

**Т.Ю. Каратаева,
С.Н. Фортыгина**



**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РФ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Южно-Уральский государственный
гуманитарно-педагогический университет»

**Т.Ю. Каратаева,
С.Н. Фортыгина**

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Учебное пособие

Челябинск
2021

УДК 796.1(021)
ББК 74.200.544я73
К 21

**Каратаева, Т.Ю. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста: учебное пособие / Т.Ю. Каратаева, С.Н. Фортигина. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман. пед. ун-та, 2021. – 167 с.
ISBN 978-5-907409-72-9.**

Рекомендации состоят из теоретической и практической частей. Теоретическая часть включает в себя понятийный аппарат, а также в ней рассмотрены особенности развития детей младшего школьного возраста. Практическая часть состоит из подборки подвижных игр, ориентированных на детей этого возраста.

Методические рекомендации содержат материал, разработанный в соответствии с требованиями ФГОС ВО по всем направления подготовки, с целью совершенствования умственного и физического развития детей.

ISBN 978-5-907409-72-9

Рецензенты: И.Ф. Черкасов, канд. пед. наук, доцент
Л.Н. Павлова, канд. пед. наук, доцент

© Т.Ю. Каратаева, 2021
© С.Н. Фортигина, 2021
© Издательство Южно-Уральского
государственного гуманитарно-педа-
гогического университета, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. История возникновения подвижных игр.....	6
2. Физическое развитие	
2.1. Требования к воспитанию физических качеств.....	11
2.2. Значение подвижных игр для детей младшего школьного возраста.....	19
3. Физические особенности младшего школьного возраста	
3.1. Физические особенности.....	22
3.2. Особенности развития силы у детей младшего школьного возраста.....	28
3.3. Особенности развития быстроты у детей младшего школьного возраста.....	34
3.4. Особенности развития выносливости у детей младшего школьного возраста.....	40
3.5. Особенности развития координации у детей младшего школьного возраста.....	42
3.6. Особенности развития гибкости у детей младшего школьного возраста.....	43
4. Подвижные игры	
4.1. Характеристика подвижных игр.....	48
4.2. Примеры подвижных игр.....	66
Библиографический список.....	166

ВВЕДЕНИЕ

Школьный возраст является ответственным периодом жизни учащегося в формировании физического компонента здоровья и культурных навыков, который обеспечивает его укрепление, совершенствование и сохранение в дальнейшем. Игра - вид деятельности ребенка, который представляет сознательную, инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной играющим. В игре удовлетворяются физические и духовные потребности ребенка, в ней формируются его ум, волевые качества. Единственной формой деятельности ребенка является игра, которая во всех случаях отвечает его организации. Во время игры ребенок ищет и часто находит определенную рабочую площадку для воспитания своих физических и нравственных качеств тем самым организм требует выхода деятельности соответствующей его внутреннему состоянию. Правильно подобранная игра может поправить состояние больного ребенка, ленивого - заставить трудиться, а также, заинтересовать тем, что : ни считали скучным, не увлекательным занятием. Также, следует отметить важнейшую особенность подвижных игр, что в своей совокупности они обеспечивают все виды свойственных человеку естественных движений, а именно: ходьбу, бег, прыжки, борьбу, лазание, метание, бросание и ловлю, упражнения с предмета-

ми - и потому являются самыми универсальными и незаменимыми средствами физического развития детей. Подвижные игры не требуют дорогостоящего инвентаря, специальной технической подготовки имеют понятные правила для детей всех возрастов. Анализ изученной литературы по физической подготовленности; учащихся продемонстрировал, что данный вопрос достаточно освещен, однако требует дальнейшей разработки и совершенствования.

1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Возникновение подвижных игр, как и игр вообще, уходит в далекое прошлое. В.В. Гориневский отмечал: «У всех народов существует более или менее значительный запас игр, характеризующих до некоторой степени быт народа.» Каждый народ создавал свои национальные игры. Начиная с ранних лет ребенок воспитывался на ярких красочных народных игрушках, прибаутках, потешках, играх-забавах, связанных с первоначальными движениями самого малыша. В жизни более старших бытовали народные игры с разнообразным двигательным содержанием, включающие заманчивые для детей песенки, считалки, зачины. Все это до сих пор сохраняет свою художественную прелесть, воспитательное значение и составляет ценнейший, неповторимый игровой фольклор. В русских селах, в городах среди молодежи были широко распространены игры подвижного характера. Без них не обходился ни один даже самый скромный народный праздник [5]. В подвижных играх широко использовалось словесное «пространство»: говорилки, дразнилки, заклички, издевки, перестушки, потешки, прибаутки, страшилки, голосанки, поддевки, небылички, загадки, скороговорки, перевертыши, считалки. Подвижные игры происходили, как правило, на улице, на свежем воздухе, благодаря чему становились важным средством оздоровления детей. В игру вовлекались целые группы детей, которые состязались в силе, ловкости, быстроте, меткости. Бытовавшие подвижные иг-

ры возникали свободно, продолжительность их не была регламентирована; элементарные правила подвижных игр, требования к выполнению двигательных заданий [6].

Играющие сами устанавливали как и где будут играть, сколько человек нужно поймать водящему, как можно выручить пойманных игроков и т.п. Правила устанавливались и на выбор водящих (например, с помощью считалок), а также придумывались наказания проигравшему (часто довольно трудные и довольно трудновыполнимые). В процессе длительной игровой практики из игр выпали неудобные правила и были сформированы более доступные. Наряду с играми творческими, возникающими в самостоятельной двигательной деятельности детей («Салки», «Прятки», «Казаки – разбойники» и др.), выделялись так называемые организованные, педагогически наиболее целесообразные подвижные игры с готовым зафиксированным содержанием и определенными правилами. Такие игры удобны для проведения их с группами детей на занятиях ли в свободное время под руководством воспитателя. В России игры называли потехами, развлечениями, забавами и даже утехами. А ведь утешиться – это успокоиться на чем-то радостном, облегчить свою жизнь, свое положение, перестать огорчаться, горевать, успокоиться Русскую народную культуру, которая была издавна богата играми, характеризовало уважение к прошлому и вера в будущее.

На Руси подвижные игры на протяжении многих веков использовались и в народной педагогике как эффективное средство физического воспитания и совершенствования [9].

Анализ истории развития системы физического воспитания подрастающего поколения свидетельствует о том, что подвижные игры издавна широко использовались в подготовке молодежи к труду и успешному выполнению военных обязанностей.

Содержание игры составляют: сюжет, правила, двигательные действия, входящие в игру, форма игры (организация действий учеников: индивидуальная, групповая, коллективная). Методические особенности зависят от ее содержания и формы, им свойственны образность, самостоятельность действий, элементы соревнования.

Выдающийся русский педагог К.Д. Ушинский считал наши русские народные игры могущественным средством воспитания, рекомендовал их для широкого использования и призывал педагогов к собиранию их для детей. В игре дети знакомятся с новыми словами и соответствующими предметами жизни, узнают взаимоотношения этих предметов и отношение к ним человека [2]. Содержание подвижных игр отображает русскую жизнь, характер и быт русского народа. Выдающийся педагог А.С. Макаренко писал: «Одним из важнейших путей воспитания я считаю игру. В жизни детского коллектива ответственная и деловая игра должна занимать большое место. И вы, педагоги, обязаны уметь играть». Не столько результат игры, сколько сам процесс составляет сущность игры - процесс переживаний, связанных с игровыми действиями. Хотя ситуации, возникающие по ходу игры, воображаемые, но чувства, переживаемые детьми, реальны. В игре нет людей серьезнее, чем маленькие дети. Играя, они не только смеются, но и глубоко переживают, а иногда даже стра-

дают [8]. Эта специфическая особенность игры несет в себе большие воспитательные возможности, так как, управляя содержанием игры, педагог может программировать определенные положительные чувства играющих детей. Основная особенность игровой деятельности состоит в том, что совершенствуются лишь те действия, цели которых значимы для индивида по их собственному внутреннему содержанию. Игра занимает важнейшее место в жизни ребенка – дошкольника и потому рассматривается педагогами как одно из главных средств воспитания.

Активно использовались подвижные игры в физической подготовке воинов в Древнем Риме, Спарте и Афинах. Для проведения игр строились специальные помещения и огромные стадионы.

Содержание народных подвижных игр заложило в дальнейшем основу программы Олимпийских игр, которые проводятся с 776г. до нашей эры (с этого года началась запись победителей состязаний) в Древней Греции.

На Руси подвижные игры на протяжении многих веков также использовались в народной педагогике, как средство физического совершенствования.

В годы правления Петра 1 подвижные игры активно используются как средство физического воспитания.

Исторические документы свидетельствуют, что Пётр 1 широко внедрял в физическую подготовку молодёжи русскую лапту и городки. Особенно следует отметить применение Петром 1 в физической подготовке молодёжи игр, представляющих собой систему увлекательных «потех» на суше и на воде, а также введение им физического

воспитания в учебных заведениях, где специально рекомендовалось использовать подвижные игры.

Выдающийся русский полководец А.В. Суворов придавал большое значение физическим упражнениям, отмечая полезность, в том числе и подвижных игр. А.И. Герцен, В.Г. Белинский, К.Д. Ушинский, П.Ф. Лесгафт и др. пропагандировали и применяли подвижные игры в физическом воспитании молодёжи [11].

После Великой Октябрьской революции в 1921 году создается специальный институт, занимающийся проблемами детских игр. С этого времени решение проблем совершенствования системы физического воспитания возможно только при условии широкого использования всех средств физической культуры и спорта, среди которых подвижные игры занимают не последнее место.

Таким образом, анализ истории развития системы физического воспитания подрастающего поколения свидетельствует о том, что подвижные игры широко использовались в подготовке молодёжи к труду и успешному выполнению воинских обязанностей. Благодаря большой популярности число подвижных игр многообразно. Но при этом, каждая игра базируется на следующих понятиях или имеет следующие особенности: игра наполнена определенным содержанием, имеет свою форму и особенности.

2. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

2.1. Требования к воспитанию физических качеств

Воспитание физических качеств в младшем школьном возрасте имеет свои особенности. Целенаправленное воздействие на развитие какого-либо из физических качеств обеспечивается подбором физических упражнений и методикой занятия. Физические качества совершенствуются в процессе обучения движениям. Необходимо соблюдать некоторые требования к методике воспитания физических качеств в период возрастного становления организма. А именно: всесторонность воздействий, соразмерность нагрузок и функциональность возможностей растущего организма, соответствие воздействующих факторов особенностям этапов возрастного развития. Главным требованием к воспитанию физических способностей в школьном возрасте является обеспечение связи с развитием и совершенствованием двигательных умений и навыков [7].

Младший и средний школьный возраст – наиболее благоприятное время для включения подвижных игр в процесс воспитания. По мере развития школьника содержание подвижных игр становится более богатым, игры приобретают все больше вариантов, усложняющиеся условия взаимодействия играющих начинают постепенно приближаться к требованиям, характерным для спортивных игр.

В практике физического воспитания школьников используют два основных пути развития физических способностей. Первый относится к попутному стимулированию способностей, проявляющихся в процессе формирования новых двигательных умений и навыков. Он играет ведущую роль в младшем школьном возрасте, особенно в связи с обучением детей основам управления движениями и совершенствованием координационных способностей [20].

Второй путь характеризуется специальной организацией процесса развития способностей. Координационные способности вырабатываются на протяжении всего школьного возраста, но интенсивней всего с 7 до 13–17 лет. Это связано с окончанием биологического развития сенсомоторных, нервных механизмов данных способностей, а также связанных с ними проявлений равновесия и расслабления мышц. В этот период нужно специально организовать педагогические воздействия, которые будут обеспечивать наилучший развивающий эффект.

Варьирование техники усвоенных движений, обучение новым двигательным умениям, требующим более сложных координационных усилий, является одним из главных условий благополучного воспитания координационных способностей. При этом необходимо соблюдение следующих требований [15].

Во-первых, в каждом изучаемом двигательном действии должна быть достигнута точность координации, а именно: соответствие заданным параметрам, легкость исполнения. Во-вторых, добиваясь точности движений, не обязательно превращать каждое умение в навык.

В упражнениях, специально направленных на совершенствование координационных способностей, значим сам процесс обучения новым двигательным действиям.

В-третьих, накопление запаса двигательных умений и развитие координационных способностей должны быть планомерными и системными. Что касается равновесия и расслабления мышц как относительно самостоятельных, но связанных с координацией движений компонентов, то следует иметь в виду, что естественное развитие равновесия стимулируется всем процессом формирования техники полноценных двигательных умений и обучения применению их в разнообразных условиях. Все же в целях предварительной подготовки к освоению сложных двигательных действий, особенно используемых в опасных ситуациях, необходимо применение специальных упражнений. Скоростные способности заметно прогрессируют у школьников с 7 до 9–10 лет. В этом возрасте необходимо уделять дополнительное внимание их направленному развитию в условиях конкретной двигательной деятельности, в процессе выполнения определенных движений и двигательных действий [22].

При выработывании быстроты у младших школьников воздействуют на быстроту двигательной реакции, быстроту отдельных движений и способность увеличивать темп движений без отягощений. С этой целью применяют всевозможные упражнения, требующие быстроты двигательной реакции на заранее установленный сигнал (зрительный, звуковой, тактильный). Для развития скоростных возможностей отдают предпочтение естественным движениям в необычных вариантах. Многократное стандартное

повторение упражнений с максимальной скоростью (повторный метод тренировки) может привести к таким отрицательным явлениям, как возникновение скоростного барьера. Здесь гораздо эффективней применение различных «скоростных» игр во всевозможных вариантах.

При формировании физических качеств надо учитывать, что у младших школьников показатели силовых способностей незначительны, к 11 годам они значительно возрастают, затем продолжают увеличиваться, но неравномерно. В младшем школьном возрасте (интенсивный рост тела) малоэффективно применение упражнений, способствующих наращиванию мышечной массы, и потому – нецелесообразно [16]. Не следует ускорять собственно силовые способности в младшем и среднем школьном возрасте. Задача на этих этапах – обеспечить гармоничное развитие всех мышечных групп, способствовать образованию прочного «мышечного корсета», укрепить дыхательную мускулатуру, развивать мышцы, слабо развивающиеся без выполнения упражнения. Наиболее интенсивно сила возрастает у мальчиков с 11 до 13 лет.

Вместе с развитием мышечной силы в школьном возрасте надо уделять внимание развитию гибкости и способности расслаблять мышцы. В младшем школьном возрасте проявления статической и скоростной выносливости невелики. Однако на работу циклического характера, в умеренном темпе, важно обратить внимание уже в начальной школе, с учетом возраста и физической подготовленности детей. Но эффективней всего развитие выносливости в этом возрасте проводить во время подвижных игр. Больше всего нужно уделять внимание увеличе-

нию сопротивляемости утомлению в различных видах двигательной деятельности, а именно: развитию общей выносливости. Ведущим для развития общей выносливости у школьников является метод непрерывного упражнения в равномерном и переменном темпах.

Наименьшая продолжительность непрерывного упражнения составляет 2–5 мин. (время, необходимое для развертывания дыхательных процессов). На начальном этапе развития общей выносливости интенсивность выполнения упражнения составляет около 50%. Например, если ученик пробегает 60 м за 10 сек., то продолжительность и дистанцию бега ему следует рассчитать так, чтобы каждые 60 м он пробегал за 20 сек., а время бега составляло бы не менее 2 мин. (360 м). Эта нагрузка может быть установлена как входная для развития общей выносливости. В дальнейшем продолжительность бега постепенно увеличивается до 5–8 минут. При занятиях с младшими школьниками рекомендуется постепенное увеличение расстояния или продолжительности бега без увеличения скорости, которая возрастает по мере повышения тренированности детей [12]. Для развития специальной выносливости применяются соответствующие средства. Например, для развития скоростной выносливости – скоростные упражнения, а для развития скоростно-силовой выносливости скоростно-силовые.

Для развития статической выносливости предпочтение отдается удерживанию тела и его частей в различных положениях, дозируемых по направлению и продолжительности (например, удерживание согнутых прямых ног стоя, сидя, лежа, в висе; наклоны с прямой спиной,

подняв руки на пояс, в стороны, вверх; положение лежа на животе прогнувшись). Важным является также приучение детей, особенно младшего школьного возраста, к сохранению основной стойки на протяжении определенного времени. Существуют границы максимальных эффектов в развитии физических качеств, приведены периоды интенсивного развития отдельных физических способностей у детей. И каждая из них имеет свой сенситивный период. У мальчиков и девочек эти временные границы неодинаковы. Обычно девочки во время интенсивного развития большинства физических способностей обгоняют мальчиков на 1-2 года.

Нужно отметить, что в научно-методической литературе у различных авторов можно встретить разные сенситивные периоды развития физических качеств. Подобные различия могут быть определены применением разных тестов для измерения какой-либо способности, использованием всевозможных подходов и формул для определения прироста показателей физических способностей, пестротой обследуемой выборки испытуемых и т.п. Таким образом, физические качества тесно связаны с физическими способностями человека и определяются особенностями их проявления в разных движениях.

В настоящее время принято различать пять основных физических качеств: силовые (сила), скоростные (быстрота), координационные (ловкость и равновесие), выносливость, гибкость.

Уроки физической культуры в начальной школе продолжают развивать у детей навыки и умения, заложенные в дошкольных учреждениях. Это основные двига-

тельные способности, координационные, силовые, скоростные, подвижность суставов, умение играть в подвижные и командные игры. Например, уроки физической культуры в начальных классах должны способствовать обучению детей:

1) правильному дыханию и умению сочетать дыхание с движениями;

2) усложненным видам ходьбы и бега;

3) бегать с преодолением препятствий (небольшие предметы, обегая и перепрыгивая их);

4) прыжкам в длину и высоту с разбега;

5) подбрасыванию и ловле мяча одной и двумя руками;

6) метанию мяча в цель с различного расстояния;

7) лазанию, ползанию и переползанию различными способами по гимнастической скамейке и стенке;

8) элементам спортивных игр;

9) передвижению на лыжах, коньках (при наличии соответствующих условий). Помимо этого, учитель физической культуры на каждом уроке формирует потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями. Такие навыки легче всего заложить именно в начальной школе, когда дети всё воспринимают легко, с восторгом и удовольствием.

Как «губка» дети «впитывают» любую информацию, и от тех, кто находится рядом, зависят установки детей. Если в этом возрасте формировать негативное отношение к физической культуре, это восприятие учебного предмета и движений как таковых может остаться на всю жизнь.

Огромный запас энергии, которым обладают дети в этом возрасте необходимо направить в «полезное русло», то есть двигательную активность.

Как и любой школьный предмет, физкультура имеет свои проблемы. В первую очередь это наличие в каждом классе детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Такие ученики, к сожалению, часто просто освобождаются от занятий, но эти дети ослаблены и еще в большей степени нуждаются в двигательной активности. Таким детям необходимо ограничить нагрузку, но не лишать удовольствия в двигательной активности.

Самым неприятным для ребенка является ограничение в движениях, лишение возможности играть вместе со всеми. А ведь урок физической культуры, помимо развития двигательных способностей и навыков, формирует морально-волевые качества взаимопомощи, взаимовыручки, доброжелательности, «чувство локтя» [30]. Немаловажное качество – уметь сопереживать, радоваться не только своим успехам, но и успехам других учеников.

На уроках физкультуры происходит воспитание таких важных для жизни качеств, как сила воли, умение преодолевать трудности, брать ответственность за себя и товарищей по команде, мужество и многие другие человеческие качества. Самое важное, что все эти качества воспитываются при помощи подвижных игр [1]. Для детей начальной школы это самый доступный и приятный способ. Как только взрослые, преподаватели, учителя забывают об этом и сосредотачивают свое внимание только на двигательных способностях и навыках, эффект получается противоположный.

Соревнования могут превратиться во вражду; неумение выполнить упражнение может превратиться в зависть, а у некоторых может укрепиться чувство превосходства и т.д. Так происходит, если спортивные достижения ставятся выше духовных ценностей. Кроме того, уроки физической культуры – это развитие познавательной активности, на уроках передаются теоретические знания. Это происходит одновременно с двигательной деятельностью, поэтому умения, подкрепленные практикой, усваиваются значительно быстрее и прочнее.

2.2. Значение подвижных игр для детей младшего школьного возраста

В начальных классах подвижные игры занимают ведущие место. Это объясняется необходимостью удовлетворять большую потребность в движениях, свойственную детям младшего возраста. Дети растут, у них развивается важнейшие системы и функции организма. Такие действия, как бег, подлезание, равновесие, ползание, ритмическая ходьба, прыжки, дети лучше усваивают в играх. Они легче воспринимают движения, облегченные в конкретные понятные образы.

Двигательный опыт у детей этого возраста очень мал, поэтому вначале рекомендуются проводить не сложные игры сюжетного характера с элементарными правилами и простой структурой [33]. От простых игр надо переходить к более сложным, постепенно повышать требования к координации движений, поведению играющих, к проявлению инициативы каждым участником игры. Для

проведения большинства игр в 1–3-х классах нужны пособия и инвентарь.

У детей зрительный рецептор развит слабо, внимание рассеянно, поэтому им нужен красочный инвентарь. Важно, чтоб инвентарь соответствовал физическим возможностям детей. Он должен быть легким, удобным по объему; набивные мячи весом до 1 кг можно использовать только для перекатывания и передач, но не для бросков, детям 7–9 лет лучше играть с волейбольными мячами. Объяснять игры младшим школьникам надо кратко, так как они стремятся быстрее воспроизвести в действиях все изложенное руководителем [12]. Дети этого возраста очень активны. Они все хотят быть водящими, но не учитывают своих возможностей. Поэтому в этих классах надо назначать водящих в соответствии с их способностями или выбирать путем расчета до условного числа. Желательно сменять водящего почаще, чтобы удовлетворить потребности детей в активности, воспитывать у них ответственность за порученное задание и развивать элементарные организаторские навыки.

Учитывая большую подвижность детей и их ранимость, не рекомендуется выводить детей из игры за ошибки. Важно воспитывать у детей уважения к установленным правилам, умение точно и честно соблюдать их. Эти задачи решаются при многократном повторении игр.

В каждый урок включают игры, связанные с общей задачей урока. В основной части для развития быстроты и ловкости чаще всего проводят игры-перебежки («Октябрюта», «Два мороза», «Волк во рву»), в которых дети после

быстрого бега с увертыванием, подскоками, прыжками могут отдохнуть. Игры с ритмической ходьбой и дополнительными гимнастическими движениями, требующие от играющих организованности, внимания, согласованности движений, способствуют общему физическому развитию. Их лучше включать в подготовительную и заключительную части урока («Кто подходил?», «Мяч соседу», «Угадай, чей голосок», «Запрещенное движение»).

Многочисленные результаты исследований показывают, что в условиях школы можно добиваться значительного прироста всех двигательных качеств у детей путем увеличения в занятиях времени и объема средств. Практикой физического воспитания подтверждается, что успешное развитие двигательных качеств у младших школьников вызывает у них интерес к выполнению различных упражнений, поэтому необходимо как можно больше разнообразить средства, методы и формы этой работы [3]. В связи с этим, на наш взгляд, весьма эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств являются подвижные игры, которые могут быть применены как на уроках по физической культуре, так и в других внеучебных формах.

3. ФИЗИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

3.1. Физические особенности

Установлено, что наибольший эффект в развитии физических качеств достигается в период их бурного естественного развития. Эффективность педагогических воздействий в другие возрастные периоды для данной способности может быть нейтральной или даже отрицательной. Поэтому при совершенствовании конкретных физических способностей очень важно не упустить наиболее благоприятные возрастные периоды, поскольку впоследствии сделать это будет намного сложнее. Во время этого возрастного периода в значительной мере меняется строение организма и его деятельность. Основную роль в развитии разнообразных функций организма играет ЦНС (центральная нервная система), и в основном это её главный отдел – кора головного мозга. Биологическое развитие ЦНС практически полностью завершается перед половым созреванием [38]. Процесс развития ядра двигательного анализатора в коре головного мозга завершаются в 12-13 лет.

Переформирование функций коры головного мозга отражается на поведении детей, а также их психической возбуденности и повышенной эмоциональной активности, но при всём этом они хорошо поддаются внушению со стороны старших.

Для детей младшего возраста тренер представляет большой авторитет, что очень важно для дальнейшей работы с детьми. Дружба у мальчиков в данный временной период находится на уровне поверхностного общения. Дети стремятся проверить свои возможности в разных видах деятельности, добиться тех или иных достижений [3]. Их интересы очень разнообразны, но в то же время не обладают большой емкостью. Кардинальные изменения в памяти и мышлении детей происходит в младшем школьном возрасте. Во время процесса воспитания и обучения развиваются способности к абстрактному мышлению и логическому рассуждению. Во время изучения определенных движений появляется критический подход.

При развитии в деятельности памяти происходит запоминание не от конкретных явлений к обобщению, а от отдельных конкретных деталей в действительности. Для изучения техники футбола в данный период развития рекомендуют использовать целостный метод с малым акцентом на конкретные детали выполнения [4]. В связи с этим, память на двигательные функции у детей по мере взросления изменяется как в качественном, так и в количественном отношении.

В период с 7 до 12 лет происходит бурный рост такой способности как запоминание. Контролирующая роль коры головного мозга возрастает в возрасте 9-10 лет. Протекание условных рефлексов происходит значительно быстрее, двигательные навыки, приобретённые и закреплённые в младшем школьном возрасте, обладают большой устойчивостью и могут сохраняться в течение длительного периода времени. В данном возрастном отрезке наступают

и определённые изменения в костно-хрящевом аппарате. Процесс развития и роста скелетного ствола во многом определяется его двигательной активностью и характером деятельности организма. Движение является важнейшим биологическим стимулятором костной ткани, которые положительно влияют на рост, функциональные способности и формирование скелетной системы. Необходимо знать, что позвоночник только начинает формироваться, в детский период он очень податлив, во время неправильного положения тела, которые сопровождаются длительным напряжением, может произойти искривление позвоночного столба. Все это сопровождается тем, что у мальчиков слабо развита мускулатура, поэтому детям 9-10 лет необходимо давать упражнения по укреплению мышц позвоночника, для того чтобы изгибы позвоночного ствола формировались без отклонений. Во время занятий футболом нижние конечности переносят огромные нагрузки. Тренеру необходимо знать, что процесс окостенения у детей ещё не завершён [4]. Необходимо уделять на занятиях больше внимания тем упражнениям, которые способствуют укреплению стоп.

