в руке, запрещается. Если водящему удалось осалить игрока в шляпе, они меняются ролями. Меняются ролям водящий и игрок, уронивший шляпу на землю или забывший надеть ее на голову. Чтобы сделать игру более динамичной и интересной, можно ввести в игру нескольких (двух-четырех) водящих и несколько шляп.

#### «Танец с предметом»

Количество игроков: любое.

Дополнительно: небольшой предмет.

Все игроки танцуют и одновременно передают друг другу небольшой предмет (игрушку, апельсин). Ведущий время от времени выключает музыку. Тот, у кого в этот момент оказался в руках предмет, выбывает. Выигрывает последний оставшийся на танцевальной площадке игрок.

#### «Капитан, корабль, рифы»

Количество игроков: любое.

Дополнительно: повязка на глаза.

Из числа игроков выбираются «капитан» и «корабль». Остальные участники рассредоточиваются по поляне, изображая рифы. «Кораблю» завязывают глаза, и он начинает непрерывно двигаться. Цель «капитана» – провести «корабль» между рифами на противополож-

ную сторону игровой площадки (для уточнения задачи можно также выбрать игрока, изображающего пирс, к которому должен причалить корабль). Для этого «капитан» отдает «кораблю» команды: «Направо! И Налево!». «Корабль» должен поворачивать в соответствии с этими командами, продолжая непрерывно двигаться. Если «корабль» заденет один из рифов – игра проиграна и выбирается новая пара – «капитан» и «корабль». Можно попытаться провести игру одновременно для двух-трех пар «капитанов» и «кораблей» (при этом для каждого из них нужно обозначить собственный пирс).

#### «Переход пропасти»

Количество игроков: любое.

На земле или на полу чертится линия. Все участники делятся на две команды. Игроки одной команды становятся в ряд, боком друг к другу, и берутся за руки. Каждая команда приставным шагом двигается по линии (команды начинают движение с противоположных концов линии). Самое трудное – разойтись по линии, когда команды встречаются (лицом друг к другу). Команда, игроки которой сошли с линии, считается проигравшей. Для того, чтобы выиграть, разрешается сталкивать игроков противоположной команды.

#### «Охотники»

Количество игроков: любое.

Дополнительно: 3 небольших мячика (возможно использовать также сосновые шишки).

Выбираются трое водящих – «охотники», каждый из них берет по мячику. По команде ведущего все игроки (в том числе и «охотники») свободно прогуливаются по площадке. Когда ведущий произносит: «стоп», игроки должны замереть на месте, а «охотники» не сходя с места пытаются попасть мячом в кого-нибудь из игроков.

Те «охотники», которым это удастся, меняются с осаленными игроками ролями. Затем игра повторяется.

Кроме того, можно играть на маленькой площадке на выбывание. Игроки, осаленные «охотниками», покидают площадку. «Охотник», который промахнулся, тоже выбывает из игры. Выигрывает последний участник, оставшийся в игре. В этом варианте игры количество «охотников» можно увеличить.

#### **«Рыбки»**

Количество игроков: любое.

Дополнительно: длинная веревка.

«Удочку» (длинная верёвка) одним концом привязывают к забору, стене, дереву или специально вбитому в центре площадки шесту. Один из играющих по жребию избирается «приманкой». Взявшись за свободный конец веревки, он старается, не выпуская веревки из рук, запятнать кого-нибудь из играющих, поймать «рыбку». Остальные играющие стремятся «клюнуть приманку» – слегка ударить водящего, но так, чтобы «приманка» их не запятнала. Играющий, пойманный «приманкой», становится к «удочке» и делается «приманкой», после чего игра продолжается.

#### **«Приглашение»**

Количество игроков: любое.

