



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Методические рекомендации

**Челябинск
2021**

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

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Методические рекомендации

**Челябинск
2021**

УДК 796.1(07)

ББК 74.200.554

П 44

Подвижные игры для детей среднего школьного возраста: методические рекомендации / сост. Т.Ю. Каратаева. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман. пед. ун-та, 2021. – 56 с.

Рекомендации состоят из теоретической и практической частей. Теоретическая часть включает в себя понятийный аппарат, а также в ней рассмотрены особенности развития детей среднего 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.

Рецензенты: И.Ф. Черкасов, канд. пед. наук, доцент

С.Н. Фортыгина, канд. пед. наук, доцент

© Т.Ю. Каратаева, составление, 2021

© Издательство Южно-Уральского
государственного гуманитарно-педа-
гогического университета, 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

Ведение.....	4
1. Физическое воспитание детей среднего возраста..	5
2. Подвижные игры.....	21
3. Игры для среднего школьного возраста	34
Библиографический список.....	52

ВВЕДЕНИЕ

Подвижные игры – один из способов физического развития ребенка. Они позволяют снять физическую усталость с мышц, достичь эмоционального переключения с одного вида деятельности на другой. Подвижные игры особенно любимы детьми, ведь они – важный источник радостных эмоций. Игры стимулируют активную работу мысли, способствуют расширению кругозора и совершенствованию всех психических процессов, формируют положительные нравственные качества у детей.

В данный сборник включены подвижные игры, которые можно использовать на спортивных занятиях, спортивных переменках и на уроках физической культуры в начальной школе, а также при составлении различных сценариев спортивных праздников в виде конкурсов и эстафет.

1. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Правильная постановка физического воспитания детей с первого года обучения в школе является одним из важных условий успешного обучения и воспитания учащихся. Было установлено, что наибольший эффект в развитии физических свойств достигается при их быстром естественном развитии. Эффективность образовательных влияний в других возрастах для этой способности может быть нейтральной или даже отрицательной. Поэтому при совершенствовании определенных физических навыков очень важно не пропустить наиболее благоприятные возрастные периоды, поскольку в результате это будет намного сложнее. Возрастной интервал от 6,5 до 10 лет объединяет школьников начальной школы. Этот период протекает с сокращением скорости роста в длину (лишь на 2-3 см в год), появлением избыточного веса, происходит снижение интенсивности обменных процессов, частоты сокращения сердца и дыхания в покое, возрастает величина ударного объема сердца и резервных объемов дыхания, завершается определенный этап формирования двигательного качества – ловкости, хотя, с другой стороны, они еще далеко не достигают максимальных показателей быстроты (частоты повторений) в простейших движениях, их абсолютная и относительная сила сравнительно невелика. Физиологические функции стремительно развива-

ются, но во многом отличаются от окончательного, взрослого уровня. Объем выполняемой работы до появления признаков утомления составляет 40 кДж, а у взрослого в 40 раз больше. У них высоки ежедневные энергозатраты, остается недостаточно зрелой система регулирующих механизмов организма (нервных и эндокринных). Любое напряжение организма в этот период всегда связано с активной перестройкой работы чуть ли не всех органов и систем, и цена адаптации к изменению внешних условий особенно велика. В период от 6-7 до 9-10 лет изменяются структура и функции мозга, его адаптационные возможности [9]. Дети, принадлежащие к этой возрастной категории, характеризуются повышенной чувствительностью к факторам окружающей среды и, в частности, должны индивидуализировать учебный процесс с учетом их возрастных и гендерных особенностей и индивидуальных особенностей центральной нервной системы. Младший школьный возраст благоприятен для развития всех навыков координации и подготовки. Однако особое внимание следует уделить всестороннему развитию координации, скорости (реакции и частоты движений), скоростных силовых навыков и выносливости при умеренных нагрузках. Навыки координации включают в себя точность воспроизведения и дифференциацию пространственных, временных и рабочих параметров движений, баланса, ритма, скорости и точности реакции на сигналы, координации движения и ориентации в пространстве. Физические навыки – это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, которые отвечают требованиям любого вида мышечной деятельности и обеспечи-

вают эффективность их реализации [1]. Физические качества – сложный комплекс морфофункциональных, биологических и психологических свойств организма, которые определяют силовые [20], скоростные, скоростно-силовые и временные характеристики движения учащихся. Физические качества – это выражение уровня достигнутых индивидуальных физических способностей, их определенности, оригинальности и значения. Физические качества органически связаны с физическими способностями человека и определяются характеристиками их проявления в различных движениях [2].