Бурное развитие скелетного ствола у детей связано с развитием и формированием сухожилий, мышц и связочно-суставного аппарата. Мышечная масса у детей возраста 10 лет составляет 28% от массы всего тела. Непосредственно с увеличением веса мышечной массы развивается и их функциональные возможности. В этот период мышцы неравномерно развиваются: крупные развиваются быстрее, малые – медленнее. Эта неравномерность одна из причин

того, что мальчики в значительной мере хуже справляются с заданием на точность.

Функциональная возможность внутренних систем и органов, а также развитие опорно-двигательного аппарата обуславливают двигательную деятельность. Большое значение для максимального функционирования и здоровья организма мальчиков 10 лет имеет функциональное состояние и формирование аппарата кровообращения. Во время развития организма на протяжении всей жизни наблюдается положительное взаимовлияние между массой тела и сердечно-сосудистой системой. Выраженное уменьшение просматривается в возрасте 10–11 лет. Сердечная мышца у детей 10 лет маленькая. Пульс в состоянии покоя равен 80–95 уд/мин, при физической нагрузке может достигать 140–170 уд/мин. Сердце у детей при физической нагрузке использует больше энергии, чем сердечная мышца взрослого человека, т.к. при увеличении минутного объема крови происходит за счёт учащения сердечной деятельности [17]. Органы дыхания тесно связаны с сердечно-сосудистой системой.

С возрастом размер и функциональные возможности дыхательного аппарата увеличиваются. Прогрессирует в развитии и окружность грудной клетки, а также размеры её дыхательных движений. У мальчиков с 10 до 12 лет окружность грудной клетки возрастает до 68 сантиметров, жизненная ёмкость лёгких до 2200 мл.

Для обеспечения большой глубины дыхания, которая создает в свою очередь значительное увеличение вентиляции лёгких во время интенсивных выполнений определённых движений, необходимо развивать силу дыхательных мышц детей [18].

Сила дыхательных мышц у мальчиков изменяется с возрастом, но наибольшее её изменение зафиксировано в возрасте 8–11 лет. Также наблюдается значительное увеличение вентиляции лёгких. Дыхание в этом возрасте происходит с частотой 20–22 в минуту. Возраст с 6 до 10 лет включает в себя учащихся начальной школы. Данный временной период приходит совместно с уменьшением скорости роста ребенка в высоту (примерно 2–4 см в год), может образовываться лишний вес, снижается интенсивность процессов обмена, частота сердечного сокращения и дыхания равна в состоянии покоя, повышается резервный объём дыхания и величина ударного объёма сердечной мышцы, подходит к завершающей стадии этап образования ловкости как двигательного качества, но быстрота ещё далеко не в максимальных показателях, их относительная и абсолютная сила чрезвычайно мала [21].

Функции организма, отвечающие за физиологический рост, развиваются быстротечно, но от конкретного взрослого уровня значительно отличаются. Объём физической деятельности, при котором наступают первичные признаки утомления, равняется 40 кДж, что чрезвычайно мало, т.к. у взрослого человека первые признаки утомления наступают на уровне 1600 кДж.

Ежедневные физиологические затраты энергии имеют высокий показатель, но недостаточно зрелые нервная и эндокринная системы регулирования организма. Каждое физиологическое напряжение организма в данные временной период связано с активным преобразованием работы практически каждого органа и систем, и плата за адаптацию к новым внешним условиям очень велика. В период с 6–10 лет подвергаются изменениям структур-

ные части и функции мозга, его возможность к адаптации. Стоит учесть, что в современной научной литературе у разных авторов встречаются совершенно разные чувствительные временные периоды для развития определённой способности. Такие отличия обуславливаются разработкой и проведением неодинаковых тестов по измерению определённой способности, разнохарактерностью обследуемой выборки подопечных, применением разных формул и подходов при произведении подсчетов увеличения физических показателей и т.д.

Учащиеся в начальной школе имеют большую возможность для развития кондиционных и координационных способностей, т.к. данный возраст является самым благоприятным.

Пристальное внимание необходимо уделить скоростным (частота и реакция движений), скоростно-силовым способностям, а также умеренную нагрузку стоит направлять на выносливость.

В кондиционные способности входят: выносливость, гибкость, скоростные и скоростно-силовые способности. К координационным способностям в свою очередь относят внимательность в воспроизведении и разграничение временных, пространственных и силовых параметров активности, ритма, равновесия, точности и быстроты реагирования на определённые сигналы и ориентирование в пространстве. В современной литературе для показания характера двигательных действий индивидуума используют термины «физические качества» и «физические способности». Физические способности – это психофизиологические и морфологические свойства человека, состоящие в едином комплексе, которые отвечают за

определённый вид деятельности мышечной группы и гарантируют положительный эффект выполнения заданного действия.

Физические качества – сложное комплексное объединение биологических, психологических и морфофункциональных свойств организма. Они являются определяющими в силовых, скоростных, скоростно-силовых и временных характеристиках движений школьников.

В современном мире физические качества (способности) подразделяют на пять основных групп:

1. Сила (силовые);
2. Быстрота (скоростные);
3. Равновесие и ловкость (координационные);
4. Выносливость;
5. Гибкость.

3.2. Особенности развития силы у детей младшего школьного возраста

Под силой человека понимают способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам. В первом случае человек пытается придать ускорение неподвижному объекту (спортивному снаряду – при метаниях, собственному телу – при прыжках и гимнастических упражнениях), во втором, наоборот, стремится сохранить начальное положение тела или его части при действии сил, нарушающих статику. Подобными силами могут являться внешние воздействия (удар соперника в боксе), а также вес собственного тела или его части (удержание угла в виси). Психофизиологические механизмы данного качества соединены с регуляцией напряжения

мышц и с условиями режима их работы. Напряжение мышцы целиком зависит от степени волевого усилия, употребляемого человеком, и от работы центрально-нервных и периферических отделов двигательной системы. Например, от сигналов, поступающих к мышце из нервных центров, и от функционального состояния самой мышцы. В самой общей форме можно полагать, что напряжение мышцы определяется: 1) частотой импульсов, поступающих из центра к мышцам (чем больше частота, тем большее напряжение развивает мышца); 2) числом включенных в напряжение двигательных единиц; 3) возбудимостью мышцы и наличием в ней энергетических источников. Напряжение мышцы может происходить при трех режимах:

1) изометрическом (без изменения длины мышцы); данный режим доминирует при удержании поз;

2) миометрическом (изостатическом, когда уменьшается длина мышцы, но устойчиво напряжение); этот режим отвечает фазе сокращения мышц в циклических и баллистических движениях;

3) плиометрическом (при удлинении мышцы во время ее растягивания), присущем для движений, соединенных с замахами, приседаниями, предшествующими сокращению мышц при бросках, отталкивании.

Виды силовых способностей распознаются по характеру сочетания режимов напряжения мышц. Существуют собственно-силовые способности, которые проявляются в статических режимах и медленных движениях, и скоростно-силовые способности (динамическая сила), они характерны при быстрых движениях. Это так называемая взрыв-

ная сила, то есть способность проявлять наибольшую силу за наименьшее время. Главным фактором в проявлении человеком силы является мышечное напряжение. Однако не надо забывать, что и масса тела (вес) также играет определенную роль, вследствие чего различают еще абсолютную и относительную силу. Под абсолютной силой понимают ту, которую человек проявляет в каком-либо движении, она измеряется без учета веса тела. Под относительной силой подразумевают величину силы, приходящейся на кг веса тела человека. Абсолютная сила характеризуется предельным весом, который может поднять человек. Относительная сила измеряется отношением абсолютной силы к собственному весу [39]. У людей равного уровня тренированности, но разного веса, абсолютная сила с увеличением веса растет, а относительная падает. Это можно объяснить тем, что с увеличением размеров тела вес его растет в большей пропорции, чем мышечная сила. Для метателей диска, молота, толкателей ядра, штангистов тяжелых весовых категорий большее значение имеют показатели абсолютной силы. Это определено тем, что между силой и массой собственного тела отмечается определенная связь: люди большего веса могут поднять большее отягощение и таким образом проявить большую силу. Поэтому штангисты, борцы тяжелых весовых категорий стремятся увеличить свой вес и тем самым повысить свою абсолютную силу. Там же, где повышение веса ограничено весовыми категориями или встречается многократное перемещение тела (гимнастика, бег, плавание, прыжки и т.д.), успех обеспечивает относительная сила. Проявление силы напрямую зави-

сит и от биомеханических условий движения: длины плеч рычагов, физиологического поперечника мышц и т. д.

Для развития силы применяются упражнения с повышенным сопротивлением. Их можно разделить на две группы: 1) упражнения с внешним сопротивлением; в качестве сопротивления применяют вес предметов (гири, штанга и пр.), противодействие партнера, самосопротивление, сопротивление упругих предметов (пружинные эспандеры, резина), сопротивление внешней среды (бег по песку, глубокому снегу и т. п.); 2) упражнения с преодолением тяжести собственного тела (например, отжимание в упоре лежа). Любое силовое упражнение обладает своими преимуществами и недостатками.

Упражнения с тяжестями благоприятны тем, что с их помощью можно оказывать влияние на крупные и на мелкие мышечные группы, они легко дозируются. К недостаткам относят: нарушение скоростно-силового характера движений (особенно при больших отягощениях), доминирование статического компонента в исходном положении, затруднение в организации упражнения (необходимость специального инвентаря и оборудованного помещения, шум, вызываемый металлическим инвентарем) [37].

Самосопротивление удобно тем, что за недолгое время позволяет дать большую нагрузку и не требует специального оборудования, но вызывает потерю эластичности в мышцах. Кроме того, такие упражнения сопряжены с большим нервным напряжением, поэтому их можно советовать лишь здоровым, хорошо подготовленным людям, при тщательном самоконтроле. Прирост мышечной силы очень зависит от методов ее развития.

Метод максимальных усилий, содействует максимальной мобилизации нервно-мышечного аппарата и предельному приросту мышечной силы. Однако он связан со значительными психическими напряжениями, что неблагоприятно, особенно при развитии силы у школьников. Небольшое число повторений не способствует мобилизации обменных, пластических процессов, вследствие чего слабо нарастает мышечная масса. Данный метод затрудняет работу над техникой движений, потому что предельное напряжение приводит к генерализации возбуждения в нервных центрах и к введению в работу бесполезных мышечных групп. Наконец необходимо учитывать, что даже у хорошо подготовленных спортсменов, но с некрепкой нервной системой метод околопредельных нагрузок может давать меньший прирост силы мышц, чем метод предельных нагрузок [4]. При методе непредельных усилий с предельным числом повторений происходят большой объем работы и существенные сдвиги в обмене веществ, содействующие росту мышечной массы. Непредельные отягощения дают больше возможности проконтролировать технику исполнения движений, что крайне важно для начинающих. Средние нагрузки на первых этапах тренировочного процесса приносят большее сверхвосстановление возбудимости и энергоисточников, за счет которых происходит прирост качеств. Непредельные усилия исключают опасность травмирования новичков, что имеет важное значение при работе с младшими школьниками. Благодаря этому данный метод рекомендуется для развития силы у школьников. По мере совершенствования физической подготовленности все чаще могут применяться околопредельные и предельные веса. Метод непредельных

отягощений обладает своими недостатками. Работа до отказа нерентабельна в энергетическом отношении: для достижения одного и того же тренирующего эффекта приходится реализовывать большую механическую работу. Наиболее ценными с точки зрения развития силы считаются только последние попытки, поскольку к этому времени (вследствие утомления) напряжение падает, в работу включается все большее количество двигательных единиц и поднимаемый вес становится как бы околопредельным. Все же эти попытки реализовываются уже на сниженном функциональном фоне коры головного мозга. Известно, что большое количество повторений приводит к развитию у занимающихся скуки, апатии или же отвращения к деятельности. Это тоже неблагоприятно воздействует на эффект упражнения.

В связи с возрастными особенностями школьников употребление силовых упражнений на уроках физического воспитания ограничено. В младшем школьном возрасте не следует ускорять развитие собственно силовых способностей. В упражнениях должна присутствовать скоростносиловая направленность, с ограничением статических компонентов. Тем не менее совсем исключать последние не следует, так как, например, упражнения, связанные с сохранением статических поз, полезны для формирования правильной осанки. С возрастом применение этих упражнений расширяется. При этом нужен обязательный контроль над частотой дыхания, так как длительная его задержка (натуживание) оказывает вредное влияние (особенно на девочек) и может привести к потере сознания. Характерными средствами развития силы являются: 1) в 7-9 лет – общеразвивающие упражнения с предметами, лазанье

по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, прыжки, метания; 2) в 10–11 лет – общеразвивающие упражнения с большими отягощениями (набивными мячами, гимнастическими палками и пр.), лазанье по вертикальному канату в три приема, метание легких предметов на дальность и т. д. [3]. Следовательно, основной задачей силовой подготовки в школе является развитие крупных мышечных групп спины и живота, от которых зависит правильная осанка, а также тех мышечных групп, которые в обычной жизни формируются слабо (косые мышцы туловища, отводящие мышцы конечностей, мышцы задней поверхности бедра и др.).

3.3. Особенности развития быстроты у детей младшего школьного возраста

Быстрота – способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Предоставленное определение дают многие исследователи.

Быстрота проявляется в разных формах, важнейшими из которых являются:

- 1) быстрота одиночного движения (при малом внешнем сопротивлении);
- 2) частота движений;
- 3) быстрота двигательной реакции.

Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Ребёнок может иметь быструю реакцию, но быть неторопливым в движении, и наоборот. Комплексное сочетание перечисленных форм определяет все случаи проявления быстроты, по единичному проявлению нельзя предвидеть развитие остальных скоростных

способностей. Это объясняется тем, что психофизиологические механизмы проявления указанных скоростных характеристик бесспорно различаются [28]. Независимость характеристик четко прослеживается в беге на короткие дистанции. Можно быстро принимать старт (хорошая реакция), но хуже сохранять скорость на дистанции. Вообще скорость бега только относительно объединена с перечисленными характеристиками движений. Она во многом определяется факторами, не относящимися к скоростным характеристикам движений (длина шага, зависящая от длины ног, сила отталкивания). Отсутствие связи между характеристиками скоростных движений приводит к тому, что перенос качества быстроты с одного упражнения на другое не наблюдается. Его можно раскрыть тогда, если движения близки по координации, но чем более тренирован человек, тем в меньшей степени наблюдается подобный перенос. Потому необходимо рассуждать не о развитии качества быстроты вообще, а о развитии конкретных скоростных способностей человека. Проявление быстроты движений зависит от их координационной сложности, от степени их автоматизации, величины волевых усилий интенсивности напряжения внимания. Быстрота нужна для формирования и совершенствования бега, прыжков, метания, в подвижных играх, для совершенного овладения многими видами спортивных игр. Еще быстрота способствует развитию умения ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей обстановки. Быстрота одиночного движения как изолированная характеристика может разбираться только при биомеханическом, раздробленном анализе двигательных актов (например, при необходимо-

сти узнать быстроту отталкивания, выноса бедра во время бега). В действительных же условиях одиночные движения связаны в циклические или ациклические системы. Значит, заявлять о самостоятельных средствах и методах развития одиночных движений можно лишь условно.

Скоростные упражнения, соответствующие специфике соревновательных упражнений, воспитывают и другие скоростные особенности (в циклических движениях – частоту, в ациклических – быстроту реакции). В отдельных видах спортивных упражнений (например, в метаниях) быстрота движений сочетается с проявлением силы мышц, образуя комплексную скоростную особенность – четкость движений. Поэтому в видах спорта скоростно-силового характера выработыванию быстроты движений оказывают содействие и средства, развивающие силу мышц. Важность упражнений для развития быстроты мышечных сокращений заключается еще и в том, что достичь существенного повышения скорости за счет скоростных упражнений трудно, а задача увеличения силовых возможностей решается более легко. При всем том развитие силы должно проходить в условиях быстрых движений. Для этого применяют метод динамических усилий: максимальное силовое напряжение создается за счет перемещения какого-то неопредельного отягощения с наивысшей скоростью при полной амплитуде движения. Частоту движений, а совместно с ней и быстроту циклических движений выработывают с помощью упражнений, которые можно выполнять с максимальной скоростью. Этим методом можно усовершенствовать результат в беге на короткие дистанции лишь на 1–1,5 секунды. С самого

начала необходимо добиваться роста скорости за счет общефизической подготовки и лишь потом переключаться к ограничению средств развития скорости. Если не соблюдать этого правила, то у занимающегося скоро сформируется скоростной барьер (стабилизация скорости), который преодолеть очень нелегко [24].

Для воспитания частоты и быстроты движений применяют повторный, повторно-прогрессирующий и переменный методы упражнения. При данных методах необходимо подбирать такую дистанцию бега, чтобы в конце ее скорость не снижалась даже при повторных попытках. Зная, что работа с максимальной интенсивностью протекает в анаэробных условиях, интервалы отдыха между попытками должны быть достаточными для погашения кислородного долга. Их можно заменить легким бегом, спокойной ходьбой и т. д. Большие интервалы отдыха приводят к снижению плотности занятий, поэтому развивать быстроту движений у школьников на уроках разумно другими методами: игровым и соревновательным, при которых эмоциональное возбуждение выше, а значит, формируются лучшие условия для проявления скоростных возможностей.

Если скоростная работа выполняется на фоне утомления, то вырабатывается скоростная выносливость, а не максимальное проявление быстроты. При развитии быстроты движений у детей выбор следует отдавать естественным формам движений и нестандартным способам их выполнения.

Подвижные игры в младшем школьном возрасте имеют явное преимущество перед стандартными пробеж-

ками на быстроту [26]. В этом возрасте предлагают разнообразные упражнения, требующие быстрых кратковременных передвижений и локальных движений. Это упражнения с короткой и длинной скакалкой, эстафеты с бегом, упражнения с бросками и ловлей мяча и т.п.

Скоростные упражнения у детей надо совмещать с упражнениями на расслабление мышц. Следует учить их умению расслаблять мышцы и по ходу выполнения упражнений (например, в беге после отталкивания подчеркнуто расслаблять мышцы голени). На занятиях можно использовать бег из усложненных стартовых положений (лежа, спиной по направлению движения, с корточек и др.). Быстрота двигательной реакции, то есть быстрота ответа человека движением на какой-либо сигнал (световой, звуковой, тактильный), представляет собой сенсомоторную реакцию.

Различают простые и сложные реакции. Простая реакция – это ответ заранее определенным движением на ожидаемый сигнал. Сложные реакции распределяют на реакции выбора и реакции на движущийся объект. Реакция выбора – это ответ определенным движением на один из нескольких сигналов, который заранее обусловлен (например, реагировать на красный и не реагировать на зеленый сигнал) [31]. Реакции на движущийся объект часто применяются в играх и спортивных единоборствах (например, выход игроков на пас мяча партнером). Время сложных реакций существенно продолжительнее времени простой реакции за счет «центральной задержки», дифференцировки сигналов. Простые реакции обладают свойством переноса: если человек быстро реаги-

рует на сигнал в одной ситуации, то он будет проворно реагировать на них и в других ситуациях. Сложные реакции, напротив, отличаются специфичностью. Если человек сравнительно быстро реагирует на показ поочередно двух сигналов, то факт, что он будет также легко реагировать на предъявление трех и более сигналов. Измеряют быстроту двигательной реакции в секундах, миллисекундах. Обычно не прибегают к специальным упражнениям для воспитания быстроты реакций.

Простая реакция хорошо вырабатывается в ходе выполнения всевозможных скоростных упражнений. Но в противоположном направлении перенос не замечается, иначе, развивая быстроту реакции, нельзя повысить быстроту движений. Особенно ценны для развития быстроты реакции различные подвижные и спортивные игры, среди которых ведущее место принадлежит баскетболу.

Основной метод – повторное и, возможно, более быстрое реагирование на появляющийся сигнал. Доказано, что раздельное вырабатывание быстроты реакции в облегченных условиях и скорости последующих движений тоже дает неплохие результаты. Таким образом, на уроках физического воспитания в школе время реакции формируют с помощью различных упражнений, требующих быстрого реагирования на заблаговременно обусловленные сигналы (например, свободный бег с остановками или изменением направления по сигналу учителя). Хорошим средством развития быстроты реагирования являются подвижные игры.

3.4. Особенности развития выносливости у детей младшего школьного возраста

Под выносливостью понимают способность человека длительное время выполнять работу без снижения ее интенсивности. Развитие выносливости – это в значительной мере развитие биохимических процессов, которые способствуют более долгому выполнению работы, а также стабильности нервной системы к возбуждению большой интенсивности. Длительность работы до момента понижения интенсивности делится на две фазы. Первая фаза – работа до появления чувства усталости, которое у спортсменов подтверждает наступление утомления. Вторая фаза – работа на фоне утомления до тех пор, пока человек может за счет дополнительного волевого усилия поддерживать заданную или предпочтенную им самим интенсивность [32]. Соотношение длительности этих двух фаз различно. Так у людей с сильной нервной системой доминирует вторая фаза, со слабой нервной системой – первая фаза. В целом же выносливость тех и других может быть равной. Волевое напряжение, за счет которого сохраняется интенсивность, является общим компонентом для всех видов выносливости, при всем том оно тоже имеет предел. Поэтому нужно знать, что вместе с развитием силы воли необходимо адаптировать занимающихся ко всем неблагоприятным факторам, которые проявляются в конце работы и приводят к утомлению.

Разновидности выносливости можно определить интенсивностью работы, особенностью упражнений, которые выполняются в процессе данной работы: скоростная, силовая, выносливость к статическим усилиям и т.п.

Проявление выносливости всегда конкретно, так как определяется конкретными условиями деятельности [6]. Но в похожих по интенсивности видах деятельности встречается явление переноса выносливости, которое определено общими физиологическими и биохимическими механизмами. Например, лыжник обладает большой выносливостью и в других циклических видах деятельности (легкоатлетическом беге, гребле и т.д.), поскольку в них главным фактором является уровень развития аэробных возможностей организма. Часто выносливость при работе умеренной интенсивности в циклических упражнениях называют общей выносливостью. Это неверное понимание сути определения: можно владеть большой выносливостью в беге, но не обладать ею в статических напряжениях.

Выносливость измеряется временем выполнения работы без снижения интенсивности. Так как интенсивность работы может быть разной, выведены соотношения между интенсивностью работы и продолжительностью ее выполнения. В общем виде кривая, отображающая это соотношение, изображает: чем интенсивнее деятельность, тем ниже выносливость человека. Потому что при различной интенсивности работы причины утомления различны, разнообразными должны быть и методические приемы развития конкретного вида выносливости. Например, при работе максимальной и субмаксимальной интенсивности главной причиной утомления является снижение анаэробных возможностей организма (гликолитических и креатинофосфатных). При работе большой и умеренной интенсивности основную роль в обеспечении работы играют аэробные (окислительным)

процессы. Надо знать, что интенсивность работы индивидуальна и во многом зависит от уровня физической подготовленности. Поэтому 75-85% от максимальной интенсивности у новичков составляют одну величину, а у хорошо подготовленных спортсменов – другую [13]. Следовательно, у младших школьников разумно формировать выносливость, прежде всего в режиме умеренной и переменной интенсивности, не требующей больших запросов к анаэробногликолитическим возможностям организма. Средством развития выносливости являются подвижные игры с повышенной моторной плотностью, однако нужно не забывать, что игры не могут достаточно точно дозировать нагрузку.

3.5. Особенности развития координации у детей младшего школьного возраста

Младший школьный возраст особенно подходящий для формирования координационных способностей. В формировании всех координационных способностей раскрыты ярко выраженные особенности, что требует дифференцированного и индивидуального подхода к их совершенствованию. Педагогические влияния, наведенные на развитие координации, приносят самый большой эффект, если их систематично и целенаправленно использовать именно в этом возрасте, который является ключевым для координационно-двигательного совершенствования [23]. Утраченный в этот период потенциал развития координации едва ли можно наверстать позже. Одной из задач развития координации в младшем школьном возрасте яв-

ляется обеспечение широкого координационного фонда новых двигательных умений и навыков.

Они рекомендуются школьной программой в 1–4 классах. Вторая задача координационного совершенствования – это способность к точному воспроизведению параметров движений, к равновесию и ритму. И третья задача близко связана с двумя другими и заключается в формировании общих восприятий движений в виде чувства пространства, времени дозирования мышечных усилий, в развитии сенсомоторных реакций, формировании двигательной памяти и представления движений.

Для решения этих задач используются разнообразные координационные упражнения. Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.