Играющие становятся в круг. Баянист играет польку. Водящий выходит на середину круга и, танцуя, приближается к одному из играющих. Остановившись перед ним, он делает различные движения, приглашая его танцевать. Все его движения приглашаемый повторяет. Затем водящий идет, танцуя, приглашать другого игрока. Все приглашенные следуют за водящим, повторяя его упражнение. По сигналу все бегут на свои места. Кто задержится или позже прибежит на свое место, тот идет водить.

#### **«Утка – гусь»**

Количество игроков: любое.

Дополнительно: мяч.

Дети стоят в кругу, руки держат за спиной. Выбирается водящий, ему дают в руки маленький мяч. Водящий стоит за кругом. Водящий произносит: «Утка, утка, утка!» – и идет мимо стоящих к нему спиной детей. На слово «гусь!» – кладет в руки одному из участников игры мяч. После этого водящий и ребенок с мячом в руках расходятся в разные стороны. Они идут шагом, а во время встречи говорят друг другу: «Доброе утро» или «Добрый день», «Добрый вечер», кивают головой и продолжают «путь» до того места, с которого начали движение. Побеждает тот, кто приходит первым. Идти нужно обязательно шагом. Победивший становится ведущим.

#### **«Шарики в штанах»**

Количество игроков: любое.

Дополнительно: воздушные шары, большие штаны по количеству участников.

По всему залу разбросаны воздушные шары. Играющие надевают огромного размера штаны. Под веселую музыку они кладут в штаны как можно больше воздушных шариков. Выигрывает самый проворный игрок.

#### **«Русалочки»**

Количество игроков: любое.

Дополнительно: стул.

Дети выбирают капитана и «злую волшебницу». «Волшебница» садится на стул, а дети становятся друг за другом. Дети должны по очереди по команде капитана обойти стул, где сидит «волшебница», так, чтобы та не услышала даже малейшего шороха при шаге.

Если же «волшебница» услышала шаги, то тот, чьи шаги она услышала, становится «волшебницей».

#### «Ласка-салка»

Количество игроков: любое.

Дополнительно: лед, легкая цветная шайба.

На лед игроки выходят без клюшек. У водящего легкая цветная шайба. Он старается ударом клюшки по шайбе осалить кого-либо из играющих. Ребята подпрыгивают, увертываются, приседают или пропускают шайбу под ногами, чтобы она их не задела. Тот, кого коснулась шайба, становится водящим.

#### «Щелчки»

Количество игроков: любое.

Дополнительно: снег, клюшки, шайба.

Эта игра проводится зимой на спортплощадке.

Соорудите у ледяной кромки площадки стенку из снега: насыпьте снег между двумя досками или фанерными щитами и спрессуйте его. Стенка должна быть не ближе чем в 5 метрах от линии боя. (Когда снежная стенка будет готова, щиты и доски нужно убрать.) Играющие по очереди делают короткие, отрывистые удары клюшкой по шайбе – щелчки, причем такие, чтобы не только попасть в снежную стенку, но и пробить ее. Если шайба застряла в снегу, нужно линейкой измерить глубину пробитой ямки. Побеждает тот, чья шайба глубже всех ушла в спрессованный снег.

#### «Перекасти мяч»

Количество игроков: 3 чел.

Дополнительно: мяч.

Трое детей становятся друг за другом так, чтобы между ними было расстояние примерно полметра, затем расставляют ноги на ширине плеч. Ребенок, стоящий посредине между двумя детьми, считает медленно до пяти про

себя. Последний стоящий ребенок берет мяч и катит его под ноги стоящего посредине ребенка третьему ребенку. Тот ребенок катит обратно, и так дети делают до того момента, пока стоящий посредине не скажет «стоп», т.е. не закончит считать до пяти. Если мяч не успел докатиться до ребенка, то тот, кто катил мяч другому, становится посредине, т.е. становится ведущим, а если нет, то игра продолжается.

#### «Боулинг по-русски»

Количество игроков: любое.

Дополнительно: небольшие игрушки, конфеты, сладости, вареные яйца.

По периметру стола поставлены призы: свистульки, пряники, конфеты, солдатик, матрешки, куколки, киндер-сюрпризы. Задача играющих – своим яйцом выбить ту вещь, которая понравилась. Катать надо по очереди. Каждый играющий получает тот приз, который он выбил со стола своим яйцом.

Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все призы.

#### «Оторви тянучку»

Количество игроков: любое.

Игроки делятся на две команды. Каждая из них выбирает игрока – «тянучку». Каждая команда строится в цепочку и садится на пол, вытянув ноги вперед. Обе команды образуют острый угол, вершина которого – водящий. Первый игрок каждой цепочки двумя руками берет за руку водящего. Сзади к цепочке прикрепляется «тянучка» из чужой команды. По сигналу водящего «тянучки» начинают сильно раскачивать цепочку игроков чужой команды. Цель раскачивания – оторвать последнего игрока конкурирующей команды.

### «Свали чурбачок»

Количество игроков: любое.

Дополнительно: мяч.

Игроки становятся в круг. В центре круга кладется мяч. По сигналу водящий, тоже стоящий в кругу, начинает деформировать круг, пытаясь вынудить кого-нибудь из играющих задеть мяч. Кто заденет мяч – вылетает. И игра начинается сначала.

### «Повелитель лунки»

Количество игроков: любое.

Дополнительно: мяч.

В центре площадки выкапывают лунку (если игра происходит в помещении, то мелом рисуют небольшой круг) и кладут в нее мяч. Выбирается «повелитель» лунки (ведущий). «Повелитель» садится на расстоянии 3–5 метров от играющих. Игроки встают в круг диаметром 4–6 метров вокруг лунки на равном расстоянии друг от друга. Когда все готовы, «повелитель» выкрикивает имя любого из игроков. Названный должен быстро схватить мяч и осалить им одного из убегающих, кидая в него мяч с места или догоняя его. Если названный «повелителем» игрок промахнулся, то он выбывает из игры. Остальные снова занимают места по кругу, и игра продолжается. Побеждает тот, кто продержится дольше всех. В следующей игре он становится «повелителем» лунки.

### «Стоп, машина!»

Количество игроков: любое.

Ведущий становится как можно дальше к игрокам спиной. Игроки выстраиваются в шеренгу и по сигналу ведущего начинают движение к нему. Сигналом может служить слово «старт».

Задача игроков – быстрее всех добежать до ведущего и коснуться его спины. Во время движения игроков,

в любой момент, любой количество раз, ведущий может произнести фразу: «Стоп, машина!». И все игроки должны замереть на месте. Ведущий может обернуться и посмотреть, если он заметит, что кто-то шевелится или улыбается, тот им штрафуется. Он должен отойти назад на пять шагов или вернуться на исходную позицию. После этого ведущий снова начинает игру и может снова остановить ее в любой момент. Победивший игрок становится ведущим.

### «Укротитель диких зверей»

Количество игроков: любое.

Дополнительно: стулья.

В комнате ставятся стулья на один меньше, чем игроков. Все занимают стулья, а один из играющих становится укротителем диких зверей. Остальные же выбирают для себя животных. Укротитель медленно идет по кругу и называет подряд всех животных. Тот, чье животное названо, встает и начинает медленно идти вслед за своим укротителем. Как только укротитель произносит слова «Внимание, охотники!», все играющие, включая укротителя, стараются занять пустые стулья. Тот, кому места не хватило, становится укротителем диких зверей.

### «Зеленая ягодка, красная ягодка»

Количество игроков: любое.

Дети делятся на две команды. На игровом поле чертятся две линии на расстоянии 7–10 метров друг от друга. Каждая команда выстраивается в шеренгу за линией лицом к игрокам другой команды. Одна команда получает название «Зеленая», другая – «Красная».