3.6. Особенности развития гибкости у детей младшего школьного возраста

Педагогические воздействия, направленные на воспитание гибкости, приносят наибольший эффект, если их начинают систематически и целенаправленно использовать в младшем школьном возрасте. В данный период мышцы сохраняют довольно большую эластичность, а су-

ставносвязочный аппарат уже в состоянии переносить определенные нагрузки, что возникают при выполнении упражнений на растягивание (в начале нагрузки должны быть небольшими). Упражнения на растягивание необходимо использовать в малых дозах, но довольно часто, чтобы можно было применять эффект последействия этих упражнений. На начальном этапе формирования гибкости упражнения на растягивание не должны вызывать у занимающихся болезненные ощущения. В младшем школьном возрасте необходимо с большой осторожностью выполнять упражнения, направленные на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов. Эти звенья опорно-двигательного аппарата у детей 7-11 лет еще очень нежны и легко травмируются [14]. Из всех сочленений опорно-двигательного аппарата наиболее легко в этот период выдерживают нагрузки, связанные с использованием растягивающих сил, тазобедренные и голеностопные суставы. Поэтому вначале необходимо вырабатывать подвижность именно этих суставов. Объем и интенсивность упражнений на гибкость необходимо повышать постепенно. До 10-11 лет надо обязательно воздерживаться от выполнения наклонов вперед и назад с максимальной амплитудой. На начальном этапе развития гибкости не стоит использовать большое количество пассивных упражнений. Активная и пассивная гибкость в этом возрасте формируют параллельно. Применение динамических упражнений приводит к росту активной гибкости на 19-20%, а пассивной на 10-11%. Использование пассивных упражнений снабжает подъем активной гибкости на 13%, а пассивной на 20%. По мнению А.П. Матвеева, у детей

младшего школьного возраста наиболее действенно комплексное развитие гибкости, когда динамические упражнения для развития активной и пассивной гибкости составляют по 40% времени, отводимого на уроке, а на выполнение статических упражнений – 20%. Степень развития гибкости должна несколько превосходить ту максимальную амплитуду, которая необходима для овладения техникой усваиваемого двигательного действия – это запас гибкости [25]. Достигнутый уровень гибкости следует поддерживать повторным воспроизведением нужной амплитуды движений. Поэтому на уроках физической культуры с младшими школьниками упражнения на формирование гибкости нужно вводить всегда и в большом объеме. Эти упражнения рационально включать в домашние задания и советовать их выполнение во время утренней гимнастики. В отличие от других физических качеств, которые за время нахождения ребенка в школе улучшаются в несколько раз, гибкость начинает регрессировать уже с первых лет жизни. Выявлено, что природный регресс подвижности во всех суставах наступает в 10–11 лет. Этому природному регрессу гибкости можно противодействовать тем действеннее, чем меньше возраст учащихся. Специальными исследованиями представлено, что у школьников младшего возраста гибкость поддается направленному улучшению существенно лучше, чем у подростков 13–14 лет [25]. Принято считать, что данный возраст является наиболее удобным для направленного повышения амплитуды движений во всех главных суставах.

Для выработки подвижности в разных отделах опорно-двигательного аппарата формы влияния неодинаковы:

- для лучезапястного сустава: сгибание, разгибание, вращение;
- для плечевого сустава: вращение, маховые движения в различных направлениях и плоскостях, висе на гимнастической стенке, приседания в висе стоя сзади, размахивания в висе, наклоны вперед с хватом за рейку гимнастической стенки, пружинистое отведение рук, «мост», выкрут с гимнастической палкой;
- для мышц туловища: сгибание, наклоны назад, наклоны вперед, волнообразные движения туловищем, наклоны в стороны, повороты и вращения туловища;
- для голеностопного сустава: оттягивание носков, седы на пятках с оттянутыми носками;
- для тазобедренного сустава: глубокие приседы на полной ступне в положении ноги врозь, глубокие приседы в положении широкого выпада вперед и в стороны, наклоны вперед в положении ноги врозь, наклоны вперед в положении седа;
- стоя у опоры: махи ногами вперед, назад, стороны, шпагат поперечный, продольный [34].

При выполнении заданий на гибкость перед учеником надо устанавливать конкретную цель: дотянуться рукой до определенной точки, поднять плоский предмет с пола и т.д. Задачу развития гибкости у учащихся начальных классов необходимо решать в сочетании с ростом их теоретических знаний. С первых уроков надо знакомить учеников с названиями частей тела, с движениями, кото-

рые они выполняют. Учащиеся должны хорошо знать, что такое сгибание и разгибание, отведение и приведение, супинация и пронация, круговые движение, повороты и вращения. Названные движения должны быть освоенными. Целенаправленность работы по повышению подвижности в суставах завершается составлением комплексов упражнений, подходящих возрасту учащихся и отвечающих содержанию урока. На одном уроке достаточно применять 8–10 растягивающих упражнений. Следовательно, литературные данные свидетельствуют о том, что для воспитания и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок. Упражнения на гибкость рекомендуется включать в небольшом количестве в утреннюю гимнастику, в вводную (подготовительную) часть урока по физической культуре, в разминку при занятиях спортом.

4. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

4.1. Характеристика подвижных игр

Современное развитие общества существенно изменило характер требований к двигательным способностям человека, в связи с чем появляются новые задачи в сфере физического воспитания подрастающего поколения.

Игра – исторически сложившаяся деятельность и относительно самостоятельная сфера деятельности детей различного возраста и взрослых. Игра способствует удовлетворению потребности людей в отдыхе, развлечениях, в развитии духовных и физических сил. Кроме этого игровая деятельность является для детей основным видом деятельности, а для взрослых служит способом переключения внимания и зачастую используется как антистрессовое средство. В подвижной игре ярко выражена роль движений. Движения составляют основу человеческой жизни [27]. Подвижные игры характеризуются активными творческими двигательными действиями. Действия в играх могут частично ограничиваться правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими). Дети, в такой деятельности приобретают жизненный опыт, как двигательный, так и эстетический, творческий, социальный и т.п. Игровая деятельность направлена на развитие творческого потенциала ребенка, его врожденных задатков, познавательного интереса.

Познавательный интерес – явление многозначное, поэтому оказывает разностороннее влияние на образовательно-воспитательный процесс. Интерес является стимулом для поиска новых знаний, умений, способов решения различных ситуаций; он делает человека более инициативным и целеустремленным [28]. Интерес содействует расширению границ познания окружающего мира, повышает качество работы, и помогает человеку творчески подходить к своей трудовой и повседневной деятельности. Интерес к знаниям проявляется в желании найти новую информацию, в стремлении к самостоятельным действиям. Повышение эффективности занятий по физической культуре с учениками начальной школы возможно путем изменения содержания уроков. Комплексное применение различных средств и методов позволит усилить воздействие на психологические кондиции детей. Как показывает анализ литературных источников, главной проблемой физического воспитания является развитие физической культуры личности ребенка, от этого зависит успешность процесса формирования основ здорового образа жизни. В педагогическом процессе, особенно в начальной школе, большое внимание уделяется требованиям к новому мышлению педагога и особым требованиям к организации обучения, которое должно способствовать формированию творческой личности ученика. Подвижные игры и игровые упражнения – самое универсальное средство физического воспитания детей. Этот вид физических упражнений находится на высшей ступени интереса детей и может решить задачу оптимизации двигательного режима учеников начальной школы, развивать у них созидатель-

но-нравственную деятельность. На уроках по физической культуре в начальной школе комплексно решаются взаимосвязанные задачи: образовательного, оздоровительного и воспитательного характера [27]. Для управления учебным процессом и дифференцированного подхода в практической деятельности учитель должен осуществлять контроль за физической подготовленностью школьников и процессами адаптации к требованиям школьной программы. Для активизации самостоятельной деятельности на уроке учитель должен готовить себе помощников. Помощников можно выбрать на основании наблюдения за поведением учащихся в процессе подвижных игр. При проведении подвижных игр учитель или тренер привлекает помощников, иногда это могут быть дети, которые по состоянию здоровья не могут выполнять двигательную нагрузку, они могут следить за соблюдением правил, подсчитывать очки, получаемые командами в игре, а также раздать и расставлять оборудование. В роли помощников в течение учебного года должны побывать все ученики класса, так как, оказывая помощь учителю, они лучше запоминают правила и способствуют хорошей дисциплине. Важную роль в работе с детьми младшего школьного возраста играют домашние задания. Домашним заданием может быть подбор подвижной игры. Учитывая огромный объем информации, который ученики могут найти самостоятельно, это задание будет наиболее интересным для учеников начальной школы. Помимо этого, важным моментом является помощь родителей и тесное сотрудничество с семьей на начальном этапе обучения в школе. Домашние задания должны быть доступными, понятными, кон-

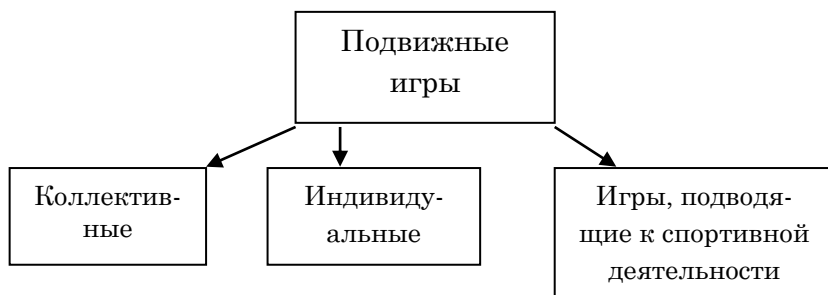
кретным, легко запоминаемым для учеников [36]. Задание может быть теоретического характера, например: подобрать определенную информацию; найти и подготовить подвижную игру; выполнить утреннюю зарядку; выучить комплекс; сделать комплекс силовых упражнений и т.п. Кроме этого домашнее задание должно соответствовать их подготовленности, безопасности выполнения в домашних условиях. Большую помощь в проведении урока, особенно с использованием подвижных игр, оказывает применение карточек-заданий. Карточки позволяют учащимся проявить ответственность и самостоятельность. На уроках по физической культуре предлагаем использовать различные виды карточек (имеющие форму тестов; форму схем; рисунков; комбинированные формы). Карточка с домашним заданием должна содержать название изучаемого материала, дозировку, графическое изображение упражнения и организационно-методические указания, особенности исходного положения, выполнения упражнения. В каждой школе есть кружки по различным видам спорта: баскетболу, лёгкой атлетике, атлетической гимнастике, аэробике, черлидингу. Кроме этого организуются занятия по различным танцевальным направлениям. Это дает возможность участвовать в спортивных соревнованиях, а самое главное, способствует высокой мотивации для регулярных занятий двигательной деятельностью. Учителям начальной школы в работе с детьми необходимо обращать особое внимание на содержание подвижных игр. Постепенно переходить от сюжетных игр с речитативом («Хитрая лиса», «Два Мороза», «Охотники и утки»), которые лучше применять в детских садах и в группах продленного дня, к

играм с элементами спорта [29]. В начальной школе детей надо обучать другим, более интересным и сложным играм. Поэтому разработка и внедрение программы подвижных игр является актуальной проблемой. Такие меры обеспечат эффективную подготовку детей к переходу от системы приема нормативов, к процессу развития двигательных качеств и повышению функциональных возможностей детского организма. Кроме того, включение в урок большого количества подвижных игр будет способствовать развитию познавательной деятельности детей и способности самостоятельно организовывать подвижные игры. Дифференцированный подход на уроках физической культуры обеспечивает каждому ученику возможность получить необходимую нагрузку. Только такие уроки могут дать учащимся знания по медицине, гигиене, профилактике различных заболеваний. На практике, только такие уроки физической культуры могут способствовать получению второй части предмета – культуры – физической, которая будет на протяжении всей дальнейшей жизни помогать сохранять, укреплять свое здоровье и передавать эти знания окружающим людям. Помимо этого, включение в урок большого количества разнообразных подвижных игр, выстроенных в определенную структуру, поможет процессу социализации личности. Этот процесс приобретает первостепенное значение в начальной школе.

Игра – это деятельность, благодаря которой происходит формирование личности. Дети, как и взрослые, познают мир в процессе деятельности. Игры расширяют круг представлений об окружающем мире, способствуют развивая наблюдательности, сообразительности, анали-

зу, сопоставлению и обобщению увиденного, таким образом развивается способность делать выводы о наблюдаемых явлениях окружающего мира [34]. В педагогической практике используется несколько направлений игр (схема 1).

Классификация подвижных игр

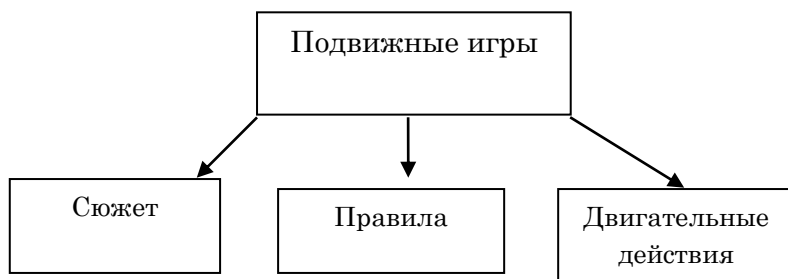


Коллективные – это игры с участием нескольких небольших групп учеников или целого класса, а в некоторых случаях – и большего количества играющих. Индивидуальные или одиночные подвижные игры могут организовываться детьми самостоятельно. В них каждый может установить или придумать свои правила, правила можно изменять постоянно, по договоренности. Игры, которые подводят к спортивной деятельности, проводятся в стандартных условиях, организуются систематически, только тогда они будут способствовать успешному овладению элементами спортивной техники [8]. Тактические действия могут совершенствоваться за счет изменения правил подвижной игры. Деятельность в играх способствует развитию различных анализаторов, тем самым создаются бла-

гоприятные условия – образуются новые временные связи, увеличивается подвижность нервных процессов.

Содержание любой подвижной игры состоит из сюжета (темы, идеи), правил и двигательных действий (схема 2).

Содержание подвижной игры



Содержание игры – это передача опыта человечества, который передается от одного поколения к другому. На основе сюжета определяются действия играющих, характер взаимодействий. Сюжет отражает различные действия: охоту, трудовые процессы, военные действия, бытовые движения. Сюжет в каждой игре оживляет действия участников и придает отдельным приемам целеустремленность, поэтому игра становится увлекательной. Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны. Движения могут иметь подражательный характер, образно-творческий, выполняться в определенном ритме. Подвижные игры требуют от участников проявления различных двигательных способностей. В играх сочетается много разнообразных движений, внезапное изменение направления, остановка движения, удерживание положения тела, преодоление препятствий и т.п. Все это выполняется в самых разных комбинациях. В практической дея-

тельности подвижные игры организуются в двух основных формах: урочной и внеурочной [14]. Урочная форма проведения подвижных игр предусматривает руководящую роль учителя, регулярные занятия в стабильном составе участников, регламент.

Содержание игры взаимосвязано с темой и задачами урока. Главной задачей в увеличении двигательной-познавательной активности учеников начальной школы является овладение новыми разнообразными упражнениями. Это способствует увеличению двигательного запаса детей и положительно влияет на развитие всех функций организма. Обогащение движениями должно происходить непрерывно, то есть на каждом уроке. Неизвестные, новые движения даются для того, чтобы дети испытывали новые двигательные ощущения. На уроках физической культуры «двигательные безделушки» состоящие из новых движений могут проводиться в игровой форме в процессе совершенствования определенных навыков. Таким образом, подвижные игры, используемые в учебном процессе учеников начальных классов, будут способствовать познавательной активности, развитию двигательных способностей, высокой эмоциональной составляющей на уроке только в том случае, если будут выстроены в определенной последовательности, в зависимости от задач урока.

В структуру игры как процесса входят такие элементы, как:

- 1) роли, взятые на себя играющими;
- 2) игровые действия как средство реализации этих ролей;

- 3) игровое употребление предметов, т.е. замещение реальных вещей игровыми, условными;
- 4) реальное отношение между играющими;
- 5) сюжет – область действительности, условно воспроизводимая в игре.

Большинству игр присущи четыре главных черты:

- 1) свободная развивающая деятельность, предпринимаемая лишь по желанию ребенка, ради удовольствия от самого процесса деятельности, а не только от результата;
- 2) творческий, в значительной мере импровизационный, очень активный характер этой деятельности;
- 3) эмоциональная приподнятость деятельности, соперничество, состязательность, конкуренция и т.п.
- 4) наличие прямых или косвенных правил, отражающих содержание игры, логическую и временную последовательность ее развития.

В структуру игры как деятельности органично входят: целеполагание, планирование, реализация целей, а также анализ результатов, в которых личность полностью реализует себя как субъект.

Мотивация игровой деятельности обеспечивается ее добровольностью, возможностями выбора и элементами соревновательности, удовлетворения потребностей в самоутверждении и самореализации.

В педагогической практике, социальной жизни и быту существуют две основные формы организации подвижных игр: урочная и внеурочная [22]. Урочная форма проведения подвижных игр заключается в непосредственной руководящей роли учителя, регулярности занятий с

неизменным составом участников, регламентированности содержания и объема игрового материала и его взаимосвязь с содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса, в который включается данная игра.

Внеурочная форма подвижных игр представляет собой важную и большую роль организатора – вожака из среды самих детей; они организуются, как правило, эпизодически, состав участников может меняться, а игры варьируются по содержанию и объему игрового материала.

Педагог, играющий ведущую роль при урочной форме проведения подвижных игр, выполняет и решает следующие задачи:

- 1) оздоровительные,
- 2) образовательные,
- 3) воспитательные.

Оздоровительные задачи

При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности детей, занимающихся, подвижные игры оказывают благоприятное воздействие на развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки, а также подвижные игры повышают функциональную деятельность организма и оказывают положительное влияние на рост ребенка.

В связи с этим большое значение приобретают подвижные игры, в которых наибольшей активности подвергаются крупные и мелкие мышцы тела, а также игры, которые увеличивают подвижность в суставах. Под воздействием физических упражнений, применяемых в иг-

рах, активизируются все виды обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный). Мышечные нагрузки стимулируют работу желез внутренней секреции. При занятиях играми необходимо следить за тем, чтобы физические нагрузки были оптимальными. Недопустимо доводить участников игры до переутомления. Это является одним из основных условий организации игры с дошкольниками. Влияние подвижных игр на нервную систему дошкольников должно быть исключительно положительным. Для этого руководитель обязан оптимально дозировать нагрузку на память и внимание играющих, строить игру так, чтобы она вызывала у занимающихся исключительно положительные эмоции. Педагог должен спланировать игровую деятельность так, чтобы полностью исключить появление отрицательных эмоций по окончании и в ходе игры. Особую ценность в оздоровительном отношении несет проведение подвижных игр на свежем воздухе: усиливается приток кислорода у занимающихся, и они становятся более закаленными. Подвижные игры применяются и в специальных лечебных целях при восстановлении здоровья больных детей, они оказывают функциональный и эмоциональный подъем, возникающий у детей в процессе игры, что в дальнейшем оказывает оздоравливающий эффект [36].

Образовательные задачи

Правила и двигательные действия подвижных игр создают у играющих верные представления о поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о сложившихся и уже существующих в обществе отноше-

ниях между людьми. Таким образом, можно сделать вывод, что подвижные игры могут влиять на умственное развитие ребенка.

Образовательное значение имеют игры, по структуре и характеру движений подобные двигательным действиям, которые изучаются во время занятий различными видами спорта, такими как: легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание и другие. Элементарные двигательные навыки, которые приобретаются в играх, легко перестраиваются при последующем, более углубленном, изучении техники движений и облегчают овладение ею.

Игровой метод особенно рекомендуется использовать на этапе начального освоения движений. Подвижные игры развивают способность адекватно оценивать пространственные и временные отношения, одновременно воспринимать многое и реагировать на воспринятое [36]. Не менее важны игры с различными мелкими предметами. Упражнения с мячами, мешочками и др. совершенствуют двигательную функцию рук и пальцев, что имеет особое значение для дошкольников и школьников младших классов.

При проведении подвижных игр руководитель в зависимости от ситуации должен сочетать фронтальный и групповой методы (делить классный коллектив на несколько групп), показывать ученикам игры с небольшим составом участников, которые они могут самостоятельно организовать в часы досуга во дворах и на детских и школьных площадках. В подвижных играх детям приходится исполнять различные роли (водящего, судьи, по-

мощника судьи, организатора игры и т.д.), что развивает у них организаторские навыки.

Воспитательные задачи

Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости – следует помнить, что все эти физические качества развиваются в комплексе.

Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Как правило, построены эти игры на необходимости мгновенных ответов на какие-либо сигналы. Эти сигналы могут быть зрительными, звуковыми, тактильными. Сюда можно отнести и игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время и тому подобные. Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости.

Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений. Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости. Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений.

Подвижная игра, требующая творческого подхода, всегда будет интересной и привлекательной для ее участников. Соревновательный характер коллективных по-

движных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. Однако необходимо учитывать, что острота состязаний не должна разъединять играющих.

В коллективной подвижной игре каждый участник наглядно убеждается в преимуществах общих, дружных усилий, направленных на преодоление препятствий и достижение общей цели. Добровольное принятие ограничений действий правилами, принятыми в коллективной подвижной игре, при одновременном увлечении игрой дисциплинирует учащихся. Подвижная игра носит коллективный характер. Мнение сверстников, как известно, оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. В зависимости от качества выполнения роли тот или иной участник подвижной игры может заслужить поощрение или, наоборот, неодобрение товарищей; так дети приучаются к деятельности в коллективе.

Игре свойственны противодействия одного игрока другому, одной команды – другой, когда перед играющими возникают самые разнообразные задачи, требующие мгновенного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить окружающую обстановку, выбрать наиболее правильное действие и выполнить его [35]. Подвижные игры способствуют самопознанию. Кроме того, занятия играми вырабатывают координированные, экономные и согласованные движения; игроки приобретают умения быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные

задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость, что важно в жизни.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи надо решать в комплексе, только в таком случае каждая подвижная игра будет эффективным средством разностороннего физического воспитания детей и подростков. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, хотя и являются относительно самостоятельными, на самом деле теснейшим образом взаимосвязаны, а поэтому и решаться должны в обязательном единстве, в комплексе. Только в этом случае ребенок приобретает необходимую базу для дальнейшего всестороннего, не только физического, но и духовного развития.

Методика проведения различных подвижных игр для развития физических качеств у детей младшего школьного возраста

Выбор игры прежде всего зависит от задачи, поставленной перед уроком. Определяет её учитель, учитывая возрастные особенности детей, их развитие, физическую подготовленность, количество участников и условия проведения игры. При выборе игры надо учитывать форму занятий (урок, перемена, занятие отряда, праздник, прогулка). Если на уроке и перемене время ограничено, то время прогулки не ограничено; 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. При проведении игр на воздухе необходимо учи-

тывать 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 поочередно.

Необходимо подготовить место для игры. При проведении игр в помещении надо предусмотреть, чтобы в помещении не было посторонних предметов, мешающих движению играющих. Оконные стёкла и лампы следует закрыть сетками. Перед проведением игр на местности руководитель обязан заранее хорошо ознакомиться с местностью и наметить условные границы для игры.

Объяснение игры

Успех игры в значительной мере зависит от её объяснения. Приступая к объяснению, руководитель обязан ясно представить себе всю игру. Рассказ должен быть кратким. Рассказ должен быть логичным. Рассказ не должен быть монотонным. В рассказе не следует употреблять сложных терминов. Для лучшего усвоения игры рассказ рекомендуется сопровождать показом. Он может быть неполным или полным.

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 [30].

Выбор капитанов команд

Капитаны – непосредственные помощники руководителей. Они приучаются оценивать друг друга по достоинству и, выражая доверие своему товарищу, побуждают его к большей ответственности.

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 играющих нагрузка в игре увеличивается. Необходимо приучать детей контролировать и регулировать свои действия в игре. Желательно, чтобы все играющие получали примерно одинаковую нагрузку.

Игры, направленные на развитие силы

В играх, способствующих развитию силы, занимающиеся преодолевают собственный вес, вес отягощения, сопротивление противника. В таких играх используются предметы: набивные мячи, гантели, скамейки и т.д. или партнёр по тренировке. Для проведения игр с преодолением собственного веса используются гимнастическая стенка, брусья, вертикальный канат. Нередко такие игры не требуют инвентаря и связаны с перемещением по площадке в упоре лёжа, в упоре сзади, с выпрыгиванием.

Игры, направленные на развитие быстроты

Быстрота – это способность совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени. Быстрота в

определённой степени зависит от силы мышц. Большое значение имеет подвижность в суставах и способность мышц-антагонистов к растягиванию. Выполнять все упражнения следует в максимально быстром темпе [36].

Игры, направление на развитие выносливости

В играх выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, когда чередуются моменты напряжения и расслабления. Эти упражнения, особенно циклического характера, могут вызывать утомление, при этом наблюдается снижение работоспособности. Поэтому такие упражнения следует давать во второй половине занятия.

Игры для развития ловкости

Ловкость – это сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия оценки. Под ловкостью понимают:

- 1) способность быстро осваивать новые движения;
- 2) способность осваивать сложные по координации движения;
- 3) способность быстро найти выход из двигательной ситуации.

Это качество проявляется в умении быстро перестраиваться в соответствии с меняющейся обстановкой. Ловкость помогает в овладении спортивной техникой и ее совершенствовании. Для воспитания ловкости используют самые разные упражнения.

Игры для развития гибкости

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц, сухожилий и связок.

Основными средствами развития гибкости являются упражнения с малыми отягощениями, с партнёром и упражнения близкие по своей структуре к упражнениям волейболиста, выполняющего технический приём.

4.2. Примеры подвижных игр

Игры на развитие выносливости

Паучки

Двое игроков садятся на корточки, опираясь на руки сзади, а между туловищем и ногами кладут мяч. Задача – дотронуться до других игроков рукой, не уронив мяч. Игра проводится на огражденной площадке. После касания игрока, он садится на корточки и берет мяч себе. Игра продолжается.

Поезд

Перед командами, стоящими в колоннах, проводится линия, в 10 шагах от нее ставится фишка. По стартовому сигналу первые номера оббегают фишку. Когда они возвращаются за стартовую линию, к ним (взявшись за руку) присоединяется следующий участник, и теперь уже игроки вдвоем оббегают препятствие. Затем к ним «прицепляются» третьи номера, после очередного круга – чет-

вертые и т. д. Игра заканчивается, когда вся команда (не расцепляя рук), закончит и займет исходное положение.

Скакалка

Два игрока берут разными руками концы скакалки и догоняют остальных не расцепляясь. Первый пойманный игрок берется с ними за часть скакалки и также включается в поимку. Игра продолжается 3 минуты, побеждает тот, кто ни разу не был осален. Усложнения (постепенно увеличивается время игры).

Что там за спиной?

Двум соперникам на спины прикалываются четкие картинки и бумажные кружки с цифрами, например: 96, 105 и т.д. Игроки сходятся в круге, становятся на одну ногу, другую поджимают под колено и придерживают рукой. Задача заключается в том, чтобы, прыгая на одной ноге, заглянуть за спину соперника, увидеть цифру и разглядеть, что нарисовано на рисунке. Побеждает тот, кто первым «расшифровал» противника.

Не зевай!

Играющие сидят на стульях вдоль стены. Водящий, стоя перед ними, придумывает рассказ (импровизацию) с приключениями. Внезапно, обрывая рассказ в интересном месте, он восклицает: «НЕ ЗЕВАЙ!»