Играющие хором спрашивают ведущего: «Какую ягодку берете? С какого дерева сорвете?». Ведущий отвечает: «Я гулять пойду, красную (зеленую) ягодку сорву!». Если был назван красный цвет, первый игрок команды

«Красная» разбегается и пытается прорвать цепь команды противника. Если ему это удалось, он берет к себе в команду одного из детей «слабого звена». Если попытка была безуспешной, остается в противоположной команде. Та команда, в которой окажется больше играющих, побеждает.

#### «Морская артиллерия»

Количество игроков: любое.

Дополнительно: какая-либо мишень, снаряды.

Мишень (коробка, корзина, кегля и т.п.) располагается на земле на определенном расстоянии от качелей. Игрок раскачивается на качелях и стреляет по мишени снежками, мячиками или какими-либо другими «снарядами». Учитываются точные попадания.

В этой игре необходима «пристрелка» – каждый игрок имеет право сделать несколько пробных выстрелов.

#### «Веселые музыканты»

Количество игроков: 15–20 чел.

Дополнительно: два комплекта детских музыкальных инструментов (бубен, маракас, трещотки, колокольчик, шумовая коробочка).

Участникам дают в руки по одному из музыкальных инструментов. Звучит веселая музыка. Дети передают друг другу по кругу эти инструменты, они не должны задерживаться ни у кого в руках. Музыка через некоторое время прерывается. Дети, у которых оказались парные инструменты, остаются для продолжения игры, остальные садятся на места.

#### «Футбол с пуговицами»

Количество игроков: четное.

Дополнительно: пуговицы.

Игроки делятся на две команды. Ворота образуются из двух лежащих на полу пуговиц. Играют тремя пугови-

цами. Бить можно только средней пуговицей, лежащей между двумя другими. Бьют по воротам поочередно.

#### «Шарик»

Количество игроков: любое.

Дополнительно: надувной шарик.

Нужно перекидывать надувной шарик друг другу, но при этом нельзя сдвигаться с места, отрывать ступни от пола. Тот, кто сдвинулся с места или кто последним коснулся мяча, когда его уже никто не поймал, получает штрафное очко. Получивший три штрафных очка, выбывает из игры – он садится и наблюдает за игрой других. Выигрывают те, кто остаются последними на игровом поле.

#### «Жучок»

Количество игроков: любое.

Играющие становятся в полукруг, а водящий на шаг впереди, спиной к ним. Правую ладонь он прижимает к правой стороне лица, ограничивая свой обзор, а левую – к правому боку, ладонью наружу. Один из играющих несильно ударяет ладонью по ладони водящего, и все играющие протягивают вперед правую руку с поднятым вверх большим пальцем. Водящий после удара поворачивается к игрокам и старается угадать, кто прикасался к его ладони. Если он угадывает, то опознанный становится водящим. Если нет, то он опять водит.

#### «Зоопарк»

Количество игроков: любое.

Дополнительно: повязки на глаза по количеству участников.

Все участники должны выйти на середину комнаты. Каждому необходимо выдать платок или полотенце, чтобы завязать глаза. Игроки выстраиваются в один большой круг, а ведущий переходит от одного челове-

ка к другому и говорит на ушко, какое животное нужно изобразить. Виды животных подбираются таким образом, чтобы они могли образовывать стада или стаи и при этом издавать какой-либо один характерный звук. Например, буйволы – мычат, утки – крикают, змеи – шипят, кабаны – хрюкают, собаки динго – лают, кукушки – кукуют, мыши – пищат, тигры – рычат.

Задание для игроков: необходимо с завязанными глазами ходить по комнате и искать своих «братьев по крови». При этом не забывать самим издавать опознавательные звуки.

Победителями становятся те «животные», которые первыми соберутся в единую группу.

#### «Почта»

Количество игроков: любое.

Игра начинается с переключки водящего с игроками:

– Динь, динь, динь!

– Кто там?

– Почта!

– Откуда?

– Из города ...