Все играющие должны вскочить, пробежать до противоположной стены, дотронуться до нее рукой и вернуться на свое место. Водящий бежит вместе со всеми и стремится поскорее занять одно из свободных мест. Тот, кто останется без стула, становится водящим и продолжает начатый рассказ.

Сантики-сантики-лим-по-по

Играющие стоят в кругу. Водящий на несколько секунд отходит от круга на небольшое расстояние... За это время играющие выбирают, кто будет «показывающим» (будет показывать разные движения). Все остальные играющие должны тут же повторять его движения. После того как показывающий выбран, водящего приглашают в центр круга. В его задачу входит определить, кто показывает всем движения. Движения начинаются с обыкновенных хлопков. При этом на протяжении всей игры хором произносятся слова «Сантики-сантики-лим-по-по».

В незаметный для водящего момент показывающий демонстрирует новое движение, все должны мгновенно его перенять. У водящего может быть несколько попыток для угадывания. Если одна из попыток удалась, то показывающий становится водящим.

Вороны и воробьи

На расстоянии 1-1,5 метра чертятся две параллельные линии. От них отмеряется еще 4-5 метров и прочерчиваются еще по линии. Первые две линии – это линии старта, вторые – «домики». Команды выстраиваются спиной друг к другу около первых линий, т.е. на расстоянии 1-1,5 метров. Команд две, одна из них называется «воробьи», а вторая – «вороны». Ведущий встает между командами и называет слова: воробьи или вороны. Если ведущий сказал «вороны», то вороны догоняют воробьев, которые пытаются убежать за вторую линию, т.е. спрятаться в «домик». Все пойманные воробьи становятся воронами. Если ведущий говорит «воробьи», то воробьи бегут и ловят ворон.

Игра может продолжаться до тех пор, пока в одной команде не останется играющих. Или игра идет определенное количество раз, и тогда побеждает команда, в которой больше играющих.

Поймай хвост дракона

Ребята выстраиваются в колонну, каждый держит впереди стоящего за пояс. Они изображают «дракона». Первый в колонне – это голова дракона, последний – хвост. По команде ведущего «дракон» начинает двигаться. Задача «головой» – поймать «хвост». А задача «хвоста», в свою очередь, – убежать от «головой». Туловище дракона не должно разрываться, т.е. играющие не имеют права отцеплять руки. После поимки «хвоста» можно выбрать новую «голову» и новый «хвост».

Невод

Игра проходит на ограниченной площадке, пределы которой нельзя пересекать никому из играющих. Двое или трое играющих берутся за руки, образуя «невод». Их задача – поймать как можно больше «плавающих рыб», т.е. остальных игроков. Задача «рыб» – не попасться в «невод». Если «рыбка» не смогла увильнуть и оказалась в «неводе», то она присоединяется к водящим и сама становится частью «невода». «Рыбки» не имеют права рвать «невод», т.е. расцеплять руки у водящих. Игра продолжается до того момента, пока не определится игрок, оказавшийся самой «проворной рыбкой».

Капканы

Шесть играющих встают парами, взявшись за обе руки и подняв их вверх. Это капканы, они располагаются на незначительном расстоянии друг от друга. Все остальные играющие берутся за руки, образуя цепочку. Они

должны двигаться через капканы. По хлопку ведущего капканы «захлопываются», т. е. ребята, изображающие капканы, опускают руки. Те играющие, кто попался в капкан, образуют пары и тоже становятся капканами. В этой игре выясняется самый ловкий и быстрый из ребят – тот, кто сумел до конца игры не угодить ни в один капкан.

Берег и река

На земле чертятся две линии на расстоянии примерно в один метр. Между этими линиями «река», а по краям – «берег». Все ребята стоят на «берегах». Ведущий подает команду: «РЕКА», и все ребята прыгают в «реку». По команде «БЕРЕГ» все выпрыгивают на «берег». Ведущий подает команды быстро и беспорядочно, чтобы запутать играющих. Например: «БЕРЕГ, РЕКА, РЕКА, БЕРЕГ, РЕКА, РЕКА, РЕКА...». Если по команде «БЕРЕГ» кто-то оказался в воде, то он выходит из игры. Выходят из игры также те невнимательные игроки, которые во время команды «РЕКА» оказались на «берегу». Игра продолжается до тех пор, пока не определится самый внимательный участник.

Что я привез с собой

Дети садятся в круг. Каждый участник по очереди представляет товарищам 1-2 важные для него вещи (книгу, фотографию, мягкую игрушку) из тех, что он взял с собой в лагерь, и рассказывает о своих ощущениях, связанных с этими предметами. После небольшого рассказа участника, дети могут задать ему вопросы об этой вещи.

Кто позвал меня

Дети становятся рядом. Один ребенок отходит от остальных и поворачивается спиной. Ведущий указывает на

участника, который должен позвать отошедшего по имени. А ребенок должен отгадать, кто именно его окликнул.

Например: «Меня позвала ты, Катя!». Если участник по голосу отгадал ребенка, но не может вспомнить, как его зовут, то ему следует уточнить это у того, кто его позвал. Важно не позволять, чтобы дети указывали пальцем. Чем больше они говорят и обращаются друг к другу по имени, тем быстрее закрепятся дружеские отношения.

Почтальон

Дети распределяются на две команды. Напротив каждого игрока лежит конверт, на котором указано, кому его надо доставить (из противоположной команды). Увидев имя на конверте, игрок должен громко произнести его. Получателю необходимо поднять руку и сказать, что это он. Почтальон должен максимально быстро доставить письмо адресату.

Победителем становится самая быстрая команда.

ЗИП! ЗАП! ЗОП!

Встаньте в круг. Кто-то начинает, показывая на другого человека в круге, говоря: «ЗИП!». Этот человек показывает на другого и говорит: «ЗАП». Тот в свою очередь показывает на третьего и говорит: «ЗОП!»

Слова должны быть произнесены именно в таком порядке: «ЗИП! ЗАП! ЗОП!». Если кто-то ошибается, выбывает из игры. В конечном счете, круг сужается до 2-х человек, которые, уставившись друг на друга, кричат «ЗИП! ЗАП! ЗОП!», пока один из них не ошибётся.

Зеркальное отражение

Дети делятся на 2 команды и 2 скульпторов. Первая команда показывает какую-то позу в течении нескольких

секунд, а вторая команда при помощи скульптора должна запомнить и повторить эту позу, выстраивая её из своей команды, затем команды меняются.

Сколько пальцев?

Игроки рассаживаются в круг вместе с ведущим. По команде ведущий показывает участникам определенное количество пальцев. При этом встать со стульев должно столько человек, сколько пальцев показал ведущий. В этой игре игрокам необходимо быть быстрыми и внимательными. Как правило, раньше всех поднимаются со стульев дети, стремящиеся к лидерству, а позже – нерешительные и менее общительные.

Хлопаем в ладоши

Сначала нужно предложить всем вместе похлопать в ладоши, громко, чтобы слышно было мимо проезжающим. Ведущий какое-то время хлопает вместе с детьми, затем останавливается и предлагает хлопать:

- 1) только девочкам;
- 2) только мальчикам;
- 3) только тем, кто всегда говорит правду;
- 4) только тем, кто любит лето;
- 5) только тем, кто умеет плавать;
- 6) только тем, кто любит лимонад, шоколад, мороженое, манную кашу;
- 7) только тем, кто в первый раз едет в лагерь;
- 8) только тем, кто никогда не был в нашем лагере;
- 9) а теперь хлопают все дружно – приветствуют старых и новых друзей.

Шаги

Игроки собираются рядом с водящим. Он высоко подбрасывает мяч, и за то время, пока он его не поймает, собравшиеся вокруг разбегаются в разные стороны. Овладев мячом, водящий останавливает разбегающихся выкриком: «Стоп!». После чего оценивает расстояние до любого игрока и говорит, за какое количество шагов дойдет до него.

Водящий выполняет объявленное и, если он действительно остановился у «жертвы», дотрагивается до нее. Это и есть новый водящий.

Условие: шаги должны быть разные.

Варианты шагов (кроме обычных):

- 1) «Гиганты» – большие шаги-прыжки;
- 2) «Лилипуты» – мелкие, частые;
- 3) «Зайчик» – прыжки на носочках ноги вместе;
- 4) «Зонтик» – в прыжке нужно сделать полный поворот вокруг себя;
- 5) «Ниточкой» – ступни ставятся вплотную пятка к носку;
- 6) «Утята» – присесть и шагать, не выпрямляя ног, в приседе;
- 7) «Лягушка» – высокие прыжки вперед из приседа.

Рыбы, птицы, звери

Играющие встают в круг, а водящий становится в центре этого круга. Водящий протягивает вперед правую руку и начинает крутиться вокруг своей оси с закрытыми глазами, произнося один раз фразу: «Рыбы, птицы, звери». После этого он, остановившись и показав на одного из играющих, произносит любое из этих слов. Игрок, на кото-

рого показал водящий, должен быстро произнести название птицы, рыбы или зверя – в зависимости от того, что потребовал водящий.

Если игрок не дает ответа, и водящий успевает досчитать до трех, то игрок выбывает из игры. Названия птиц, рыб и зверей повторяться не могут. Выигрывает тот, кто останется в кругу последним, то есть тот, кто знает большее количество названий животных.

Агенты 007

Оборудование: баночки от фотоленки + песок, крупа, камушки, монета, галька, шурупы маленькие, вода и т.д.

Каждому участнику раздается баночка от фотоленки. Внутри них могут быть камушки, песок, соль, мука и т.д. Задача участников – не открывая баночку, по звуку, найти свою пару как можно быстрее.

Фигура

Все встают в круг и берутся за руки. Затем все закрывают глаза. Ведущий просит: «Ребята! В полной тишине, без слов, постройте мне треугольник... квадрат... ромб и т.д.»

Человек к человеку

Дети разбиваются по парам. Ведущий каждой паре дает задание: рука к руке, нос к носу, ухо к уху и т.д. Когда прозвучит команда «Человек к человеку», каждая пара должна выполнить задание.

Тропинка

Завязываются глаза одному из участников команды. Мелом на полу чертится «дорожка» (кривая линия). Остальные участники должны подсказывать, как пройти

по тропинке с закрытыми глазами. Кричать можно только: «влево», «вправо», «вперед».

Перехват

Дети стоят на одной стороне площадки или зала. Перед ними проведена линия, на другой стороне точно такая же. По центру площадки стоит ловишка, по сигналу руководителя дети стараются перебежать на другую сторону площадки и не попасться ловишке.

Мышеловка

1/3 детей из группы встают в круг и держатся за руки вверх, образуя мышеловку. Остальные дети вбегают и выбегают из мышеловки обозначая мышек, по сигналу преподавателя, мышеловка должны опустить руки вниз, тем самым поймать детей внутри. Пойманные дети встают и образуют мышеловку, увеличивая ее. Игра продолжается до тех пор, пока не останется одна мышка.

Игры на развитие силы

Кто дальше

Все игроки делятся поровну на 4 команды. Каждому игроку команды разрешается прыгнуть в длину только 3 раза. Следующий игрок команды встает на то место, где закончил предыдущий игрок и начинает прыгать оттуда. Задача каждой команды оказаться дальше другой.

Тараканы

Один игрок садится на пол, опираясь руками сзади. По сигналу он устремляется ловить детей, дети находятся в таком же положении. Все игроки передвигаются, не касаясь тазом пола. Задача: не быть пойманным.

Летающий мяч

Дети садятся друг за другом, на расстоянии 0,5 метра. Переброска мяча производится через одного человека, в положении сидя. Тот, кто уронил мяч, выполняет 3 приседания. Задача не уронить мяч.

Удочка

Дети стоят по кругу. Воспитатель – в центре круга. Он держит в руках скакалку. Воспитатель вращает скакалку по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы скакалка не задела их ног. Тот, кого заденет скакалка, выбывает из игры, задача – продержаться как можно дольше в игре. (Предварительно объяснить детям, что, подпрыгивая, нужно сильно оттолкнуться и подтянуть ноги.) Усложнения: прыжки на одной ноге; со сменой ног.

Быстрый мяч

Играющие по кругу по часовой или против часовой стрелки передают набивные мячи. Первый мяч отстает от первого на 4 человека, при этом один мяч догоняет другой, по сигналу мячи меняют направление. Усложнения (передача мяча от груди двумя руками; на вытянутых руках).

Кенгуру

Площадка для игры как-то обозначается. Выбираются двое ловишек. Они берут резиновый мяч и зажимают его в коленях между ног, изображая кенгуру. Задача кенгуру переловить как можно быстрее всех детей. Игра ведется на время, каждой паре кенгуру дается 90 секунд, задача кенгуру – не выронить мяч из ног. По окончании игры пара кенгуру меняется.

Птицы

Игра проводится в спортивном зале. Выбирается один водящих (коршун). Дети двигаются хаотично, изображая птиц, по сигналу воспитателя: «Коршун!», дети должны успеть залезть на шведскую стенку (можно заменить скамейкой), чтобы коршун не успел их словить.

Каракатица

Дети делятся на две группы. Каждая группа садится на пол, игроки садятся друг за другом и берут игрока своей команды за ноги, изображая длинную каракатицу. По команде: «Марш!», команды начинают ползти, до финиша (20 метров) не расцепляясь. Задача – заползти всей командой за черту финиша.

Игры на развитие быстроты

Волки и цыплята

Все играющие делятся на 2 команды, одна команда – волки, другая команда – цыплята. Ограничиваются две площадки – полянки, впереди площадок на расстоянии 10–12 метров ставится фишка – курятник, полянка цыплят находится на 2 метра ближе к фишке, чем полянка волков, по сигналу руководителя игры, цыплята начинают максимально быстро бежать к курятнику, а волки бегут за ними. Задача волков – поймать как можно больше цыплят.

Салки

Площадка ограничивается, выбирается один ловишка. Задача ловишки – коснуться одного игрока рукой, после этого они меняются ролью и пойманный ребенок становится ловишкой.

Красные, синие

Дети делятся на две команды. Произвольно в спокойном темпе двигаются по ограниченной площадке. Как только руководитель игры скажет: «Красные», команда красных должна выловить всех игроков команды синих. И наоборот.

Попробуй, догони

На одной стороне площадки стоят друг за другом два ребёнка, между ними расстояние 2–3 метра. По сигналу бегут в прямом направлении на другую сторону, сзади стоящий старается догнать переднего. Расстояние для бега 10–12 м. Затем дети меняются местами.

Рывок за мячом

Руководитель с мячом в руках встает между двумя командами, игроки которых рассчитываются по номерам по порядку. Бросая мяч вперед, руководитель называет какой-либо номер этих команд. Оба игрока под этим номером из разных команд догоняют этот мяч. Тот, кто первым догонит его, приносит очко своей команде. Побеждает команда, игроки которой набрали больше очков.

Гонка мячей

Дети становятся в круг, берут два мяча, мячи находятся друг от друга на одинаковом расстоянии. По сигналу дети начинают передавать мячи друг другу в руки. Задача первого мяча – догнать второй. Важно следить за правилами игры, не передавать мяч через игрока, а строго через руки каждого игрока.

Грибочки

Дети делятся на две команды. На полу площадки разбросаны кубики (грибы). У каждой команды стоит по одной корзине. По одному человеку из каждой команды

собирает грибы на время (10 секунд), по сигналу последующие игроки команд (по одному) собирают грибы. У какой команды будет больше грибов в конце игры, та и победила.

Игры на развитие гибкости

Восьмерка

Игроки делятся на две команды. Первый игрок каждой команды держит в руках мяч и стоит, раздвинув ноги максимально широко. Он может передать мяч следующему игроку своей команды только после того, как прокатит мяч между своих ног в виде цифры 8, не отрывая рук от мяча, и оббежит фишку, поставленную в 7 метрах от него. Выигрывает та команда, которая быстрее другой доставит мяч направляющему игроку своей команды.

Дотянись

Игроки двух команд стоят на расстоянии 1 шага друг от друга и передают мячи по колонне назад через голову руками, после передачи мяча каждый игрок должен подпрыгнуть и подтянуть ноги к себе 3 раза. (Варианты: через бок; под ногами.)

Змейка

Все игроки делятся на две команды и располагаются каждый в своей колонне друг за другом, расстояние между ними 1 шаг. По звуковому сигналу дети начинают передавать мяч друг другу, но один это делает сверху над головой, а другой снизу под ногами, следующий опять над головой и т.д. Выигрывает та команда, которая быстрее сделает это.

Фигуры

Выбирается ведущий. Дети свободно передвигаются по площадке. По сигналу руководителя, дети останавливаются в разных позах и не двигаются, задача – сделать фигуру как можно интереснее. Ведущий выбирает ребенка с самой интересной фигурой, и теперь он водит.

Игры на развитие ловкость

Жонглер

Каждый ребенок держит в руках по два маленьких теннисных мяча, задача ребенка – по очередности каждой рукой подкидывать мяч; выигрывает тот, у кого ни разу не упадет мяч.

Передай мяч

Дети распределяются на две равные подгруппы, встают в две колонны и по сигналу передают резиновый мяч. Последний стоящий в каждой колонне, получив мяч, бежит, становится впереди колонны и с отскоком от пола бросает мяч своему партнеру. Игра заканчивается, когда с мячом впереди колонны оказывается направляющий. Усложнения в игре: передача мяча над головой; под ногами, в положении сидя.

Колпак

Две команды стоят в колоннах у линии старта, финиш на расстоянии 8-10 м. У игроков по одному бумажному колпаку. Первые в колонне ставят на голову колпак, разводят руки в стороны и по сигналу продвигаются вперед. Задача – не уронить колпак; уронивший колпак, делает 2 шага назад и продолжает игру. Повернув около

фишки, берут колпак в руки и бегут к своей колонне. Выигрывает колонна, выполнившая задание первой. Усложнения в игре (бег спиной вперед).

Охотники

Площадка ограничена. Выбраны 4 охотника, они стоят по углам площадки и не могут покидать свои места. Дети (звери) передвигаются по площадке, по звуковому сигналу руководителя они останавливаются в различных позах. Задача охотников из своего положения попасть легким мячом в зверей. Зверям разрешается уворачиваться от мячей. Побеждает тот, кто не был пойман охотником.

С кочки на кочку

Дети делятся на две группы, у каждого игрока каждой группы есть по 2 кочки (2 листа бумаги). На расстоянии 10 метров начерчена линия (берег реки). Задача каждого игрока команды – добраться до этой линии по кочкам, перемещая их, но не наступая на реку, и подождать на том берегу реки своих игроков. Выигрывает та команда, которая быстрее переправится через реку.

Вышибалы

Выбираются двое ведущих. Они стоят за чертой обозначенной площадки с разных сторон. Остальные игроки располагаются внутри площадки. Ведущие бросают мяч в игроков и стараются их выбить. Дети уворачиваются от мяча. Задача выбить как можно больше детей.

Заяц, заяц, сколько времени?

Водящий называется зайцем. Участники встают за зайцем на ранее задуманное от него расстояние. Они по очереди задают ему вопрос: «Заяц-Заяц, сколько времени? Я спешу на день рожденья! У меня часы стоят и работать

не хотят.» Заяц, не глядя на участника (не поворачивая головы), называет расстояние до него, используя условные единицы измерения:

- великан – шаг на весь размах ноги; лилипут – когда пятка одной ноги ставится сразу перед носком другой;
- муравей – на носочках делают маленькие шажки (один шажок сразу перед другим);
- зонтик – кружок вокруг себя на одной ноге;
- утка – шаги впрысядку;
- лягушка – прыжок.

Если участнику удастся за заданное «время» добраться до зайца, то он становится водящим.

На вылет

Дети стоят по кругу. Выбирается ведущий, который становится в центр круга. Задача каждого – загадать мысленно себе число от 1 до 7. Ведущий называет число из данного интервала, и ребята, загадавшие это число, должны пробежать ровно один круг, но в противоположные стороны к любому свободному месту. Ведущий, пока они бегут, занимает любое свободное место. Остальные в это время приседают на корточки и поддерживают бегунов. Тот, кто не успел занять место, становится следующим ведущим. И игра повторяется.

Больная кошка

Один игрок – это здоровая кошка, которая старается поймать всех остальных. Каждый игрок, которого запятнали, должен положить руку на место, где его запятнали. Он становится тоже кошкой, но Игрок, которого не запятнали, побеждает. Он становится здоровой кошкой на следующий круг.

Чай-чай, выручай!

Есть водящий (или несколько), который пятнает участников. Тот человек, которого он запятнал, встает на месте и начинает говорить: «Чай-чай-выручай!» Не пойманые игроки пытаются выручить товарища, пытаясь до него дотронуться. Если это удается, то осаленный игрок освобожден и снова в игре. Суть – поймать всех.

Не ходите, зайцы, в огород!

Для игры понадобится деревянная палочка или мел. В игре участвует не менее 5 человек. Ведущий (взрослый) чертит на заранее выбранной площадке круг диаметром 2,5–3 м. Это огород. Из числа участников с помощью считалки выбирается водящий. Он будет сторожем.

Сторож встает в круг, остальные игроки – зайцы, которые стремятся попасть в огород. По сигналу ведущего зайцы начинают «настушение», всячески отвлекая внимание сторожа на себя, чтобы те участники, которые находятся за спиной водящего, могли проникнуть на «запретную территорию». Тот, кого водящий коснется за пределами круга, перебегает, не входя в круг, на противоположную сторону.

Орехи, шишки и грибы

Из числа игроков выбирают водящего, который встает рядом с ведущим. Остальные участники по команде взрослого выстраиваются в линию и рассчитываются по три. Первые номера – это орехи, вторые – шишки, а третьи – грибы. Затем взрослый говорит: «Поднимите руки, орехи!» Первые номера поднимают руки. Ведущий продолжает: «Поднимите руки, грибы!» Третьи номера под-

нимают руки. «Поднимите руки, шишки!» Вторые номера поднимают руки.

После этого ведущий просит детей образовать тройки (орех, шишка, гриб). Каждая тройка берется за руки, образовав круг. Взрослый с водящим стоят посередине площадки. После того, как ведущий воскликнет: «Шишки!», все участники, названные шишками, меняются местами. Водящий в это время стремится занять любое освободившееся место.

Если ему это удастся, то он становится шишкой, а тот, кто остался без места, – водящим. По команде «Грибы!» или «Орехи!» меняются местами другие игроки. В разгар игры взрослый восклицает: «Грибы! Орехи! Шишки!» Участники должны успеть поменяться местами.

Ну, погоди!

Для игры понадобится мел. На противоположных сторонах детской площадки отмечаются два леса. Из числа игроков выбирается водящий – Волк. Им может быть старший из всех участников. Остальные игроки – зайцы – делятся на две группы, каждая из которых располагается в своем лесу. Волк выходит на середину площадки, после чего ведущий дает сигнал к началу игры. Волк ловит зайцев. Тот участник, которого удастся запятнать, считается помощником Волка. Он останавливается на том месте, где был пойман, и с расставленными в стороны руками преграждает путь игрокам при их следующих перебежках.

Третий лишний

Количество игроков должно быть достаточным, чтобы, взявшись за руки, они образовали большой круг. Затем участники перестраиваются, разбившись на пары.

Один из игроков в паре встает за другим, а последний смотрит в центр круга. Расстояние между парами составляет около 3 м. Затем выбирается одна пара, и по сигналу ведущего один игрок из пары убегает, а другой – догоняет.

Участники бегают внутри круга, а за его пределами они могут только обегать игроков (не более 2 пар подряд). И убегающий и догоняющий по своему желанию и в любой момент могут поменяться ролями со стоящими парами, которые внимательно наблюдают за игрой. Стоящие во внутреннем круге – убегают, во внешнем – догоняют. Когда убегающий игрок чувствует, что устал или не может убежать от более сильного и ловкого догоняющего, он встает позади любой пары, и сразу тот, кто окажется во внутреннем круге этой пары, считается третьим и становится убегающим. Аналогично и догоняющий игрок может передать свои функции другому, встав к любой паре впереди нее, тогда игрок внешнего круга, став третьим, а значит, лишним, становится догоняющим.

Игра требует ловкости, быстроты реакции, внимания и не утомляет игроков, так как во время игры происходит частая смена ролей, участники выступают в качестве и наблюдателей, и догоняющих, и убегающих. Если догоняющий поймал игрока, то пойманный выбывает из игры, а вместе с ним (по выбору догоняющего) – еще один игрок. Освободившееся место в паре занимает догоняющий.

Выбирается следующая пара, круг сужается, игра продолжается до тех пор, пока не останется 2 пары игроков. Они считаются победителями. Поскольку правила игры достаточно сложные, проводить ее лучше с детьми среднего и старшего школьного возраста.

Заячьи домики

Играющие изображают зайчиков. У каждого – свой домик, но у одного (водящего) домика нет. Он подходит к домику любого участника игры и просит: «Пожалуйста, уступи мне домик.» Зайчик не намерен уступать незнакомцу свой дом. Он бежит по кругу вправо, водящий – влево. Они оббегают всех участников, дотронувшись до каждого. Тот игрок, до которого дотронулись, должен занять свободный домик. По команде ведущего игра останавливается. Зайчик, оставшийся без домика, водит.

Светофор

Ведущий имеет карточки трех цветов: красный, желтый, зеленый. Когда ведущий показывает ребятам карточку зеленого цвета, они должны топтать ногами, на желтый цвет – хлопать в ладоши, на красный – тихо сидеть. У ведущего есть помощник, который путает ребят и показывает не то, что нужно.

Кузнечики

Участвуют две команды. Каждая команда делится на две группы. Они становятся напротив друг друга на расстоянии около 10–20 метров. Одна становится на старт, другая на финиш. Старт и финиш можно обозначить флажками или начертить линию.

«Кузнечик», который начнет прыгать первый со старта, получает обруч, а первый из группы прыгающий с финиша – скакалку. Начинают две команды одновременно, со старта используя обруч. Им надо прыгать через обруч, как через скакалку. Когда он добрался до финиша, то с финиша стартует игрок, прыгая со скакалкой.

Во время прыжков ноги вместе. Можно договориться прыгать, меняя ноги.

Каждый участник после выполнения задания передает инвентарь очередному участнику другой группы своей команды. Как только группы поменяются своими местами (та, которая начинала со старта, окажется на финише, и наоборот), конкурс останавливается. Команда «кузнечиков», которая быстрее обменялась группами, побеждает.

Пробежки не допускаются.

Варианты конкурса:

- Участники двух команд начинают со старта, прыгая через обруч. Допрыгивая до флажка финиша, оставляют обруч и берут скакалку, прыгая до старта, чтобы передать предмет другим участникам.
- Усложнить можно – прыгая на одной ноге.

Волна

Команды выстраиваются параллельными колоннами. Игроки смотрят в затылок друг другу и стоят на расстоянии вытянутой руки, ноги на ширине плеч.

По сигналу судьи первые номера берут двумя руками лежащие перед ними мячи и через голову передают их вторым номерам. Вторые номера, наклонившись, передают мяч следующим игрокам между ногами. Третьи вновь передают мячи через голову и т.д. Побеждает команда, которая, не сделав ни одной ошибки и не уронив мяч, быстрее других передала его от первого номера до последнего.

В жаркий день на берегу реки вместо мяча можно использовать котелок с водой. Победит команда, быстрее

выполнившая задание, у которой в котелке осталось больше воды.

Мяч соседу

Играют на площадке или в зале. Для игры требуется 2 волейбольных мяча. Участники становятся в круг, мячи находятся на противоположных сторонах круга. По сигналу игроки начинают передавать мяч в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Участник, у которого одновременно окажутся оба мяча, проигрывает. Затем мячи передаются на противоположные стороны, и игра продолжается.

После игры отмечают участники, которые хорошо передавали мяч. Игрок, уронивший мяч, должен его взять, встать на свое место и продолжить игру. Во время передачи мяча нельзя пропускать игроков.

Стой

Игра может проводиться на площадке или в зале. Для ее проведения требуется волейбольный или резиновый мяч. Играющие становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий с мячом в руках стоит в центре круга. Он подбрасывает мяч высоко вверх и называет любой номер. Вызванный игрок старается поймать мяч, а остальные разбегаются в стороны. Если игрок ловит мяч, не дав ему упасть, он называет другой номер и подбрасывает мяч снова вверх. Игрок, поймавший мяч с отскоком от земли (или пола), кричит: «Стой!»

Все останавливаются, а водящий пытается попасть мячом в ближайшего игрока, который старается увернуться от мяча, не сходя с места. Если водящий промахнется,

то вновь бежит за мячом, а взяв в руки, снова кричит: «Стой!» – и старается осалить мячом ближайшего игрока.

Осаленный игрок становится водящим, а игроки снова становятся в круг, и игра продолжается. После команды: «Стой!» – все игроки останавливаются, а пока водящий не поймал мяч, игрокам разрешается передвигаться по площадке в любом направлении.

Передал-садись!

Игра проводится в зале или на площадке. Для ее проведения требуется 2–3 волейбольных мяча. Играющие делятся на 2–3 равные команды, которые строятся за линией в колонку по одному. Впереди каждой команды в 6–8 метрах становится капитан с мячом в руках.

По сигналу капитан передает мяч первому игроку своей команды. Тот, поймав мяч, возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму игроку и т.д. Получив мяч от последнего игрока, капитан поднимает его вверх, а вся команда быстро встает. Выигрывает команда, которая первой выполнит задание и ее капитан поднимет мяч вверх. Игрок, уронивший мяч, должен его взять, вернуться на свое место и продолжать передачи. Также игроки не должны пропускать свою очередь.

Охотники и утки

Играющие делятся на две команды: одна – «охотники», другая – «утки». Чертится большой круг, за которым становятся «охотники», а «утки» – внутри. По сигналу «охотники» стараются попасть волейбольным мячом в «уток», которые, бегая внутри круга, уворачиваются от мяча. Игрок, осаленный мячом, выбывает из игры. Когда все «утки» будут выбиты, команды меняются местами, и игра продолжается. Игру можно проводить на время. От-

мечается, какая команда выбила больше «уток» за одинаковое время. «Утка», которой коснулся мяч, считается осаленной.

Защита укрепления

Игра проводится в зале или на площадке. Для ее проведения требуется волейбольный мяч и 3 гимнастические палки, связанные сверху в виде треножника. Играющие становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками на полу (земле) чертится круг, в центр которого ставится укрепление (треножник). Для защиты укрепления выбирается водящий, который становится в центре круга. Волейбольный мяч находится у игроков, стоящих по кругу. По сигналу играющие начинают передавать друг другу мяч, чтобы выбрать удобный момент для попадания в треножник. Водящий старается закрыть его, отбивая мяч руками и ногами.

Игрок, который попал в укрепление мячом, меняется местом с водящим. Игра продолжается 5–7 минут. Отмечаются лучшие водящие, защищавшие укрепление дольше всех. Во время игры нельзя заходить за черту круга. Водящий не имеет права держать укрепление руками. Если защитник сам уронил укрепление, то на его место встает игрок, у которого в этот момент окажется мяч.

Мяч среднему

Участники делятся на 2–3 команды, которые образуют круги. В центре каждого круга находится капитан команды с мячом в руках. По сигналу капитан бросает мяч первому игроку своей команды. Тот ловит мяч и бросает его второму игроку и т.д. Получив мяч от последнего игрока команды, капитан поднимает руки с мячом вверх. Затем выбирают другого капитана, и игра продолжается.

Передача мяча может выполняться определенным способом (двумя руками из-за головы, от груди, с отскоком от пола, одной рукой) или произвольно. Во время игры нельзя наступать на линию круга, за которой стоят участники. Игрок, уронивший мяч, должен взять его, встать за линию круга и продолжить игру. Выигрывает команда, которая первой правильно выполнит броски мяча.

Эстафета с переноской мячей

Участники, разделившись на 2–4 команды, становятся в колонну по одному за линией старта. Перед каждой командой лежит обруч, а в нем 3 волейбольных мяча. В 10–15 метрах перед командой лежит второй обруч.

По сигналу первый участник команды берет все мячи в руки и переносит их в свободный обруч, бегом возвращается назад и передает эстафету за линией старта, касаясь ладонью плеча второго участника. Вторым бежит к своему обручу, берет мячи и переносит их в обруч, лежащий перед его командой. Следующий участник относит мячи снова и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока первый участник снова не станет первым. Если во время игры упал мяч, участник должен сам его поднять и продолжать бег с того места, где упал мяч. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Можно проводить эстафету и с одним обручем. Тогда участники с мячами в руках обегают стойку в 10–15 метрах и возвращают мячи в тот же обруч.

Передай по цепочке

Две команды выстраиваются друг напротив друга. Участники команд должны взять своих соседей под руки. По сигналу они поднимают камешки и передают соседям,

которые передают их дальше по цепочке. Руки играющих должны быть соединены на протяжении всей игры. Если кто-то уронит камешек, то должен его поднять, не разрывая цепи. Первый участник, передав первый камешек, может сразу же поднимать другой. Выигрывает команда, первой передавшая все камешки последнему игроку.

Взятие крепости

На деревьях развешены воздушные шары. Задача попасть в них маленьким мячиком.

Измученные жаждой

У каждого члена команды в зубах зажат одноразовый стаканчик. Первому участнику в стаканчик наливают воду. Его задача – перелить воду из своего стаканчика следующему участнику в стаканчик, не прибегая к помощи рук. Выигрывает команда, которая быстрее справилась с заданием и разлила меньше воды.

Победи троих

Две одинаковые по размеру и толщине веревки по 2,5 и 3 метра связываются посередине так, чтобы получилось четыре одинаковых конца. Соревнуются четверо ребят, каждый берет свой конец веревки, натягивает его, получается «крест». Примерно в двух метрах от каждого игрока на полу (на земле) кладется приз (игрушка, конфета и т.д.) По команде участники, тянут свой конец веревки, пытаясь первым схватить приз.

Жадина

Каждой команде дается по одному яблоку. Все игроки по очереди откусывают по кусочку. Побеждает та команда, которая быстрее съест яблоко, причем его должно хватить на всех игроков.

Людоед

«Людоед» сидит с закрытыми глазами и все поочередно его трогают, тот, кого ему удастся схватить за руку, становится «людоедом».

Совушка

Из числа играющих выбирается «совушка». Ее гнездо – в стороне от площадки. Оно может быть очерчено, отгорожено гимнастической скамейкой. Играющие на площадке располагаются произвольно – «совушка в гнезде».

По сигналу ведущего: «День наступает, все оживает!» – дети начинают бегать, прыгать, подражая полету бабочек, птичек, жуков, изображая лягушат, мышек, котят. По второму сигналу: «Ночь наступает, все замирает – сова вылетает!» – играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка» выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берет его за руку и уводит в свое гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трех играющих. Затем «Совушка» опять возвращается в свое гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке.

Побеждают игроки, которые не были пойманы ни разу. Также можно отметить лучшего водящего – поймавшего большее количество игроков.

После 2-3 выходов «Совушки» на охоту ее сменяют новые водящие из числа тех, которые ей ни разу не попались.

Два и три

Играющие разбегаются по всей площадке. На сигнал «Два!» – играющие образуют пары с любым рядом стоящим. На сигнал «Три!» – встают тройками.

Пустое место

Играющие встают в круг, выбирают водящего. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них хлопает по плечу и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный быстро бежит в противоположную сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в кругу, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.

Лучший круг

Все игроки делятся на четыре команды, берутся за руки и образуют четыре круга. Эти круги должны быть равно удалены от нарисованного в центре площадки круга. По сигналу команды пытаются, не расцепляя рук, как можно скорее попасть в центральный круг.

Правила игры: команды не должны мешать друг другу. Побеждает команда, которой удалось попасть в круг, не расцепив рук.

Мышеловка

Участники распределяются на две неравные подгруппы. Меньшая (примерно треть играющих) образует круг - мышеловку. Остальные - мыши, они находятся за кругом. Игроки, образующие круг - мышеловку, поднимают вверх сцепленные руки. Игроки-мыши вбегают в круг и тут же выбегают. По сигналу: «Хлоп!» - играющие в кругу опускают руки и приседают. Мышеловка считается захлопнутой. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они становятся в круг, и игра продолжается. Когда поймана большая часть мышей, играющие меняются ролями.

Руки соседа

Играющие встают в круг. Руководитель игры ходит внутри круга и, остановившись около какого-нибудь играющего, говорит: «Руки!»

Играющий, к кому обращены слова, должен стоять спокойно, но играющий, стоящий справа от него, должен поднять вверх правую руку, а стоящий слева – левую.

Правила игры: если кто-либо из играющих ошибется (поднимет не ту руку или замешкается), то выбывает из игры.

Найди себе пару

Участники встают в пары, взявшись за руки. По сигналу водящего играющие разбегаются. По другому сигналу они должны быстро найти своего товарища.

Правила игры: запрещается толкаться, вставать не со своей настоящей парой.

Водяной

Водящий сидит в кругу с закрытыми глазами. Играющие двигаются по кругу со словами: «Дедушка водяной, что сидишь ты под водой, Выгляни на чуточку, на одну минуточку». Круг останавливается. Водяной встает и, не открывая глаз, подходит к одному из играющих. Его задача – определить, кто перед ним. Водяной может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза открывать нельзя. Если водяной угадал, он меняется ролью, и теперь тот, чьё имя было названо, становится водящим.

Коршун и наседка

Одного из играющих выбирают «коршуном», другого – «наседкой», остальные – «цыплята». Они становятся за «наседкой», образуя колонну. Все держатся друг за друга.

По сигналу «коршун» вылетает из гнезда и старается поймать «цыпленка», стоящего последним в колонне. «Наседка», вытягивая руки в стороны, не дает «коршуну» схватить «цыпленка». Все «цыплята» следят за движениями «коршуна» и быстро двигаются за «наседкой». Нельзя: расцеплять руки и держать «коршуна» руками.

Караси и щука

Половина детей образуют круг – «камешки в пруду». Расстояние между играющими – два шага. Остальные играющие делятся на «щуку», которая находится за кругом, и «карасей». Бегающих внутри круга. По сигналу «щука» быстро взбегает в круг, стараясь поймать «карасей». Те спешат занять место за кем-нибудь из играющих, стоящих по кругу («камешки»). «Щука» ловит тех, кто не успел встать за «камешек». После 3–4 повторений подсчитывают пойманных «карасей»; дети, изображающие «камешки», и дети, изображающие «карасей», меняются ролями; назначается новая «щука».

Здравствуйте!

Все встают в круг лицом плечом к плечу. Водящий идет по внешней стороне круга и задевает одного из играющих. Водящий и играющий, которого задела, бегут в разные стороны по внешней стороне круга. Встретившись, они пожимают друг другу руки и говорят: «Здравствуйте». Можно еще назвать свое имя. Потом они бегут дальше, пытаясь занять свободное место в кругу. Тот, кто остался без места, становится водящим.

Заяц без логова

Участники игры стоят парами лицом друг к другу, подняв сцепленные руки вверх. Это - логово зайца. Выби-

раются двое водящих – заяц и охотник. Заяц должен убежать от охотника, при этом он может спрятаться в логово, т.е. встать между играющими. Тот, к кому он встал спиной, становится зайцем и убегает от охотника. Если «охотник» осалит зайца, то они меняются ролями.

Волки во рву

На площадке чертится коридор (ров) шириной до 1 метра. Ров можно начертить зигзагообразный, где уже, где шире. Во рву располагаются водящие - волки. Их немного - всего 2 или 3. Все остальные играющие - зайцы - стараются перепрыгнуть через ров и не оказаться осаленными. Если до зайца дотронулись, он выбывает из игры или становится волком. Волки могут осалить зайцев только находясь во рву. Зайцы ров не перебегают, а перепрыгивают. Если нога зайца коснулась территории рва, это значит, что он провалился в ров и в этом случае также выбывает из игры.

Успей занять место

Играющие образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий становится в центре круга. Он громко называет два любых номера. Вызванные номера должны немедленно поменяться местами. Водящий старается опередить одного из них и занять его место. Оставшийся без места идёт водить. Номера не должны меняться.

Перемена мест

Играющие разделяются на две равные команды. На двух противоположных лицевых сторонах зала отмечаются две границы для обеих команд. Одна команда становится за одной границей, другая – за другой. Расстояние между командами не менее 12-15 метров. По сигналу ру-

ководителя каждая команда одновременно перебегает за противоположную границу, т.е. команду меняются местами. Передвигаться можно разными способами: бегом, подскоками, на двух ногах, на одной и т.д. Способ передвижения определяется заранее. Побеждает команда, сумевшая быстрее занять места на противоположной стороне.

Самые быстрые

Играют две команды, игроки каждой рассчитываются по порядку и запоминают свои номера. Они становятся в общий круг (через одного) лицом к центру. В центре круга лежит мяч. Ведущий называет любой номер, игроки под этим номером из обеих команд обегают круг снаружи (оба бегут в одном направлении), а достигнув места, где стояли раньше, бегут к мячу, чтобы завладеть им. Кто делает это первым, приносит своей команде выигрышное очко. Игра длится 3–5 минут. Выигрывает команда, игроки которой набрали больше очков.

Запятнай последнего

Две команды по 5–7 человек становятся друг за другом и берутся за пояс. Одна колонна стоит напротив другой. По сигналу первый игрок каждой колонны стремиться запятнать замыкающего игрока другой команды. Касание засчитывается, если игроки его команды не расцепили руки. Для этого они должны быть очень подвижными и внимательно следить за передвижением команды – гусеницы, которая пытается нанести ответный укол. За каждое правильное касание команде начисляется очко. Игра продолжается 3–4 минуты, после чего определяется победитель команда набравшая больше очков.

Третий лишний на прогулке

Разбившись на пары, играющие встают по кругу и медленно идут в одном направлении, взявшись за руки или под руку. Свободная рука на поясе. Убегающий, когда ему грозит опасность, пристраивается к какой-либо паре, взяв под руку крайнего, и тогда его ловить нельзя. Оказавшийся третьим игрок с другой стороны пары должен убежать от водящего, и может, спасаясь от преследования, присоединиться к любой паре справа или слева, схватив крайнего под руку.

Игра продолжается до тех пор, пока водящий не поймает кого-либо из убегающих. Тогда пойманный меняется ролью с водящим. В этой игре водящему и убегающему разрешается бегать через круг, однако запрещается без нужды касаться, пробегая мимо, игроков в парах.

Вызов номеров

Игроки строятся колоннами перед стойками, расположенными в 15–20 м, и рассчитываются по порядку. Учитель громко называет какой-нибудь номер, например «5». Пятые номера команд бегут к стойке, выполняя различные задания с мячом, оббегают ее и возвращаются на свои места. Кто первым пересечет финишную линию (она проводится в четырех шагах перед колоннами), получает одно очко. Если играют больше двух команд, итог подводится так же, как и в предыдущей игре. Если играют две команды, то финишировавший вторым не получает зачетных очков.

Учитель вызывает игроков в любом порядке и не прекращает игру, пока каждый не стартует по одному-два раза. Подсчет очков может вести помощник.

Метко в цель

Две команды выстраиваются в две шеренги, одна против другой, на расстоянии 10–12 м. Посередине чертят линию, вдоль которой ставят десять городков. Игроки одной команды получают по мячу (теннисному, тряпичному), и по сигналу все одновременно бросают мячи так, чтобы попасть в городки и сбить их (как можно больше). Сбитый городок ставят на один шаг ближе к той команде, которая бросала мячи.

Другая команда подбирает мячи и так же сбивает городки. Теперь сбитые городки отставляют на шаг ближе к этой же команде. Затем броски выполняет снова первая команда, и так поочередно по четыре раза.

Выигрывает команда, которая собьет больше городков (в сумме за четыре броска).

Догони мяч

Из гимнастических палок делают 2–4 коридора шириной до 30 см и длиной 3–4 м. Дети распределяются на 3–4 команды и выстраиваются у начала коридоров. Первый катит мяч, бежит за ним и старается его поймать, не давая ему выкатиться из коридора. Затем передает мяч следующему, сам становится сзади строя или садится на стул. Побеждает команда, которая не только быстро, но и правильно выполнит задание.

Успей поймать

Игра проводится в четырех подгруппах, стоящих в кругах. В центре каждого круга водящий. Дети перебрасывают мяч друг другу, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его. Если ему это удастся, он занимает место того, кто неудачно бросил мяч. Последний идет в середину круга.

Перепрыгни

Играющие выстраиваются в колонну по одному у стены на расстоянии 3-4 м. Первый бросает мяч в стену, после отскока перепрыгивает его, второй ловит после удара о землю и так же посылает мяч в стену и перепрыгивает и т.д.

Перестрелка

Играют на волейбольной площадке. Играющие делятся на 2 равные команды, в каждой назначается капитан. Капитаны становятся в квадраты за лицевыми линиями площадки, на противоположных сторонах, то есть так, чтобы между капитаном и его командой находилась команда противника. Играют волейбольным мячом.

Игрок, задетый мячом, который в него бросили, должен покинуть поле и перейти к своему капитану. Попадание не засчитывается, если мяч попал в голову или от земли. При ловле или другом попадании в игрока отскочивший или уроненный мяч может быть поднят, но если он выкатился за пределы площадки на сторону противника, команда теряет его. Когда в команде все игроки выбиты с поля, на поле выходит капитан. Выигрывает команда, выбившая с поля всех игроков, включая капитана.

Не дай мяч водящему

Водящий в начале игры находится в середине площадки. Остальные игроки, бегая по площадке в произвольном порядке, перебрасывают друг другу мяч. Водящий старается завладеть мячом. С того места, где ему удалось поймать мяч, он бросает мяч в любого игрока. В случае попадания игрок становится водящим, а прежний водящий участвует в игре наравне со всеми.

Правила игры: 1) игрок, в которого водящий попал мячом, поднимает руку и громко произносит: «Я водящий»; 2) любой игрок имеет право поднять или поймать мяч, отскочивший от игрока, ставшего водящим, и продолжать игру.

Мяч вдогонку

Играющие образуют круг. Преподаватель дает игрокам, стоящим в разных местах по мячу. Затем говорит: «Мяч вдогонку!» Играющие одновременно начинают передавать их товарищам. Если один мяч догонит другой, т. е. оба окажутся в руках у одного играющего, то он выходит из игры.

Правила игры: каждый игрок быстро передает мяч, не пропуская других играющих.

Найди мяч!

Играющие становятся в круг вплотную друг к другу, лицом в центр круга. Водящий выходит на середину круга. Все дети держат руки за спиной. Одному из них дают мяч среднего размера. Дети начинают передавать мяч друг другу за спиной. Водящий старается угадать, у кого находится мяч. Обращаясь то к одному, то к другому ребенку, он говорит: «Руки!» По этому требованию играющий должен сразу протянуть обе руки вперед.

Правила игры: водящим становится тот, у кого оказался мяч, или кто уронил мяч.

Салка и мяч

Игроки бегают по площадке, спасаясь от преследования водящего, и передают друг другу мяч, задача состоит в том, чтобы передать мяч игроку, которого настигает водящий, так как игрока с мячом салить нельзя. В этом случае

водящий должен преследовать нового игрока. Правила разрешают водящему в ходе игры салить мяч на лету, перехватывая его. Если мяч оказался в руках водящего, его сменяет игрок, виноватый в потере мяча.

Шарик в ладони

Инвентарь: небольшой шарик или гладкий камушек.

Играющие выстраиваются в ряд, держа свои руки с раскрытыми ладонями за спиной.

Водящий ходит за их спинами и, наконец, опускает шарик в чьи-либо ладони. Этот игрок должен неожиданно покинуть шеренгу, а его соседи - попытаться его схватить, не сходя при этом с места. Если им это удастся, то схваченный меняется местами с ведущим. Если нет, то игрок возвращается на место, и игра продолжается.

Колечко

Инвентарь: колечко или небольшой подобный предмет, легко прячущийся между ладоней.

Игроки выстраиваются в нескольких шагах перед какой-нибудь стеной, а напротив них встает ведущий. Игроки держат сложенные «лодочкой» ладони перед собой. Ведущий так же складывает ладони «лодочкой» и прячет между ними колечко.

По очереди подходя к каждому игроку ведущий проводит своей «лодочкой» над «лодочкой» игрока, делая вид, что именно ему он передает кольцо.

После того, как обход всех игроков закончен (одному из них кольцо обязательно передается), ведущий говорит: «Колечко-колечко, выйди на крылечко!».

Тот игрок, у кого находится кольцо, должен выбежать, чтобы его не схватили, и коснуться рукой стенки. Если ему это удастся, то он меняется ролями с ведущим.

По алфавиту

Чтобы имена лучше запомнились, чтобы потренировать внимание и умение быстро переключаться с одного задания на другое, можно провести в компании до 15 человек и такую игру. Ведущий предлагает ребятам за определенное количество времени (за 10, 15 или 20 секунд) поменяться местами так:

- 1) чтобы все имена расположились по алфавиту;
- 2) чтобы все встали по цвету волос (слева – брюнеты, справа – блондины);
- 3) чтобы все встали по росту (слева – маленькие, справа – большие).

Примечание. Эти упражнения могут быть еще веселее, если есть широкие скамьи, диваны или очень устойчивые крепкие стулья. Тогда ребята должны выполнить задания, стоя на скамьях, и переходить, не ступая на пол.

Три, Тринадцать, Тридцать

Три, Тринадцать, Тридцать – игра, которая хорошо развивает внимание и быструю реакцию детей. Может использоваться в школе на физкультминутках учеников младших классов. Участники игры заранее оговаривают, какое из чисел какое действие обозначает. Игроки строятся в Шеренгу на расстоянии вытянутых в стороны рук.

Если водящий (учитель) говорит «три» – все игроки должны поднять руки вверх, при слове «тринадцать» – руки на пояс, при слове «тридцать» – руки вперед и т. д.

(Можно придумать самые разные движения.) Игроки должны быстро выполнить соответствующие движения.

Цветные флажки

Атрибуты: 5 флажков разного цвета.

Ход игры: на игровой площадке рисуются 5 кружков диаметром 2 м на расстоянии 1 м друг от друга. Игроки делятся на 5 команд. Каждая команда встает в свой кружок. В центре каждого кружка стоит игрок с цветным флажком в руках.

По сигналу ведущего игроки разбегаются по площадке. По второму сигналу они останавливаются и закрывают глаза. В это время игроки с флажками меняются местами. По третьему сигналу игроки открывают глаза и быстро ищут свой флажок. Побеждают те игроки, которые раньше других вернулись к флажку своего цвета.

Кривое зеркало

Атрибуты: 6 скакалок.

Игра начинается с того, что ведущий показывает разные прыжки со скакалкой: прыжки со скрещенными ногами, прыжки с высоко поднятыми коленями, двойные прыжки и т.д. Затем игроки встают попарно, друг напротив друга, и пытаются повторить все показанные движения ведущего. Игрок, который ошибся, выходит из игры, и его заменяет следующий.

Новым водящим становится игрок, не совершивший ни одной ошибки.

Шерлок Холмс

Выбирается ведущий («Шерлок Холмс») и 3-5 «преступников». Чем меньше возраст детей, тем меньше «преступников». «Преступники» встают перед «Шерлоком Холмсом». «Шерлок Холмс» внимательно в течение не-

скольких секунд (20–30) внимательно разглядывает «преступников» и выходит из помещения. «Преступники» делают пять изменений в своей одежде и позе.

Возвратившийся «Шерлок Холмс» должен найти у каждого его пять изменений. Тот игрок, у которого «сыщик» нашел все пять изменений, должен выполнить какое-либо желание «Шерлока Холмса». Тот, у которого не определено хотя бы одно изменение, сам становится «Шерлоком Холмсом».

Путаница

Выбирают водящего. Все остальные игроки становятся в комнате, взявшись за руки. Водящий выходит из комнаты, а остальные игроки начинают передвигаться относительно друг друга, но не отрывая рук (запутываться). Затем приглашают в комнату водящего. Он должен определить, в каком порядке стояли игроки изначально. Повторяют игру несколько раз, меняя водящего.

Кружева

Из играющих детей выбирают двоих: один «челнок», другой – «ткач». Остальные дети становятся парами, лицом друг к другу, образуя полукруг. Расстояние между парами 1–1,5 м. Каждая пара берется за руки и поднимает их вверх, образуя «ворота».