– А что в городе делают?

Водящий может сказать, что в городе танцуют, поют, прыгают. Все играющие должны делать то, что сказал водящий. А тот, кто плохо выполняет задание, отдает фант. Игра заканчивается, как только водящий наберет 5 фантов. Играющие, чьи фанты у водящего, должны их выкупить. Водящий придумывает для них интересные задания. Дети читают стихи, рассказывают смешные истории, вспоминают загадки, имитируют движения животных. Затем выбирают нового водящего, и игра повторяется.

#### «Малечена-калечина»

Количество игроков: любое.

Дополнительно: небольшая палочка.

Играющие выбирают водящего. Каждый игрок берет в руки небольшую палочку (длиной 20–30 см). Все произносят такие слова:

Малечена-калечина,

Сколько часов

Осталось до вечера,

До зимнего?

После слов «до зимнего?» ставят палочку на ладонь или любой палец руки. Как только поставят палочки, ведущий считает: «Раз, два, три... десять». Выигрывает тот, кто дольше продержал предмет. Ведущий может давать разные задания: играющие, удерживая палку, должны ходить, приседать, поворачиваться вправо, влево, вокруг себя [1; 2; 5; 7; 11; 19].

## 4. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ

На сегодняшний день в образовательных учреждениях уделяют серьезное внимание безопасности, организации работы по охране труда, предупреждению травматизма обучающихся и работников. Но все же безопасность трудовых и учебных процессов в общеобразовательных учреждениях до сих пор, к сожалению, оставляет желать лучшего. Несчастные случаи на занятиях физической культурой входят в группу риска, которая подвержена травматизму, т.к. урок физической культуры отличается

от других высокой двигательной активностью занимающихся, с использованием различного спортивного оборудования, инвентаря.

#### 4.1. ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА

Причины методического характера:

- неправильные организация и методика проведения учебно–тренировочных занятий;
- выполнение сложных, незнакомых упражнений;
- занятие без разминки или недостаточной разминки;
- отсутствие сосредоточенности и внимания у занимающихся.
- причины организационного характера;
- отсутствие должной квалификации у педагога;
- проведение занятия без преподавателя;
- нарушение правил содержания мест занятий и условий безопасности;
- неудовлетворительная воспитательная работа со студентами;
- нарушение правил врачебного контроля;
- неблагоприятные метеорологические условия;
- не соблюдение дисциплины;
- азарт, завышенная самооценка;
- отсутствие двигательных навыков и умений.

#### 4.2. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Необходимые условия безопасности при занятиях физическими упражнениями и спортом:

- 1) допуск студентов, прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;
- 2) при проведении должно соблюдаться расписание учебных часов, установленный режим занятий и отдыха;
- 3) наличие в спортивном зале аптечки, укомплектованной всем необходимым;
- 4) перед началом занятий необходимо проверить готовность зала:
  - убрать все посторонние и выступающие предметы;
  - проверить чистоту пола;
  - наличие освещения и вентиляции в зале;
  - убедиться в исправности инвентаря;
  - проветрить помещение;
  - проверить температурный режим в зале.
- 5) учащиеся должны быть в соответствующей занятию спортивной форме;
- 6) проверить отсутствие часов, браслетов, украшений и других предметов во избежание получения травм (рис. 8);
- 7) перед началом напомнить о правилах безопасности на данном занятии и требовать их исполнения;
- 8) проверить численность группы и заполнить журнал учебно-тренировочных занятий;
- 9) начинать нужно с разминки, затем переходить к основной части;
- 10) проведение должно быть организовано согласно плану-конспекту занятия;
- 11) соблюдение порядка и дисциплины;
- 12) в конце занятий необходимо провести упражнение на восстановление дыхания;



Рис. 8

13) учить студентов правильному и безопасному выполнению упражнений;

14) осуществлять страховку занимающихся в необходимых случаях;