Перед началом игры «ткач» становится у первой пары, а «челнок» – у второй и т.д. По сигналу учителя (хлопок, свисток) или по его команде «челнок» начинает бежать «змейкой», не пропуская ни одних ворот, а «ткач», следуя его путем, пытается догнать его.

Если «челнок» успеет добежать до последней пары полукруга и не будет пойман, то он вместе с «ткачом» ста-

новится последней парой, а игру начинает первая пара, распределив роли «челнока» и «ткача».

Если «ткач» догоняет «челнок» и успевает «запятнать» его прежде, чем он достигнет последней пары, то сам становится «челноком», а игрок, бывший «челноком», идет к первой паре и выбирает из двоих себе пару. С этим игроком он образует пару в конце полукруга, а оставшийся без пары становится «ткачом».

Правила игры: игра заканчивается, когда пробегут все пары.

Свободное место

Цель игры: развитие скоростных качеств, ловкости, внимания. Из числа играющих выбирается водящий. Остальные дети становятся в круг, очерчивая к тому же небольшой круг (диаметром 40 см) вокруг своих ног. Водящий подбегает к одному из стоящих и дотрагивается до него рукой. После этого водящий бежит в одну сторону, и игрок – в другую. Каждый из них стремится быстрее обежать круг и занять освободившееся место. Оставшийся из двоих без места становится водящим, и игра продолжается.

Правила игры: пробегать через круг запрещается.

Птицы, блохи, пауки

Группа делится на две команды. Каждая команда в тайне от другой решает, кем она будет, – «птицами», «пауками» или «блохами». Две команды встают в линейки в центре зала лицом друг к другу жест, обозначающий выбранное животное.

Пауки убегают от птиц, блохи от пауков, птицы от блох. Тот, кто не успел добежать до противоположной стены, переходит в другую команду.

Белые медведи

Белые медведи – подвижная коллективная игра для детей младшего школьного возраста. Развивает активные творческие двигательные действия, мотивированные сюжетом игры.

На краю площадки, представляющей собой море, очерчивается небольшое место – льдина, на которой стоит водящий – «белый медведь». Остальные «медвежата» произвольно размещаются по всей площадке. «Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» – и бежит ловить «медвежат». Поймав одного «медвежонка», отводит его на льдину, затем ловит другого. Два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. Поймав кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!».

«Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят остальных «медвежат».

Когда будут переловлены все «медвежата» - игра заканчивается. Побеждает последний пойманный игрок, который и становится «белым медведем».

Пойманный «медвежонок» не может выскальзывать из-под рук окружившей его пары, пока его не осалил «медведь». При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

Дай руку

Перед игрой дети выбирают территорию, за пределы которой нельзя выбегать.

Выбирается один ведущий – салка, остальные игроки вольно перемещаются по площадке.

Салка начинает ловить игроков, которые убегают от него, при этом дети стремятся взяться за руки с самым близким игроком.

Взявшись за руки, они останавливаются друг другу лицом. В этом случае салка не имеет право их осалить.

Если салка догнал одиночного игрока, они меняются ролями.

Кто кого

Игра похожа на подвижную игру «Перетягивание» (2 участника).

Плоскость грунта разделена линией. Соперники – по две стороны. Они берутся двумя руками за палку. Задача: перетащить соперника на свою сторону.

Британский бульдог

Играет влияет на выносливость и реакцию ребенка. Дети назначают двух ловцов («бульдогов»). «Бульдоги» стоят с одной стороны площадки, а все остальные с противоположной. По сигналу одного из «бульдогов» все игроки должны перебежать в другую сторону. Но так, чтобы игрока не словили «бульдоги».

Игра продолжается до тех пор, пока все бегуны не превратятся в «бульдогов».

Штандр

Для начала игры необходимо выбрать водящего, это можно сделать с помощью считалочки. Водящий в руках держит мяч. Все играющие собираются возле водящего. Водящий подбрасывает мяч как можно выше. В этот мо-

мент все играющие разбегаются в разные стороны. Водящий должен поймать мяч, и как только мяч будет в его руках, он кричит: «Штандр!» Все играющие должны остановиться на месте, где их застала эта команда.

Водящий должен мячом осалить кого-либо из играющих. Осаленный игрок становится водящим, а водящий становится играющим, и игра продолжается. Игра может идти до тех пор, пока она не надоест.

Смена мест

Материалы необходимые для игры: мел для обозначения линии старта (финиша)

Все играющие делятся на две команды. По краям площадки размечаются две линии – это так называемые «дома». Обе команды встают в шеренги лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки, за линиями своих «домов», приседают и кладут руки на колени.

По сигналу все игроки прыгают из глубокого приседа, двигаясь вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Побеждает команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной линией. Затем обе команды прыгают в обратную сторону, но в игре не принимает участия тот игрок, который последним пересек линию, он выбывает из игры. Эта игра может продолжаться до тех пор, пока на площадке не останется по 2–3 самых выносливых прыгуна. Побеждает команда, в которой осталось большее число прыгунов. Можно продолжить дальше соревнование, и тогда можно определить лучшего прыгуна.

Команды могут быть смешанными, а могут состоять только из мальчиков или из девочек (если хватает участников).

Эта игра подходит как для игры в спортивном зале, так и для игры во дворе.

Скакалки

Необходимые материалы и наглядные пособия: скакалки.

Игроки прыгают через скакалку различным образом: на 2 ногах, на 1 ноге и т. д. Выигрывает тот, кто продержится дольше других.

Классики

Цель игры – развить физическую силу и выносливость. Необходимые материалы и наглядные пособия: мел, бита.

На игровой площадке чертятся классики. Игроки должны, прыгая на 1 ноге и толкая биту перед собой, пропрыгать с 1-го по 10-й класс. Если бита вылетает за пределы классиков, игрок уступает место следующему. Выигрывает тот игрок, который первым пропрыгает все классы.

Море волнуется

Дети идут по кругу и произносят слова: «Море волнуется – раз, море волнуется – два, море волнуется – три, морская фигура на месте замри!» На последнем слове дети останавливаются и «замирают» в позе морского животного. Ведущий пытается отгадать название этих животных.

Что делаешь?

Дети выбирают «хозяйку дома» и, став в круг, чертят вокруг себя кружочки домики. «Хозяйка» обходит играющих и каждому из них поручает работу по дому. Например: рубить дрова, косить сено, стирать белье, печь пироги и т. п. Дети выполняют задания. «Хозяйка» становится в центр круга и говорит: «А сейчас будем вместе забивать

гвозди!» Дети выполняют все, что задает «хозяйка». Неожиданно «хозяйка» показывает рукой на кого-нибудь из детей и спрашивает: «Что делаешь?» Ребенок должен назвать работу, которую ему поручили выполнить в начале игры. После этого «хозяйка» дает всем новые задания.

Ровным кругом

Дети образуют круг, внутри которого находится водящий. Двигаясь влево (вправо) по кругу, дети произносят слова:

Ровным кругом, друг за другом.

Эй, ребята, не зевать!

Все, что Коля нам покажет,

Будем дружно повторять!

Водящий показывает какое-либо движение (подпрыгивает, вращает руками, приседает и др.). Дети должны в точности повторить его. После этого назначаются новый водящий, и игра повторяется.

Воздух, вода, земля, ветер

Дети образуют круг, водящий – в середине. Подойдя к кому-либо из детей, водящий говорит одно из четырех слов: «воздух», «вода», «земля», «ветер» – и считает до пяти. Ребенок должен за это время придумать и показать (в зависимости от слова, которое ему задано) птицу, рыбу, зверя или покружится на месте (ветер). Кто не успел это сделать, выходит из игры.

Повтори-ка

Один из играющих показывает движениями какого-либо зверя, например зайчика. Следующий повторяет движения зайчика и от себя прибавляет движения другого животного – лисы. И так каждый следующий игрок, выполнив движения всех показанных ранее животных, при-

бавляет от себя еще одно, новое. Список зверей растет. Побеждает тот, у кого лучшая память и воображение.

Выставка картин

Ведущий назначает трех «посетителей», остальные дети – «картины». По сигналу: «Приготовить выставку!» – дети советуются друг с другом, какие картины они будут изображать (лыжника, конькобежца, пловца, конника, вратаря). Картину можно изображать вдвоем или троим: елочка, под ней зайчик, сказку «Репка» и т. п. Через несколько секунд воспитатель объявляет: «Открыть выставку!» Дети становятся вдоль площадки и принимают задуманные позы. «Посетители» осматривают «выставку» и отмечают наиболее удачные «картины». По сигналу: «Выставка закрыта!» – дети принимают свободные позы.

Попрыгунчики-воробушки

Замечательная детская игра. Предварительно на асфальте чертится круг с помощью мела.

В центре круга находится ведущий – «ворона». За кругом стоят все игроки, которые являются «воробушками».

Они запрыгивают в круг и прыгают внутри него. Затем так же из него выпрыгивают. «Ворона» старается поймать «воробушка», когда тот скачет внутри круга. Если «воробушка» все-таки словили, то он становится ведущим, и игра начинается сначала.

Кирпичики и каменщики

Из игроков выбираются 2 «каменщика». Остальные – «кирпичики». «Кирпичики» разбегаются по площадке, а «каменщики» начинают бегать за ними и пытаются осалить кого-то из «кирпичиков». Осаленного «кирпичика» каждый «каменщик» ведет в одно место и оставляет там.

Следующего осаленного «кирпичика» «каменщик» ставит рядом с первым – образуется «стена».

Выигрывает тот «каменщик», у которого «стена» будет длиннее, т. е. он осалит больше «кирпичиков».

Особые замечания: осаленным «кирпичикам» нельзя убегать со своего места.

С кочки на кочку

На игровой площадке чертятся две ровные или извилистые линии на расстоянии 3–5 м. Это берега, между которыми располагается болото. На поверхности болота начерчены на расстоянии 20–30 см друг от друга кочки-кружки. Дети становятся на одном берегу болота. Их задача, перепрыгивая с кочки на кочку, перебраться на другой берег болота. Прыгать можно на одной или на двух ногах.

Кто из играющих детей оступится и попадет ногой в болото, тот выбывает из игры. Вариант игры: каждый из играющих вместо нарисованных кочек получает по две дощечки, переставляя которые и становясь на них, можно перебраться на другой берег.

Через ручеёк

На игровой площадке рисуют ручеек, который к концу постепенно расширяется. Игрокам предлагается перепрыгнуть через ручеек: сначала через узкое его место, затем там, где он шире и шире. Если игрокам это удастся, их необходимо хвалить.

Сбей отскоком

В 2–5 м от стены (дистанция зависит от возраста и опыта играющих) ставят городок, кеглю, надувную игрушку. Задача: бросить мяч о стену так, чтобы, отскочив,

он сбил установленный предмет. У кого будет больше успешных попыток из пяти? Кому потребуется меньше попыток, чтобы сбить предмет пять раз?

Бросать мяч можно с любой точки.

Вариант: поставить на некотором расстоянии от стены ящик, коробку, корзину, положить обруч. Задача: попасть мячом в цель.

Не урони мячик

На линии старта каждый участник игры получает две палочки. Затем играющие становятся парами и палочками зажимают мяч, чтобы он не упал. Каждая пара должна пробежать быстрее своих соперников, не уронив мячик. Если же мячик упал, надо остановиться, поднять его, положить на палочки и снова бежать. Дистанция бега 15–20 м.

Брось и поймай!

Играющий держит мяч за спиной двумя руками. Наклоняясь вперед, он бросает мяч через голову вверх и вперед. Теперь надо успеть распрямиться и поймать падающий мяч. Каждому дается, скажем, по пять попыток. Победит тот, у кого больше попыток успешных.

Варианты игры: мяч можно бросить о стенку (если нет окон) с расстояния в несколько метров – и ловить его, когда он отскочит; можно забрасывать мяч на покатую крышу (сарай, гараж, навес) – и ловить его, когда он скатится.

В игру можно вносить усложнения. Например, дается задание: перед тем как поймать мяч, надо несколько раз хлопнуть в ладоши. Или сделать полный поворот кругом (когда мяч бросают о стенку или кидают на крышу).

Лови-бросай!

По цели и характеру повторяет игру «Лови мяч». На игровой площадке дети образуют круг, стоя на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В центре круга стоит воспитатель, который по очереди бросает мяч детям, а потом ловит его от них, произнося при этом рифмовку:

Лови, бросай,
Упасть не давай!..

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

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

Ведущий отмечает детей, ни разу не уронивших мяч.

Краски

Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки-краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали его хозяину, он приглашает одного из покупателей. Покупатель стучит:

- Тук! Тук!
- Кто там?
- Покупатель.
- Зачем пришел?
- За краской.
- За какой?
- За голубой.

Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки».

Если же покупатель угадал цвет краски, то краску забирает себе. Идет второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель, который набрал больше красок.

Хозяином становится покупатель, который угадал больше красок.

Горелки

На игровой площадке проводится линия. Играющих должно быть нечетное число. Из них выбирается один «водящий» («ловящий»). Остальные играющие строятся в колонну парами на расстоянии вытянутых рук, не доходя 2-3 шагов до проведенной линии, и берутся за руки. Водящий становится на проведенную линию на 2-3 шага сзади колонны играющих.

Дети в колонне говорят рифмовку:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо – Птички летят,

Колокольчики звенят!

Раз, два, три – беги!..

После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут по обе стороны колонны. Они стремятся пробежать вдоль всей колонны и стать первой парой, успев взяться за руки.

Ловящий старается успеть поймать одного из них, пока дети не успели встретиться и взяться за руки. Если ловящий (водящий) успевает поймать одного играющего, то уже он с этим играющим становится в первой паре, а оставшийся без пары игрок становится «ловящим».

Игра заканчивается после того, как все пары пробегут по одному разу, но может продолжаться и дальше. В таком случае, когда пробежали все пары, колонна делает 2-3 шага назад к линии.

Стадо

Играющие выбирают пастуха и волка, а все остальные – овцы. Дом волка в лесу, а у овец два дома на противоположных концах площадки. Овцы громко зовут пастуха:

Пастушок! Пастушок!

Заиграй во рожок!

Гони стадо в поле,

Погулять на воле!

Пастух выгоняет овец на луг, они ходят, бегают, прыгают. По сигналу пастуха: «Волк!» – все овцы бегут в дом на противоположную сторону площадки. Пастух встает на пути волка, защищает овец. Все, кого поймал волк, выходят из игры.

Во время перебежки овцам нельзя возвращаться в тот дом, из которого они вышли. Пастух только заслоняет овец от волка, но не задерживает его руками.

Ручеёк

В произвольном порядке разбиться на пары. Пары располагаются друг за другом, взявшись за руки, подняв сомкнутые руки вверх, как бы образуя крышу. Водящий проходит под сомкнутыми руками и выбирает себе партнёра. Новая пара становится сзади, а освободившийся участник игры заходит в ручеёк и ищет себе пару и т.д.

У медведя во бору

Медведь, выбранный жеребьевкой, живет в лесу. Дети идут в лес за грибами, напевая песенку:

У медведя во бору
Грибы ягоды беру!
Медведь постыл
На печи застыл!

Когда играющие произнесли последние слова, медведь, до сих пор дремавший, начинает ворочаться, потягиваться и неохотно выходит из берлоги. Но вот медведь неожиданно бежит за играющими и старается кого-нибудь поймать. Пойманный становится медведем.

Медведь выходит из берлоги только после произнесения последних слов песни. Дети, в зависимости от поведения медведя, могут не сразу бежать в свой дом, а поддразнить его песней.

Филин и пташки

Перед началом игры дети выбирают для себя названия птиц, голосу которых они смогут подражать. Например: голубь, ворона, гусь, утка, кукушка. Играющие выбирают филина. Он уходит в свое гнездо, а играющие тихо, чтобы не услышал филин, говорят, какими птицами они будут в игре. Птицы летают, кричат, останавливаются и приседают. Каждый игрок подражает крику и движениям той птицы, которую он выбрал. На сигнал «Филин» все птицы стараются занять места в своем доме. Если филин успеет кого-то поймать, он должен угадать, что это за птица. Только верно названная птица становится филином.

Дома птиц и дом филина надо располагать на возвышении. Птицы летят в дом по сигналу или как только филин поймает одну из них.

Зарница

Дети встают в круг, руки держат за спиной, а один играющий – заря – ходит сзади с лентой и говорит:

Заря-зарница,
Красная девица.
По полю ходила,
Ключи обронила.
Ключи золотые,
Ленты голубые,
Кольца обвитые,
За водой пошла!

С последними словами водящий осторожно кладет ленту на плечо одному из играющих, который, заметив это, быстро берет ленту, и они оба бегут в разные стороны по кругу. Тот, кто останется без места, становится зарей. Игра повторяется.

Бегущие не должны пересекать круг. Играющие не поворачиваются, пока водящий не выберет, кому положить на плечо ленту.

Блуждающий мяч

Кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу большой мяч. Водящий бегают вне круга и старается дотронуться до мяча рукой. Если это ему удастся, он идет на место того игрока, в руках которого находился мяч, а играющий выходит за круг. Игра повторяется.

Передавая мяч, играющие не должны сходить с места. Нельзя мяч передавать через одного, можно только рядом стоящему игроку. Водящему запрещается заходить в круг. Мяч можно передавать в любую сторону. Играющий, уронивший мяч, становится водящим.

Эстафета зверей

Играющие делятся на 2–4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному. Играющие в командах принимают названия зверей. Стоящие первыми называются «медведями», вторыми - «волками», третьими - «лисами», четвертыми - «зайцами». Перед впереди стоящими проводится стартовая линия. По команде ведущего участники команд должны пропрыгать до заданного места так, как это делают настоящие звери. Команда «волков» бегут как волки, команда «зайцев» – как зайцы и т.д.

Разгрузи машину

Детям предлагается разгрузить «машины» с «овощами». Машины ставят у одной стены, а напротив них у другой стены помещают две корзины. Около корзин встают по одному игроку и по сигналу бегут к машинам. Переносить овощи можно по одной штуке. Овощи должны быть во всех машинах одинаковые как по количеству, так и по объему. Затем другие участники могут «нагружать» машины. В этом случае игроки встают у машин, по сигналу бегут к корзинам и переносят овощи в машины. Машинами могут быть коробки, стулья; овощами – кегли, кубики и т.п.

Посади и собери урожай

Количество игроков: 2 команды по 4 человека.

Дополнительно: 8 обручей, 2 ведра, 4–5 картофелин, 2 лейки. 1-й участник «пашет землю» (кладет обручи). 2-й участник «сажает картошку» (кладет картошку в обруч). 3-й участник «поливает картошку» (обегаем каждый обруч с лейкой). 4-й участник «убирает урожай» (собирает картофель в ведро). Побеждает более быстрая команда.

Бег «сороконожек»

Играющие делятся на две-три команды по 10–20 человек и выстраиваются в затылок друг другу. Каждая команда получает толстую веревку (канат), за которую все игроки берутся правой или левой рукой, равномерно распределяясь по обе стороны веревки. По сигналу организатора «сороконожки» бегут вперед 40–50 метров до «финиша», все время держась за веревку.

Победа присуждается команде, которая первой прибежала к финишу, при условии, что ни один из ее участников не отцепился от веревки во время бега.

Мяч в кругу

Игра проводится в бассейне или на ограниченном участке водоема с глубиной по пояс играющим детям.

Из числа играющих детей выбирается водящий. Остальные дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Водящий становится в центр круга.

По сигналу или команде воспитателя дети начинают перебрасывать мяч друг другу через круг, а водящий старается поймать его. Если водящий ловит мяч, то он занимает место в круге среди других играющих, а ребенок, который бросил мяч, становится на место водящего.

Во время перебрасывания (броска и ловли мяча) можно делать шаг вперед или назад, падать в воду, но не вырывать мяч из рук другого; нельзя толкаться.

Пятнашки

На игровой площадке отмечаются границы (чертятся линии или ставятся флажки), за пределы которых выходить играющим детям нельзя. Из всех играющих детей выбирается один – «пятнашка». Он стоит в центре игровой площадки, а остальные дети разбегаются по площадке.

По сигналу воспитателя: «Лови!...» (хлопок в ладоши, свисток и т. п.) начинается игра. Дети бегают по площадке, а «пятнашка» пытается догнать кого-нибудь и коснуться рукой («запятнать»). Тот ребенок, кого «запятнали», покидает пределы площадки. После того, как «пятнашка» сумеет «запятнать» 3–6 играющих детей, воспитатель может остановить игру и заменить его новым «пятнашкой».

Первый же ребенок, кого «пятнашка» сумел «запятнать», становится «пятнашкой», а «пятнашка» занимает его место.

День и ночь

На игровой площадке на некотором расстоянии друг от друга проводятся две линии. У одной линии выстраиваются мальчики, у другой – девочки. Между ними находится ведущий. Команда мальчиков – «ночь», команда девочек – «день». По команде: «Ночь!» – мальчики ловят девочек, по команде: «День!» – девочки ловят мальчиков.



Лягушка

Игра проводится на мелководье, где глубина достигает колен ребенка.

Перед началом игры воспитатель показывает детям, как скачет лягушка, а потом предлагает повторить.

Стоя в воде, ребенок глубоко приседает, затем, резко выпрямляя ноги, отталкивается ими от дна и совершает прыжок, вытянув руки вперед. Во время прыжка ноги подтягиваются к рукам. Ребенок опускается на обе ноги.

После овладения техникой прыжка воспитатель может устроить соревнование между 3–4 «лягушками», кто из них прыгнет дальше за 3–5 прыжков.

Белые медведи

В середине игровой площадки чертится круг или овал, который изображает льдину. Из числа играющих выбирают двух «белых медведей», которые встают на «льдину». Остальные играющие свободно ходят и бегают вне пределов «льдины» на игровой площадке.

По сигналу руководителя (свисток, хлопок в ладоши и т. д.) или по его команде «белые медведи» отправляются «на охоту». Они идут, взявшись одними разноименными руками (левая-правая) и пытаются обхватить кого-нибудь из играющих свободными руками. Пойманного игрока они отводят на льдину. Когда на льдине оказывается двое пойманных игроков, они становятся второй парой «белых медведей».

Игра оканчивается по договору: когда большая часть играющих стала «белыми медведями» или когда останется 2–3 играющих на игровом поле.

Змейка (Проведи мяч)

На игровой площадке проводится линия. Перпендикулярно к ней расставляют в ряд 8–10 предметов (кегли, кубики, вбитые в землю колышки и т. п.) на расстоянии 1 м друг от друга.



По сигналу или команде воспитателя ребенок должен вести мяч ногой от линии, обходя все предметы «змейкой», то справа, то слева, не потеряв при этом ни разу мяч и не сбив ни одного предмета.

Побеждает тот игрок, кто пройдет «змейку» без ошибок.

Вариант игры:

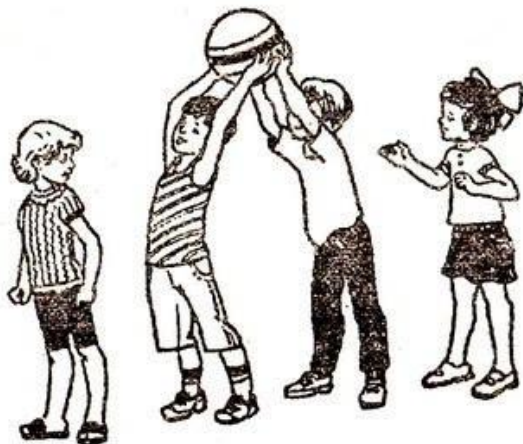
1) можно сделать две одинаковые линии «змейки» на расстоянии 2 м друг от друга и проводить одновременно соревнование на скорость между двумя участниками;

2) ребенок будет вести от линии маленький мяч клюшкой, обходя предметы «змейки»;

3) игрок будет вести мяч от линии, обходя все предметы «змейки», ударяя его при этом о пол или землю.

Эстафета с мячами

На игровой площадке проводится черта. Играющие дети разделяются на 2-3 команды с равным числом игроков. Команды становятся у черты в колонны на расстоянии вытянутых рук друг за другом. Расстояние между колоннами 1-1,5 м. Ноги играющих расставлены на ширину плеч. Стоящий первым в колонне ребенок держит в руках мяч.



По сигналу воспитателя (хлопок в ладоши, свисток и т.д.) или его команде: «Вверх!..» или «Поднять руки!..» – все дети поднимают руки вверх, а стоящий первым ребенок передает мяч через голову второму, второй – третьему и т.д., пока мяч не получит последний ребенок в колонне. Когда мяч получает последний играющий, то он бежит и отдает мяч воспитателю.

Побеждает команда, игрок которой первым отдал мяч воспитателю.

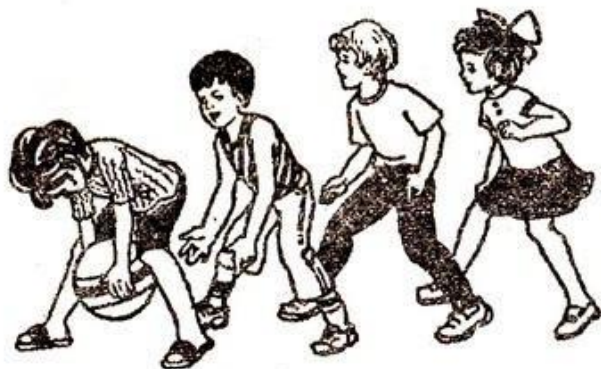
Варианты игры:

1) сначала мяч передается вверху спереди назад, а потом в обратном направлении: сзади наперед, а поэтому воспитателю отдает мяч игрок, стоящий первым;

2) мяч передается назад внизу между широко расставленными ногами;

3) комбинация двух движений: мяч передается назад вверху над головами, а вперед – внизу, между широко расставленными ногами.

Подводя итоги игры, воспитатель отмечает четкость командной игры.



Не урони мяч

На игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 4–6 м (в зависимости от возраста играющих детей).

Играющие дети делятся на 3–4 команды с равным числом участников. Команды выстраиваются в колонну у первой черты на расстоянии 1,5 м друг от друга. Каждый стоящий первым получает мяч и зажимает его между ног.



По сигналу или команде воспитателя дети начинают прыгать на двух ногах до второй линии. После пересечения линии они берут мяч в руки, бегом возвращаются назад, передают мяч следующему игроку, а сами становятся в конец колонны.