15) по медицинским показаниям знать физическую подготовленность и функциональные возможности обучающихся;

16) не оставлять студентов без присмотра;

17) разминка обязательна;

18) чередовать нагрузку и отдых;

19) контроль за физическими нагрузками и обучение самоконтролю;

20) уметь визуально определять самочувствие по внешним признакам;

21) при плохом самочувствии освободить от занятия;

22) не допускать входа и выхода в зал без разрешения преподавателя до, вовремя и после занятий;

23) требовать от обучающихся прекращения выполнения упражнений по первому сигналу педагога;



Рис. 9

24) занятия проводить согласно рабочей программе дисциплин;

25) в процессе занятий и игр необходимо соблюдать их правила;

26) во время выполнения упражнения, студент должен уметь применять навыки самостраховки;

27) избегать столкновений, толчков, ударов во время занятий (рис. 9);

28) при обнаружении обстоятельств, которые могут нести угрозу жизни здоровью людей немедленно прекратить занятия и сообщить об этом руководству, а студентов вывести в безопасное место;

29) при получении травмы немедленно остановить занятие, оказать первую помощь, пригласить медработника, сообщить о случившемся руководителю;

30) после проведения убрать инвентарь в места хранения, выключить освещение, закрыть раздевалки;

31) о всех обнаруженных недостатках сообщить администрации.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическое воспитание – многогранный педагогический процесс, направленный на достижение физического совершенства молодого поколения и осуществляемый в системе разнообразных и взаимообусловленных форм организации занятий физическими упражнениями. Особое место в этой системе занимает дисциплина физической культуры как обязательная форма организации физического воспитания.

Физическая культура направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Студенты должны развивать все физические качества: силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость.

Под формированием у студентов понимания смысла занятий физической культурой подразумевается понимание физиологических и психических процессов, лежащих в основе выполняемого двигательного действия; знание закономерностей развития двигательных качеств и формирования техники двигательных действий.

## ТЕМЫ РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ

1. История возникновения и развитие подвижных игр.
2. Подвижные игры как лечебное средство при восстановлении здоровья больных детей.
3. Роль игры в формировании личности ребёнка.
4. Особенности организации и методики проведения подвижных игр во внеурочное время.
5. Особенности организации и методики проведения подвижных игр в детском оздоровительном лагере.
6. Организация и проведение соревнований по подвижным играм.
7. Особенности организации и методики проведения подвижных игр на открытом воздухе (зимой на снегу, летом на воде).
8. Организация и проведение игр и аттракционов.
9. Травматизм при занятиях подвижными играми и его предупреждение.
10. Особенности подготовки преподавателя к проведению подвижных игр.
11. Руководство подвижными играми.
12. Особенности организации и методики проведения подвижных игр.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

### *а) основная литература:*

1. Былеева, Л.В. Подвижные игры: учебное пособие для институтов физической культуры / Л.В. Былеева, И.М. Коротков, В.Г. Яковлев; под ред. Л.В. Былеевой. – изд. 4-е, перераб. и доп. – Москва: Физкультура и спорт, 1974. – 208 с. – Текст: непосредственный.

2. Жуков, М.Н. Подвижные игры: учебник для педагогических вузов / М.Н. Жуков. – Москва: Академия, 2002. – 160 с. – ISBN 5-7695-0669-5. – Текст: непосредственный.

3. Коротков, И.М. Подвижные игры в занятиях спортом / И.М. Коротков. – Москва: ФиС, 1971. – 92 с.

### *б) дополнительная литература:*

4. Абраменко, М.Н. Основы проведения занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов в специальной медицинской группе юридического вуза: учебное пособие / М.Н. Абраменко, М.В. Абульханова. – Москва: Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России), 2015. – 64 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/47247.html>. – Текст: электронный.

5. Былеева, Л.В. Подвижные игры / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. – Москва: ФиС, 1982. – 185 с. – Текст: непосредственный.

6. Былеева, Л.В. Подвижные игры: учебное пособие для ин-тов физкультуры / Л.В. Былеева, В.Г. Яковлев. – Москва: ФиС, 1989. – 217 с. – Текст: непосредственный.

7. Былеева, Л.В. Сборник подвижных игр / Л.В. Былеева. – Москва: ФиС, 1980. – 217 с. – Текст: непосредственный.

8. Васильков, Г.А. От игры к спорту / Г.А. Васильков. – Москва: ФиС, 1980. – 217 с. – Текст: непосредственный.

9. Гигиена физической культуры и спортивная медицина. Лабораторный практикум: учебно-методическое пособие / Л.К. Караулова, М.М. Расулов, Н.А. Красноперова. – Москва: МГПУ, 2011. – 128 с. – ISBN 2227-8397. – Текст: непосредственный.

10. Гусак, Ш.З. Физкультурные праздники и вечера в школе / Ш.З. Гусак. – Москва: ФиС, 1965. – 98 с. – Текст: непосредственный.

11. Дитвинова, М.Ф. Русские народные игры / М.Ф. Дитвинова. – Москва: Просвещение, 1986. – 79 с. – Текст: непосредственный.

12. Должников, И.И. Старты надежд / И.И. Должников. – Москва: ФиС, 1978. – 77 с. – Текст: непосредственный.

13. Иллер, Е.М. Спортландия / Е.М. Иллер. – Минск: Народная Асвета, 1960. – 63 с. – Текст: непосредственный.

14. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов / В.И. Ильинич. – Москва: Гардарики, 2010. – 368 с. – ISBN 5-8297-0010-7. – Текст: непосредственный.

15. Каверин, В.А. Программа по физическому воспитанию для студентов педагогических вузов / В.А. Каверин, Т.М. Антонова. – Москва: Прометей, 2012. – 36 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/26948.html>. – Текст: электронный.

16. Князев, В.М. Обеспечение мер безопасности на практических занятиях по физической культуре со студентами вузов: учебно-методическое пособие / В.М. Князев, С.С. Прокопчук – Санкт-Петербург: Университет ИТМО, 2013. – 55 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/67405.html>. – Текст: электронный.

17. Коняхина, Г.П. Педагогические и организационно-методические основы обучения элементам гимнастики и акробатики игровым способом: учебно-методическое пособие / Г.П. Коняхина, А.Ф. Зеленко, Л.М. Конев. – Челябинск: Цицеро, 2017. – 200 с. – ISBN 978-5-91283-874-3 – Текст: непосредственный.

18. Коротков, И.М. Подвижные игры для детей / И.М. Коротков. – Москва: ФиС, 1987. – 132 с. – Текст: непосредственный.

19. Оноприенко, Б.И. Игры и развлечения на воде / Б.И. Оноприенко. – Москва: ФиС, 1976. – 253 с. – Текст: непосредственный.

20. Скопцев, А.Г. Народные спортивные игры / А.Г. Скопцев. – Москва: Знание, 1990. – 188 с. – Текст: непосредственный.

21. Соколов, А.А. Городки / А.А. Соколов. – Москва: ФиС, 1967. – 73 с. – Текст: непосредственный.

*Учебное издание*

**Комиссарова Ольга Александровна  
Шапошникова Марина Викторовна**

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ  
ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЗАНЯТИЯХ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Учебно-методическое пособие*

978-5-907611-51-1

Работа рекомендована РИС ЮУрГГПУ  
Протокол № 26, 2022

Редактор *О.Э. Карпенко*

Издательство ЮУрГГПУ  
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69

Подписано в печать 28.09.2022  
Тираж 100 экз. Формат 60 × 84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>  
Уч.-изд. л. 3,96. Усл. п.л. 7,0  
Заказ № 765

Отпечатано с готового оригинал-макета  
в типографии ЮУрГГПУ  
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69