Побеждает та команда, чей последний игрок пересечет первым линию «старта» с мячом в руках.

Вариант игры: на второй линии для каждой команды ставят ориентир, вокруг которого должен прыгать ребенок, а потом также прыжками возвращаться с зажатым между ног мячом к первой линии, передавая его следующему игроку за первой линией.

Кот и мышки

У края игровой площадки проводится линия, за которой чертятся круги или кладутся обручи – «домики-

норки мышей». На расстоянии 5–8 м от линии на пенке или на стульчике садится «кот», а мыши устраиваются в своих «норках».

Показывая начало игры, роль кота выполняет воспитатель, а затем выбирается «кот» из играющих детей. Когда все заняли свои места, воспитатель обращается к детям-«мышкам»: «Кот спит!..» Можно использовать рифмовку:

Кошка мышек сторожит,
Притворилась, будто спит...

После этих слов воспитателя «мышки» покидают свои «норки» и начинают бегать по игровому полю, близко подходят к «коту». Через некоторое время воспитатель говорит: «Кот просыпается!..»

Можно использовать рифмовку:
Тише, мышки, не шумите,
Вы кота не разбудите!..

После этих слов «кот» встает на четвереньки, потягивается, говорит: «Мяу!..»

Это служит сигналом, что он начинает ловить мышей. Пойманных «мышей» кот отводит к своему месту, а игра начинается сначала, но уже без их участия.

После того, как «кот» поймал 3–5 мышей, воспитатель назначает нового «кота», а пойманные «мыши» возвращаются в игру.

Охотник и зайцы

Цель игры: обучение бегу в игровой манере, развитие ловкости и координации движения.

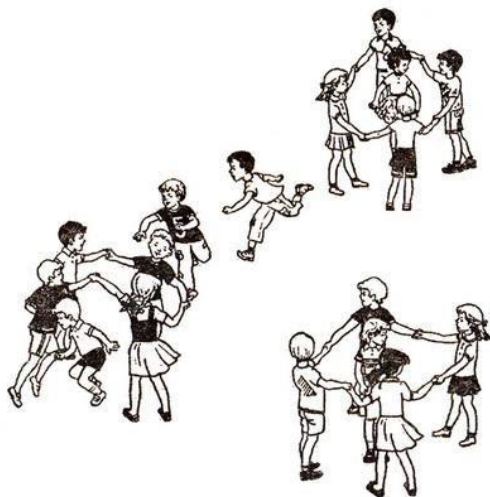
Из числа играющих детей выбирают двоих: «охотника» и «бездомного зайца». Остальные дети-«зайцы»

чертят для себя на игровой площадке кружки-«домики» диаметром до 50 см.

Каждый заяц занимает свой «домик» (кружок). Воспитатель подает сигнал, по которому охотник начинает преследовать «бездомного» зайца. Убегая от охотника, «заяц» петляет между домиками, а потом неожиданно может заскочить в любой домик и стать за спиной живущего там «зайца». В тот же момент этот «заяц» превращается в «бездомного», должен покинуть «домик» и убегать от гонящегося теперь за ним охотника.

Как только охотник догнал зайца и дотронулся до него рукой, они меняются местами: заяц становится охотником, а охотник – зайцем.

Вариант игры: общее число зайцев уменьшается, а вместо кружочков «домиками» для «зайцев» служат дети, по 3–4 взявшие за руки.



Они открывают «двери» (поднимают руки) перед «бездомным зайцем», пуская его в дом, и закрывают перед

«охотником». Одновременно через другие «двери» домик покидает заяц, находившийся в нем. В остальном игра идет по тем же правилам.

Не попадись...

На игровой площадке чертится круг диаметром 5–8 м (в зависимости от возраста играющих детей).

Из играющих детей выбирается водящий, который располагается внутри круга в любом месте. Остальные дети становятся вокруг круга на расстоянии полушага от черты.

По сигналу воспитателя дети прыгают в круг, бегают по нему и выскакивают обратно. Водящий бегаёт в пределах круга и старается коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего каждый играющий должен успеть покинуть пределы круга.

Тот играющий, до кого успел дотронуться водящий в пределах круга, получает штрафное очко, но остается в игре (или выбывает из игры). Через некоторое время воспитатель подсчитывает число штрафных очков и тех играющих, кого не успел коснуться водящий. Производится замена водящего, и игра начинается сначала.

Вариант игры: можно несколько изменить условия игры. Водящим становится первый же игрок, до кого дотронулся прежний водящий в пределах круга, а ведущий занимает место игрока.

Не урони шарик

На игровой площадке проводят две параллельные линии на расстоянии 5–10 см (в зависимости от возраста играющих). Это линии «старта» и «финиша».

На линию старта одновременно выходят 2-3 игрока. Каждому ребенку дают столовую ложку, в которой лежит шарик от пинг-понга. Играющий держит ложку в вытянутой руке, не придерживая шарик другой рукой.

По сигналу воспитателя дети начинают движение от линии старта. Их задача состоит в том, чтобы дойти или добежать до линии «финиша», но при этом не уронить шарик. Если игрок в процессе движения уронит шарик, то должен поднять его, вернуться на то место, где уронил, положить шарик в ложку и только потом продолжить движение.

Победителем считается ребенок, первым пересекший линию «финиша» и не уронивший шарик. Можно устраивать новые забеги среди победителей каждого предварительного забега.

Вариант игры: игра может проводиться в виде эстафеты, когда все участники разделены на 2-3 команды в зависимости от количества участников:

1) играющий должен донести шарик в ложке до линии финиша, а вернуться бегом, передав ложку и шарик следующему игроку;

2) играющий должен донести шарик в ложке в оба конца, передав их следующему играющему.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Гусеницы

На игровой площадке перед началом игры проводят две параллельные линии на расстоянии 6-10 м (в зависимости от возраста и возможностей играющих детей). Это линии «старта» и «финиша».

В зависимости от числа участников, все играющие дети делятся на 2–3 команды с равным количеством игроков.

По команде воспитателя, команды подходят к линии старта и строятся в колонну друг за другом с дистанцией между колоннами 1,5–2 м. Каждый играющий сгибает ногу в колене. Стоящий за ним ребенок одну руку кладет на плечо стоящего впереди, а другой рукой держит его согнутую ногу. У последнего игрока нога просто согнута в колене. Таким образом образуется команда-цепочка. По сигналу воспитателя каждая из команд-цепочек начинает движение вперед, передвигаясь прыжками на одной ноге.

Побеждает та команда, которая быстрее преодолеет расстояние между линиями и пересечет линию «финиша».

Соперники (*Петушки*)

На игровой площадке очерчивается круг диаметром 1,5–2 м. Двое игроков становятся в центр круга лицом друг к другу. Каждый стоит на одной ноге (вторая согнута в колене), руки скрещены на груди.



Игра начинается по сигналу воспитателя: хлопок в ладоши, свисток и т. п. Задача играющего, прыгая на одной ноге и толкая соперника плечом, заставить его опустить вторую ногу или вытолкнуть его за пределы круга.

Игра проводится попарно, а победители пар встречаются между собой.

Рыбки

Перед игрой воспитатель заготавливает из картона «рыбки» (длина – 15-20 см, ширина – 5-7 см), которые окрашиваются в цвета играющих команд (например, синие, красные и зеленые рыбки). К хвосту каждой рыбки привязывается нитка длиной 50-60 см.

Игра предполагает соревновательный характер двух или трех (в зависимости от числа детей) команд с равным числом участников в каждой команде.

Дети выстраиваются на игровой площадке и делятся на команды. Каждая команда получает «рыбок» своего цвета. Каждый ребенок получает «рыбку» цвета своей команды и свободный конец нитки заправляет за свой носок так, чтобы при ходьбе или беге «рыбка» тянулась сзади на нитке, касаясь пола – «плыла».

После этого команды выходят на игровое поле. По сигналу воспитатели дети начинают ходить и бегать по площадке, стараясь наступить на «рыбку» противника и в то же время не дать «поймать» свою «рыбку». Ребенок, чью рыбку «поймали» (выдернули нитку из носка), выбывает из игры, а «рыбку» забирает поймавший игрок.

После окончания игры воспитатель подводит итоги. Побеждает та команда, у которой осталось больше непой-

манных своих рыбок, но больше «пойманных» чужих «рыбок».

Во время игры нельзя хватать руками игрока другой команды, толкаться, наступать на ноги другим игрокам.

Кто дальше?..

На игровой площадке проводят две параллельные линии на расстоянии 5-8 м (в зависимости от возраста играющих).

У первой черты ребенок наклоняется вперед, сгибаясь почти до прямого угла. На спину ему кладут мешочек с песком или подушечку. В таком положении ребенок должен пройти путь до следующей черты, не уронив предмет со спины во время движения.

Нельзя поправлять предмет или поддерживать его во время ходьбы между линиями. Ребенок, потерявший груз, выбывает из игры.

Из обруча в обруч

На игровой площадке кладут обручи на расстоянии 30 см друг от друга. При отсутствии обручей на полу или на земле можно начертить на таком же расстоянии друг от друга круги или квадраты. Всего 6–8.

Дети выстраиваются в колонну и по сигналу воспитателя начинают прыжки на двух ногах из обруча в обруч, следуя с интервалом друг за другом, не мешая при этом друг другу. Ребенок, закончивший прыжки и достигший последнего обруча, бегом возвращается и становится в конец колонны.



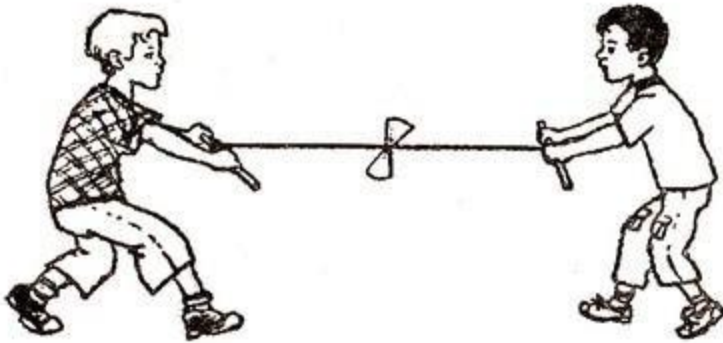
В конце игры воспитатель отмечает качество прыжка и приземления детей, не забывая отметить положительное участие всех детей в игре.

Дойди до середины

Для данной игры берутся две круглые палки одинаковой длины и одинакового диаметра. К середине каждой палки привязывается конец шнура длиной 8–10 м, а его середина отмечается привязанной яркой ленточкой. Двое играющих берут по палке и отходят друг от друга на длину шнура так, чтобы он был в натянутом состоянии.

По сигналу проводящего игру дети начинают быстро вращать палки обеими руками, наматывая на них шнур, и продвигаться постепенно вперед, поддерживая шнур в натянутом состоянии. Выигрывает тот участник, который раньше наматает шнур до ленточки.

В игре может принимать участие любое количество детей. Каждый раз играет другая пара.



Варианты игры:

1) выигравший получает право продолжить игру с другим партнером до первого поражения. Выявляется участник, победивший большее число раз.

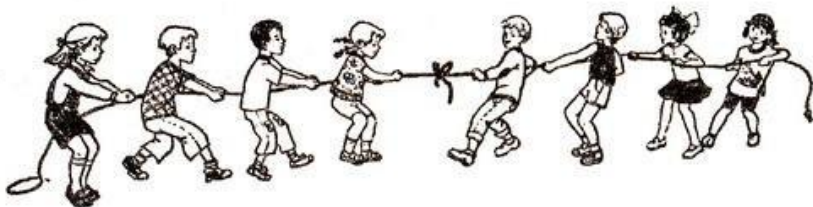
2) проигравшие выбывают, а между победителями пар устраивается соревнование с последующим выбыванием до выявления одного победителя.

Перетягивание каната

На игровой площадке проводится две параллельные линии на расстоянии 1 м друг от друга. Для игры берется толстая веревка или канат, на середине которого привязывается яркая лента.

Все играющие делятся на две равные группы. Каждая из команд занимает место за своей линией и берется за канат так, чтобы яркая лента находилась посередине между двумя линиями.

По сигналу учителя или по его команде игроки каждой из команд тянут канат в противоположные стороны, пытаясь перетянуть ленточку за свою черту.



Побеждает команда, сумевшая перетянуть ленточку через условленную границу. После этого игра повторяется.

Бычки

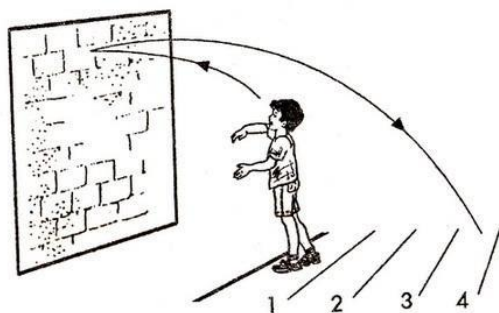
На игровой площадке чертятся две параллельные линии на расстоянии 5-10 м (в зависимости от возраста детей). К первой линии подходят одновременно по 3-4 ребенка. Перед каждым на линии лежит по одинаковому мячу. Перед каждым на линии лежит по одинаковому мячу.

По сигналу или команде воспитателя дети становятся на четвереньки и начинают движение ко второй линии, одновременно толкая головой перед собой мяч.

Побеждает тот игрок, кто первым пересечет вторую линию, не потеряв при этом мяч.

Чей мяч дальше?..

На игровой площадке проводится линия на расстоянии 1-2 м от стены. За ней проводится еще 3-5 параллельных линий на расстоянии 20-30 см между ними.



Дети по очереди подходят к первой черте и по команде или сигналу воспитателя бросают мяч в стену, а потом воспитатель отмечает за какую черту упал мяч, отскочивший от стены. Побеждает тот ребенок, после броска которого мяч отскочил дальше.

Посадка картофеля

Создаются две команды по пять человек. Игрок, стоящий первым, – капитан, он держит в руках мешочек с пятью картофелинами (камешками). На расстоянии двадцати-тридцати шагов от каждой колонны начерчены пять кружков. По сигналу капитаны команд бегут к кружочкам и сажают картошку по одной в каждый кружочек, затем возвращаются и передают мешочек следующему игроку, который, взяв мешочек, бежит собирать картошку и т. д.

Правила игры:

- 1) капитаны стартуют по сигналу;
- 2) игроки не выходят за линию без мешочка. Если картошка упала, ее следует поднять и затем бежать;
- 3) подбегать к команде надо с левой стороны.

Спутанные кони (*Тышаулы атлар*)

На игровой площадке чертится линия. На расстоянии от нее (не более 20 м) устанавливаются флажки, стойки.

Играющие делятся на три-четыре команды и выстраиваются за линией. По сигналу первые игроки команд начинают прыжки, оббегают флажки и возвращаются обратно бегом. Затем бегут вторые и т. д.

Правила игры:

- 1) выигрывает команда, закончившая эстафету первой;
- 2) прыгать следует правильно, отталкиваясь обоими ногами одновременно, помогая руками.

Пастух

На игровой площадке чертится линия – ручеек, по одну сторону от которого собираются выбранные пастух и овцы, по другую сидит волк. Овцы стоят позади пастуха, обхватив друг друга за пояс.

Волк обращается к пастуху со словами: «Я волк горный, унесу!» Пастух отвечает: «А я пастух смелый, не отдам». После этих слов пастуха волк перепрыгивает через ручеек и старается дотянуться до овец. Пастух, расставив руки в стороны, защищает овец от волка, не давая ему возможности дотронуться до них. В случае удачи волк уводит добычу с собой. Игра начинается сначала, но меняются роли.

Правила игры:

- 1) волк переходит линию только после слов пастуха «не отдам»;
- 2) овца, до которой дотронулся волк, должна без сопротивления идти за волком.

Снайперы

На игровой площадке сначала строится из снега стенка длиной до 2 м и высотой до 1 м. На ее плоский верхний край кладут яркий кубик, кеглю или другой яркий предмет.

На расстоянии 1,5–3 м (в зависимости от возраста детей) от стенки проводится линия. От этой линии дети по очереди стараются сбить предмет со стенки снежками (количество снежков может быть ограничено или не ограничено).

На верхний край стенки можно положить несколько ярких предметов на расстоянии 30–40 см друг от друга,

чтобы в игре одновременно приняло участие несколько детей.

Победителем считается тот, кто поразил цель меньшим количеством снежков.



Вариант игры: после поражения цели ребенок отходит шаг назад и снова начинает поражать цель определенным количеством снежков (3 снежка). Так продолжается до промаха. Победителем считается тот, кто поражает цель с самой дальней дистанции.

На новое место (Смени место...)

На игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 16–20 м. Играющие делятся на две команды с равным числом участников, которые выстраиваются в колонны на линии старта, на расстоянии 1,5–2 м друг от друга.

По сигналу или по команде учителя первая пара, взявшись за руки, бежит к черте. Первые номера остаются за линией финиша, а вторые возвращаются к команде, берут за руку третьего, стоявшего в колонне и снова бегут.

Затем остаются вторые номера, а возвращаются третьи, чтобы уже бежать с четвертыми номерами и т. д.

Побеждает команда, игроки которой первыми пересекут линию финиша и построятся в колонну на новом месте.

С кочки на кочку

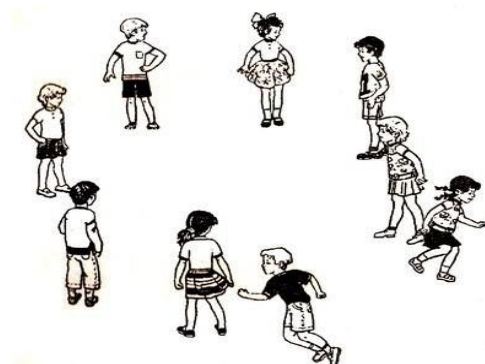
На игровой площадке чертятся две ровные или извилистые линии на расстоянии 3–5 м. Это берега, между которыми располагается болото. На поверхности болота начерчены на расстоянии 20–30 см друг от друга кочки-кружки. Дети становятся на одном берегу болота. Их задача, перепрыгивая с кочки на кочку, перебраться на другой берег болота. Прыгать можно на одной или на двух ногах.

Кто из играющих детей оступится и попадет ногой в болото, тот выбывает из игры.

Вариант игры: каждый из играющих вместо нарисованных кочек получает по две дощечки, переставляя которые и становясь на них, можно перебраться на другой берег.

Свободное место

Из числа играющих выбирается водящий. Остальные дети становятся в круг, очерчивая к тому же небольшой круг (диаметром 40 см) вокруг своих ног. Водящий подбегает к одному из стоящих и дотрагивается до него рукой. После этого водящий бежит в одну сторону, и игрок – в другую. Каждый из них стремится быстрее обежать круг и занять освободившееся место. Оставшийся из двоих без места становится водящим, и игра продолжается.



Правила игры: пробегать через круг запрещается.

Лошадки

На игровой площадке воспитатель разбивает детей на пары: «лошадка» и «кучер». В руках у «кучера» скакалка или кусок веревки, которой он «запрягает» «лошадку» (веревка проходит по задней поверхности шеи и под мышками), а ее концы (вожжи) «кучер» держит в руках. Управляя «вожжами», «кучер» едет по кругу игровой площадки, вдоль одной из сторон или передвигается по игровой площадке в разных направлениях, но не допускается столкновение «лошадей».

По сигналу воспитателя через определенное время «кучер» и «лошадь» меняются местами.

Движения в игре могут быть от медленной ходьбы до бега, но всегда движения «лошади» и «кучера» должны быть согласованы.

Вариант игры: на игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 8–10 м (линия «старта» и «финиша»). По сигналу воспитателя проводятся «скачки». В каждом «забеге» участвует 3–4 пары, задача

которых быстрее пройти дистанцию от старта до финиша. Побеждает пара, первая пересекающая линию «финиша».

Всадники

Для проведения игры приготавливают несколько тонких палочек длиной 50–60 см с незаостренными краями (по числу участников игры). Каждому ребенку выдается по такой палке и предлагается на нее сесть верхом, держа один конец левой рукой, а другой конец палки должен свободно скользить по полу или земле. Ребенок верхом на палке – это «всадник на коне».

По сигналу воспитателя «всадники» могут ходить по кругу, соблюдая дистанцию, то замедляя, то ускоряя движение, ритм которого регулирует воспитатель. «Всадники» могут «проскакать» через всю игровую площадку, размахивая правой рукой и погоняя «коня», могут менять ритм.

Правила игры: основным правилом является то, что «всадники» должны так умело управлять, чтобы «лошади» не сталкивались во время движения, не мешали движению других.

Вариант игры: после кратковременного обучения «всадников» можно устроить соревнования. На игровом поле чертятся две параллельные линии на расстоянии 5–10 м (в зависимости от возраста играющих). По сигналу воспитателя «всадники» должны будут преодолеть это расстояние. Побеждает «всадник», пришедший первым.

Пожарные на учении

Дети делятся на 3–4 группы-команды. По числу участвующих команд подготавливают игровую площадку: на расстоянии 2–3 м от стартовой черты укатываются ле-

дяные дорожки по числу играющих команд длиной 1–1,5 м. Через 2–3 м от ледяных дорожек стоят снежные валы (по числу играющих команд) высотой 40–50 см, длиной – 1,5–2 м, шириной сверху 25–30 см. У финишной черты лежат или подвешиваются колокольчики.

По сигналу учителя от стартовой линии бегут первые участники команд. Они должны с короткого разбега проскользнуть по ледяной дорожке, пройти боком по снежному валу и, удачно спрыгнув, пробежать 8–10 м до финиша и позвонить в колокольчик. После сигнала колокольчика бег начинают вторые номера команды и т. д.

Победителем этой эстафеты считается команда, которая быстрее выполнила все задания, не допустив при этом падений на дорожке и правильно исполнив прыжки в глубину с вала.

Встречная эстафета

На поляне проводят две черты или прокладывают два параллельных лыжных следа на расстоянии 60 м – это стартовые линии. Играющие делятся на две команды с равным числом участников, которые выстраиваются в колонны на противоположных стартовых линиях.

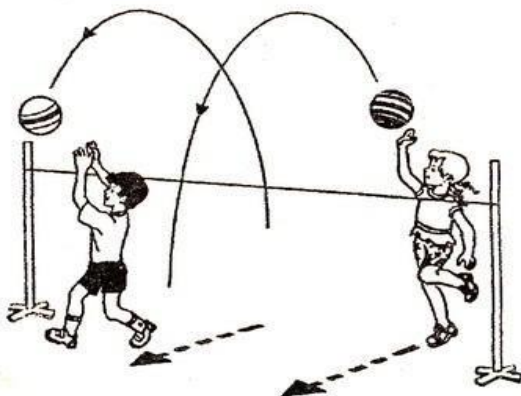
По сигналу или команде учителя стоящие первыми в колоннах начинают бег в прямом направлении навстречу друг другу, стремясь как можно быстрее добежать до противоположной линии.

В момент пересечения линии играющий подает условный знак (поднятая рука, крик и т. п.), по которому начинает бег следующий участник команды. Побеждает та команда, все игроки которой первыми соберутся за стартовой чертой другой команды.

Бросить и поймать

На игровой площадке между двумя вертикальными стойками или двумя деревцами натягивают веревку на высоте поднятых рук ребенка. Воспитатель объясняет и показывает, как нужно бросить мяч через веревку, пробежать за ним следом под веревкой и успеть поймать его, не дав коснуться земли. Поймав мяч, можно бросить его с другой стороны и снова поймать. Одновременно могут играть 1-3 ребенка, а затем передавать мяч другим детям. Воспитатель наблюдает и отмечает удачные броски и ловлю мяча.

Вариант игры: у линии на расстоянии 1-1,5 м от веревки стоят в колоннах дети, разделенные на 2-3 команды с равным числом играющих. Сама игра проводится в виде эстафеты: первый ребенок бросает мяч, догоняет, ловит его. Затем возвращается бегом, передает следующему играющему, а сам становится в конец колонны



Брось через верёвку

На игровой площадке натягивают веревку между двумя вертикальными стойками или деревьями примерно на уровне 1 м от поверхности. На расстоянии 1–1,5 м от веревки проводится черта, у которой лежат 3–4 небольших мяча. К линии подходят 3–4 ребенка (по количеству мячей).

По сигналу или команде воспитателя каждый ребенок берет мяч двумя руками и бросает его из-за головы через веревку, а затем догоняет и ловит мяч. Пробегая под веревкой, дети стараются не задеть ее. Поймав мяч, дети возвращаются на линию бегом и снова бросают. Уронивший мяч выбывает из игры. Побеждает тот ребенок, кто большее число раз бросит и поймает мяч.

Вариант игры: дети играют в паре. По обе стороны веревки на расстоянии 1–1,5 м проведены линии, у которых стоят дети, играющие в паре. Сначала один бросает мяч, а другой ловит, а затем наоборот. Побеждает та пара, которая больше раз перебросит мяч через веревку, не уронив его.

Пройди бесшумно

На игровой площадке друг против друга ставят 2–3 пары детей на расстоянии вытянутых рук, образуя своеобразные ворота. Этим детям завязывают глаза.

Остальные дети стоят перед этими «воротами». Воспитатель ставит перед ними задачу: пройти через эти «ворота». Проходить можно боком, пригнувшись или миновать «ворота» ползком, но нельзя бежать.

Дети с завязанными глазами, образующие «ворота», при малейшем шорохе поднимают руки, производят ими движения из стороны в сторону, пытаются поймать прохо-

дящего. Пойманный ребенок (по условиям игры его можно схватить или просто дотронуться до него рукой) выбывает из дальнейшей игры.

Воспитатель наблюдает за игрой и отмечает тех игроков, кто большее число раз удачно прошел через «ворота».

Журавли-журавушки

Для игры выбирается водящий-матка – «журавль». На игровой площадке дети выстраиваются в цепочку, лицом к ним стоит матка. Колонна все время движется, сначала медленно, потом ускоряя темп. При этом она выполняет указания вожака. Например, когда водящий говорит: «Желтобрюхая змея», колонна «журавлей» выстраивается в клиновидную фигуру. Если говорит о лягушках, то колонна в полуприседе прыгает вперед.

Правила игры:

- 1) проигравшим считается тот, кто не смог выполнить задание и разорвал круг;
- 2) проигравший игрок становится на самый конец колонны;
- 3) матка – «журавль» – меняется по договоренности.

Подними предмет

По условиям данной игры ребенок должен спуститься на лыжах с невысокой горки. На середине спуска находится приготовленный заранее предмет (еловая шишка, кегля, флажок и т. п.), который ребенок должен поднять, присев и наклонившись во время движения, не потеряв при этом равновесия.

Вариант игры: ребенок может спускаться с этой горки на санках, а во время движения поднять определенный предмет. Предметов может быть несколько, и за каждый из них начисляются очки.

Перебежчики

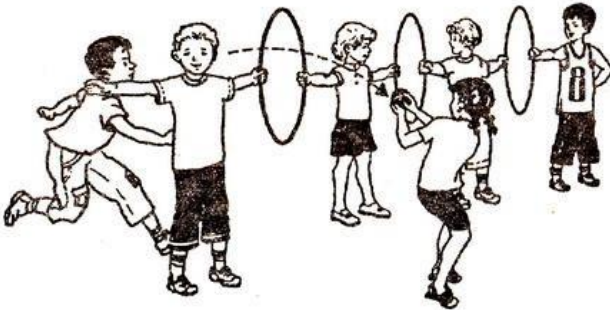
На игровой площадке чертятся кружки диаметром 50 см. Это «домики» для играющих. Их число должно быть на одно меньше, чем количество играющих. Из числа играющих выбирается водящий, который остается без «домика». Все дети занимают свои кружки-«домики», а водящий становится в центре между кружками и громко говорит: «Раз, два, три – беги!..»

После слова водящего «беги» дети начинают меняться своими кружками-«домиками», а водящий в это время старается занять любой из освободившихся «домиков». Ребенок, не успевший занять свободный кружок-«домик», становится водящим и идет в центр игровой площадки. Игра начинается сначала.

Мяч сквозь обруч

На игровой площадке шесть детей, выбранных из числа играющих, становятся в шеренгу и держат в вытянутых руках пять обручей. Остальные дети разбиваются воспитателем на играющие пары.

По сигналу или команде воспитателя каждая пара по очереди начинает игру от первого стоящего в цепочке, проходя цепочку на расстоянии 1 м с обеих сторон и перебрасывая мяч друг другу через обруч.



Во время движения дети должны бросить мяч через каждый обруч. Если ребенок уронит мяч, то должен поднять его и продолжить игру с того обруча, где была допущена ошибка (или с первого обруча, что зависит от условий игры). Побеждает пара, которая быстрее других прошла дистанцию и не уронила мяч, бросив его через все пять обручей.

При повторении игры дети, игравшие в парах, меняют детей, стоявших с обручами.

Подводя итоги игры, воспитатель отмечает не только быстроту движения, но и точность бросков игроков.

Угости белку орешком

На игровой площадке на вертикальной стойке или на горизонтально натянутом шнуре, находящемся на высоте 1,5–2 м, повесить корзиночку (можно 2–3 корзиночки) так, чтобы она находилась на 5–10 см выше вытянутой руки ребенка.

Перед началом игры воспитатель объясняет детям, что в этой корзиночке (в «гнездышке») живет белка, которая очень любит орешки. Потом каждому играющему дают камешки округлой формы или шарики для пинг-понга, которые заменяют орешки. Чтобы угостить белку орешком, ребенок должен подпрыгнуть и забросить «орешек» в корзинку.

Правила игры: по усмотрению воспитателя дети могут прыгать с места или с разбега (расстояние 2–3 м) Каждый ребенок делает по 3–5 попыток положить «орех» в корзинку белочке. Воспитатель отмечает технику прыжка и приземления, а также того, кто положил больше «орешков».

Птички в гнёздышках

На игровой площадке раскладываются обручи или рисуются круги диаметром 50–60 см по числу участников игры. Это гнёздышки для птичек. В каждое из них становится ребёнок-«птичка». Воспитатель говорит: «Солнышко светит. Птички вылетели из гнезда».

После этих слов «птички» выпрыгивают из своего гнезда и разлетаются по игровой площадке, машут руками-«крылышками», переходя с ходьбы на бег и обратно.

Воспитатель подает другой сигнал: «Вечер наступит... Птички летят домой!..»

После этих слов «птички» спешат занять свободное или только свое гнездо (зависит от условий игры).

Правила игры: выпрыгивать и впрыгивать в гнёздышко только на двух ногах. Во время «полета» по игровой площадке не сталкиваться друг с другом. При занятии свободных гнёздышек не толкаться, не ссориться, не применять силу, выталкивая другую птичку.

Воспитатель отмечает детей, первыми вернувшихся в гнёздышки, детей, кто лучше «вылетал» и возвращался в гнёздышко, кто лучше «летал» по площадке, не забыв похвалить всех детей, создав положительные эмоции.

Через ручеек

На игровой площадке проводят две линии (можно извилистые) на расстоянии 1,5–3 м друг от друга (в зависимости от возраста играющих детей). Это «ручеек». Через «ручеек» проложены камешки на расстоянии 20–30 см друг от друга (кусочки картона, дощечки или просто нарисованные на полу кружки). Они расположены с таким расчетом, чтобы ребенок мог без особого труда пере-

браться с одного камешка на другой, а затем и с одного бережка ручейка на другой.

Воспитатель подводит играющих детей к черте (бережку ручейка) и объясняет, что нужно по камешкам перебраться на другой берег, не замочив ноги. Потом воспитатель показывает, как это нужно делать. За воспитателем дети по очереди, перепрыгивая с камешка на камешек, перебираются на другой берег ручейка. Тот ребенок, который оступился и встал мимо камешка, а значит, замочил ноги, отправляется сушить их на скамеечку и временно выбывает из игры.

Игра продолжается несколько раз. Затем воспитатель хвалит всех детей, отмечая в то же время самых быстрых и ловких.

Поезд

Перед началом игры воспитатель строит всех играющих в колонну вдоль одной из сторон игровой площадки и коротко напоминает, как движется поезд, ведомый «паровозом». Для того чтобы показать игру, во главе колонны «паровозом» становится воспитатель, а остальные играющие дети – «вагоны». В дальнейшем, после короткой дистанции, место «паровоза» занимает один из детей.

По сигналу воспитателя «паровоз» дает гудок «У-у-у!..» и «поезд» медленно трогается с места. Вагоны движутся друг за другом с соблюдением определенного интервала (без сцепления), а дети при этом совершают движения согнутыми в локтях руками и произносят звуки «чу-чу-чу!..»

Воспитатель регулирует скорость движения «поезда», постепенно ускоряя движение, переходя на быструю ходьбу, а затем и на бег.

Воспитатель подает команду: «Поезд подходит к станции...» Движение поезда замедляется.

Воспитатель подает следующую команду: «Станция... Остановка...» Поезд останавливается. На станции во время остановки возможна замена «паровоза»: во главе состава становится другой ребенок, а бывший «паровоз» занимает место «вагона».

Воспитатель снова подает сигнал, и «поезд» отправляется в дальнейший путь. Так в течение игры поезд проходит через несколько станций со сменой «паровоза».

Правила игры: дети должны во время игры, особенно при смене ритма движения «поезда», строго соблюдать интервал между «вагонами», не наткаться друг на друга, не толкать друг друга, не выходить во время движения из «состава».

Вариант игры: движение поезда может быть со сцеплением: во время движения только «паровоз» совершает движение руками, согнутыми в локтях, а руки всех детей-«вагонов» находятся на поясе впереди идущего.

После окончания игры воспитатель хвалит всех детей, отмечая при этом лучшие «вагоны» и лучший «паровоз».

Цыплята и лиса

Из числа играющих детей выбирается «лиса», а остальные дети – «цыплята». В начале игры роль лисы может исполнить воспитатель.

Дети-«цыплята» стоят на скамейках, пеньках, плоских камешках или им отводится «домик» за проведенной на игровом поле чертой. «Лиса» бегаёт в игровом поле.

Дождавшись, когда «лиса» отбежит в дальний угол, «цыплята» спрыгивают со своих мест вниз или пересекают линию «домика» и передвигаются по игровому полю, прыгая на двух ногах. Они стараются не удаляться далеко от «домика». При приближении лисы «цыплята» стараются быстрее забраться на свои места или пересечь линию «домика». Но их передвижения ограничены прыжками, а «лиса» может бежать. Пойманных «цыплят» она уводит в свой угол (в свою «нору»), а затем продолжается игра.

После того, как «лиса» поймает 4-6 цыплят, воспитатель возвращает пойманных «цыплят» в игру, а «лису» меняет.

Плоский камень и мяч (Берабурти)

В одном конце игровой площадки вертикально устанавливается бера (плоский камень или фанерный щит размером 30*30 см), от которого на расстоянии 2-3 м проводится линия метания.

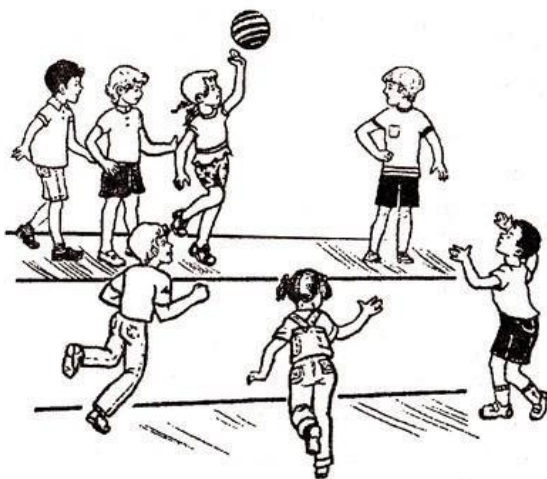
Играют две команды, по шесть-десять детей в каждой. По жребию выбирается команда, которая будет начинать игру. Эта команда выстраивается за бера у стартовой линии. Игроки второй команды свободно располагаются на площадке напротив бера. Первый игрок первой команды подбрасывает мяч среднего размера вверх одной рукой и ударом ладони другой сильно отбивает его, стараясь как можно дальше послать его на площадку (в ту часть, где нет игроков). Если это им удастся, команде начисляют два очка. Игроки второй команды пытаются поймать мяч на ле-

ту. В случае, если игрокам не удастся поймать мяч на лету и он упадет на площадку, один из них, подобрав мяч, становится на линию метания и старается попасть мячом в бера. За попадание в цель команда получает одно очко. Мяч в игру каждый раз вводит следующий игрок первой команды. Когда все игроки этой команды выполняют отбивание мяча (на площадку), команды меняются местами.

Правила игры:

1) метание в бера игроки выполняют поочередно, удобным для себя способом;

2) засчитывается лишь прямое попадание в бера (после отскока от площадки попадание в бера не засчитывается).

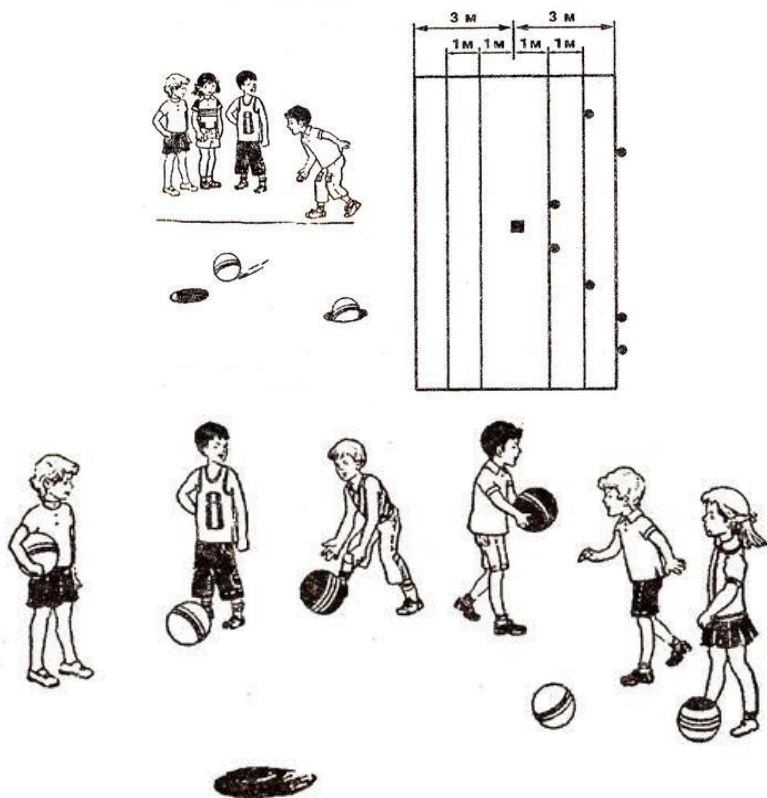


Ямки (Лунки)

На игровой площадке проводится линия, от которой на расстоянии 3 м выкапывается с дистанцией 30–40 см ряд ямок (лунок), несколько превышающих диаметр мяча.

Обычно число лунок – 5–7, но не более 10. Каждая лунка имеет свой номер, начиная с «1».

Игру начинает первый игрок, прокатывая мяч в лунку под номером «1». Если он попадет в лунку, то продолжает прокатывать мяч в лунки под остальными номерами по порядку. Он продолжает игру до первого промаха. После этого в игру вступает второй, третий и т. д. игрок. Когда очередь вновь доходит до первого игрока, то он начинает игру с той лунки, в которую промахнулся в первый раз. Побеждает тот участник, который по очереди попал во все лунки.



Варианты игры:

1) игроки прокатывают мяч ногой, ограничиваясь одной-двумя лунками;

2) игрок посылает мяч в лунку клюшкой.

Побеждает тот, кто первым попадет в лунку или с наименьшего числа попыток.

Кто подходил

Все играющие образуют круг, водящий с завязанными глазами стоит в центре.

Руководитель указывает на кого-либо из играющих, и тот подходит к водящему, слегка дотрагивается до его плеча, подаёт голос какого-либо животного или называет его по имени, изменив свой голос.

Водящий открывает глаза по указанию руководителя, когда подходивший займёт свое место. Он должен отгадать, кто к нему подходил. В случае, если водящий отгадал того, кто к нему подходил, игроки меняются ролями.

Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

Правила игры: 1) водящий не должен раньше времени открывать глаза; 2) голос подаёт только тот, на кого укажет руководитель; 3) Первый водящий не считается проигравшим.

Космонавты

Подготовка. По углам и сторонам зала чертят 5–8 больших треугольников - «ракетодромы». Внутри каждого «ракетодрома» рисуют 2–5 кружков - «ракет». И общее количество должно быть на 5–8 меньше, чем играющих. Сбоку каждого «ракетодрома» можно написать маршруты, например:

З-Л-З (Земля - Луна - Земля)

З-М-З (Земля - Марс Земля)

З-Н-З (Земля - Нептун - Земля)

З-В-З (Земля - Венера - Земля)

З-С-З (Земля - Сатурн - Земля)

Играющие, взявшись за руки, в центре зала образуют круг. Дети идут по кругу и приговаривают:

Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам.

На какую захотим,

На такую полетим!

Но в игре один секрет:

Опоздавшим - места нет!

Как только сказано последнее слово, все разбегаются по «ракетодромам» и стараются скорее занять места в любой из заранее начерченных «ракет».

Опоздавшие на «рейс» становятся в общий круг, а «космонавты», занявшие места, громко по 3 раза объявляют свои маршруты. Это значит, что они совершают прогулку в «космосе». Затем все снова становятся в круг, берутся за руки, и игра повторяется.

Выигрывают те, кому удалось совершить три полёта.

Правила игры: 1) начинать игру - только по установленному сигналу руководителя; 2) разбежаться - только после слов: «Опоздавшим - места нет!»

Альпинисты

Две команды «альпинистов» выстраиваются шеренгами лицом к гимнастической стенке в 6-7 м от неё. Между первыми игроками и гимнастической стенкой устанавливаются гимнастические скамейки, перевёрнутые рейка-

ми вверх. У крайних пролётов стенки укладываются гимнастические маты.

По сигналу учителя первые игроки начинают продвижение по рейке гимнастической скамейки, переходят на гимнастическую стенку, влезают на неё, передвигаются по стенке до крайнего пролёта и спускаются вниз. Высота подъёма на стенку заранее указывается учителем (отмечается ленточкой, флажком). При спуске с гимнастической стенки игрок имеет право спрыгнуть с рейки, расположенной на высоте не более 70–75 см, в круг диаметром 40 см, обозначенный мелом на мате. Приземлившись, играющий встаёт последним в своей шеренге. Вторые игроки начинают продвижение по гимнастической скамейке сразу же после приземления предыдущего «альпиниста».

Выигрывает команда, сумевшая закончить эстафету быстрее других и сделавшая меньше ошибок, чем другая.

Правила игры: 1) запрещается преждевременное передвижение по рейке скамейки; 2) игрок не должен терять равновесия; 3) нельзя спрыгивать с высоты, превышающей указанную учителем; 4) запрещается также неточное приземление; 5) за каждую ошибку игрок наказывается штрафным очком.

Прыжки по полоскам

Линиями обозначается коридор шириной 2–3 м. Поперёк коридора проводятся линии, образующие узкие (30 см) и широкие (50 см) полоски, которые чередуются между собой. Таких полосок может быть по 6–8. Через узкие полоски дети прыгают, а от широких отталкиваются при

прыжках. Класс делится на три-четыре команды, которые встают шеренгами.

По сигналу первые номера каждой команды начинают прыжки с начала коридора (толчком двумя ногами) через узкие полоски, делая промежуточный прыжок на каждой широкой полосе. Выполнившие все прыжки правильно (не наступив на узкие полоски), приносят своей команде очко. Также прыгают вторые номера и т.д. Если игрок наступит на узкую полоску, он продолжает прыгать дальше, но не приносит команде очко. Быстрота выполнения прыжков не учитывается.

Побеждает команда, игроки которой получили больше очков.

Правила игры: 1) ширина полосок постепенно увеличивается (до 60, 90, 100 см); 2) команды располагаются в таком же положении и соблюдают ту же последовательность; 3) тот, кто прыгнул на первую полоску, получает одно очко, на вторую - два очка и т.д.; 4) тот, кто неточно приземлился на очередной полоске или не устоял на ней, выходит из игры и очков не получает.

В процессе игр двигательная активность детей способствует улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности все органов человека, повышают жизненный тонус.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абзалов Р.А. Теория физической культуры / Р.А. Абзалов, Н.И. Абзалов. – Казань: Вестфалика, 2013. – 202 с.
2. Абзалов Р.А. Размышления о физкультурологии / Р.А. Абзалов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 8. – С. 11-14.
3. Адаптация организма учащихся к учебным и физическим нагрузкам / под ред. Ф.Г. Хрипковой, М.В. Антроповой. – Москва: Педагогика, 2002. – 240 с.
4. Асирян, М.А. Организация двигательной активности детей в школе, содействующей здоровью / М.А. Асирян, И. А. Гасюкова // Здоровье и физическое воспитание детей и подростков: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (11-12 ноября 2003 г., Москва). – Москва, 2003. – С. 14-15.
5. Апанасенко Г.А. Физическое развитие детей и подростков. – Киев: Здоровье, 1985. – 80 с.
6. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебн. для студ. фак. физ. культуры пед. интов. Москва: Инфра-М, 2006. – 287 с.
7. Барков В.А. Педагогические исследования в физическом воспитании: учебное пособие по курсу «Основы НИР» для студентов специальности п. 02.02. – «Физическая культура» / В.А. Барков. – Гродно, 2005. – 68 с.

8. Берговина М.Л. Баскетбол: средства и методы обучения / М.Л. Берговина. – Сыктывкар: Сыктывкарский государственный университет, 2011. – 112 с.

9. Былеева Л.В. Подвижные игры: учеб. пособие для ин-тов физической культуры / Л.В. Былеева, И.М. Коротков, В.Г. Яковлев. – 4-е изд., перераб. и дополн. – Москва: Физкультура и спорт, 1999. – 208 с.

10. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А. Васильков. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 381 с.: ил.

11. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – Москва: Академия, 2002. – 240 с.

12. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

13. Гвоздева К.И. Подвижные игры в системе физического воспитания / К.И. Гвоздева. – Москва: МГТУ «МАМИ», 2006. – 40 с.

14. Герасимова И.Н. Морфофункциональные особенности школьников с разными вариантами полового созревания и типами конституции / И.Н. Герасимова, М.В. Ларина, В.Ю. Лебединский, И.Ю. Сидорова // «Восток-Россия-Запад». – Иркутск, 2011. – С. 24–25.

15. Гоголева М.А. Развитие физических качеств школьников разного возраста / М.А. Гоголева. – URL: http://www.kindergenii.ru/for_teacher/fizicheskiekachestva.htm. – (дата обращения: 07.01.2019).

16. Головина Л.Л. Физиологические особенности некоторых функций и мышечной деятельности школьников / Л.Л. Головина. – Москва, 2003. – 197 с.

17. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры / М.А. Годик. – Москва: Физкультура и спорт, 1998. – 192 с.

18. Годик М.А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека / М.А. Годик, В.К. Бальсевич, В.Н. Тимошкин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5-6. – С. 24-32.

19. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – Минск: Нар. асвета, 1998. – 88 с.

20. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / В.И. Дубровский. – Москва: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2002. – 512 с.: ил.

21. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология: учеб. пособие для студентов вузов / Ю.А. Ермолаев. – Москва, 2005. – 80 с.

22. Жуков М.Н. Подвижные игры / М.Н. Жуков. – Москва: Академия, 2002. – 154 с.

23. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов; под общ. ред. А.В. Карасева. – Москва: Лептос, 1994. – 368 с.

24. Зелова Т.Ф. Возрастные особенности проявления двигательных и умственных способностей и динамика их развития у школьников / Т.Ф. Зелова, Н.В. Никитина, Е.М. Ревенко, В.А. Сальников // Индивидуальные и воз-

растные особенности развития двигательных и умственных способностей: сборник научных трудов. – Омск: СиБАДИ, 2010. – С. 93–103.

25. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты, выносливости: учебное пособие / Н.В. Зимкин. – Москва: Физкультура и спорт, 1956. – 206 с.: ил.

26. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом / И.М. Коротков. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 116 с.

27. Краткая характеристика и методика развития основных физических качеств: методические рекомендации для студентов гуманитарных вузов / сост.: И.В. Лосева, Г.Ю. Голубев, И.А. Герасимова, А.В. Пудов. – Волгоград: ВолГУ, 2002. – 28 с.

28. Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развитие физических качеств: теория и технология применения / Ю.Ф. Курамшин. – Санкт-Петербург, 1998. – 76 с.

29. Кузнецов В.К. Возрастные особенности развития специальных силовых качеств у не занимающихся спортом и лыжников-гонщиков 11–18 лет // Теория и практика физического воспитания. – 2001. – № 3. – С. 12–15.

30. Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в 1-х классах / В.Ф. Ломейко. – Минск: Народная асвета, 1990. – 128 с.

31. Лях В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях. – Минск, 1989. – 159 с.

32. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебн. для интов. физической культуры / Л.П. Матвеев. – Москва: Физкультура и спорт, 2001. – 543 с.

33. Основы математической статистики: учебн. пособие для институтов физ. культ. / под ред. В.С. Иванова. – Москва: Физкультура и спорт, 2004. – 176 с.

34. Семикоп А.Ф. Основы теории и методики спортивной тренировки: учебн. метод. пособие для студ. факульт. физ.культ, пединститут, и университет., училищ аллимп. резерва по специальн. 03.03 – «Физическая культура» / А.Ф. Семикоп. – Гомель, 2002. – 149 с.

35. Современные проблемы и инновационные технологии в развитии физической культуры и спорта: сборник материалов Международной научно-практической конференции. Т 2. – Иркутск: Аспринт, 2011. – С. 24-29.

36. Фарбер Д.А. Физиология школьника / Д.А. Фарбер, И.А. Корнеенко, В.Д. Сонькин. – Москва: Педагогика, 1990. – 63 с.

37. Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – Москва: Физкультура и спорт. – 2002. – 176 с.

38. Штерн В. Основная единица развернутой формы игровой деятельности / В. Штерн // Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии. – Москва: Издательство МГУ, 1981. – 164с.

39. Яковлев В.Г. Игры для детей / В.Г. Яковлев. – Москва: Физкультура и спорт, 1995. – 158 с.

40. Перепелюкова Е.В. Особенности психоэмоционального состояния студенток первого курса / Е.В. Перепелюкова, Т.Ю. Каратаева // Здоровьесберегающее образование – залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения. Материалы XI Международной научно-практической конференции. Южно-

Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. – Челябинск, 2020. – С. 175–178.

41. Павлова Л.Н. Воркшоп как организационная форма профессиональной ориентации студентов педагогического вуза / Л.Н. Павлова, Т.Ю. Каратаева // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2018. – № 8. – С. 97–105.

42. Андреева Е.В. Программно-техническое оснащение профессиональной деятельности будущего педагога. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта / Е.В. Андреева, И.В. Забродина, Н.А. Козлова, С.Н. Фортыхина, Т.Ю. Каратаева. – 2017. – № 10 (152). – С. 10–12.

43. Каратаева Т.Ю. Значимость научных исследований коллектива кафедры физического воспитания Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета / Т.Ю. Каратаева // European Social Science Journal. – 2016. – № 12-1. – С. 174–177.

44. Павлова Л.Н. Практика Построения модели ученического самоуправления в образовательном учреждении / Л.Н. Павлова, Т.Ю. Каратаева // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 5. – С. 440.

45. Павлова Л.Н. Критерии оценки реализации педагогического управления ученическим коллективом / Л.Н. Павлова, Т.Ю. Каратаева // Теория и практика общественного развития. – 2015. – № 1. – С. 108–111.

Учебное издание

**Татьяна Юрьевна Каратаева,
Светлана Николаевна Фортигина**

**Подвижные игры для детей младшего
школьного возраста**

Учебное пособие

Работа рекомендована РИСом университета.
Протокол № 23, от 2021 года.

ISBN 978-5-907409-72-9

Редактор О. В. Угрюмова
Технический редактор О.В. Угрюмова

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

Объем 5,33 уч.-изд. л. (9,7 п. л.)

Подписано в печать 03.08.2021

Бумага типографская

Тираж 100 экз.

Формат 60x84/16

Заказ №

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