Старший школьный возраст в физическом воспитании – самый сложный с позиции процессов физического формирования. Автор данной работы посчитал очень важным включить данный теоретический материал в работу. Так как, несомненно, физическое развитие старшеклассников напрямую зависит от их физического развития в младшем школьном возрасте. Детей в возрасте с 16 до 18 лет называют подростками, и они являются представителями старшего школьного возраста (9–11 класс) [11]. К данному возрасту также можно отнести студентов колледжей, ПТУ, техникумов, то есть специализированных учебных учреждений.

Рассмотрим, какие особенности развития включает старший школьный возраст. У старшеклассников продолжается процесс роста и формирования. В различных органах и системах данный процесс протекает в сравнительно умеренном и равномерном темпе [13]. Параллельно с данным процессом у подростков наступает конечная стадия полового созревания. Становятся отчетливо видны поло-

вые и персональные признаки, отличия. В строении: тело больше не растет в длину, зато в ширину габариты становятся больше и соответственно становится больше вес. Строение девушек и молодых людей очень сильно отличаются. У девушек появляются формы, расширяется тазовая область, округляются бедра. У молодых людей плечи становятся шире, увеличиваются мышцы в руках и ногах, появляется растительность на лице [14]. Мышечная масса юношей по отношению к весовой – на 13 % больше. По сравнению с девушками у ребят меньше жировой ткани на 10 %. Мужчины становятся выше (в среднем на 10-12 см) девушек и тяжелее (на 5-8 кг). Тело у юношей короче, чем у девушек, а руки и ноги длиннее [8]. Скелет подростка практически уже сформирован до конца. Трубчатые кости увеличились в ширину, а в длину приостановились расти. У ребят очень быстро развивается грудная клетка, они могут брать большие нагрузки и с легкостью их переносить. Развитие скелета у мужчин влияет на формирование мышц, сухожилий и связок. Масса мышц и сила возрастают за счет стремительного формирования мускул. При повышении силы мышц правой и левой половины туловища наблюдается непропорциональность, а именно со значительным уклоном на левую сторону [16]. Таким образом, данный возраст хорош тем, что можно в полной мере раскрыть свои способности для развития силы и стойкости мышц. Девушки в отличие от мужчин обладают меньшей силой. Очень сильно в развитии отстает рост плеч, но усиленно развиваются мышцы таза и тазовый пояс. Грудная клетка, сердце, легкие, сила дыхательных мышц, предельная ле-

гочная вентиляция и количество потребления воздуха гораздо меньше сформированы, нежели у молодых ребят. Вследствие этого, можно сказать, что кровообращение и дыхание у девушек значительно ниже. Сердце у представителей сильного пола отличается по размеру и весу от сердца девушек на 10–15%. Пульс бьется медленнее на 6-8 ударов в минуту, сердечные сокращения насыщеннее, происходит существенный выброс крови в артерии, поднимается давление. Девушки в отличие от мужчин дышат чаще, но не глубоко. Объем легких у девушек примерно на 100 см³ меньше, чем у юношей [18]. Формирование познавательной сферы у детей старшего школьного возраста в 15–17 прекращается. Интеллектуальный труд подростка подвергается переменам. В данном возрасте подростки уже осознают, какие им нужны физические упражнения, двигательная активность, силовая нагрузка и т.д. То есть они спокойно и разумно могут реализовывать свои двигательные способности, возможности в полном объеме. Почти все без исключения юноши показывают достаточно существенную волевую активность. Если они ставят перед собой цель, миссию, то сделают всё для достижения поставленной цели, прохождения миссии. Их упорство удивляет, они не остановятся, даже если устали. А у девушек начинают возникать проблемы с решительностью, что плохо потом сказывается на их физическом развитии.

Задачи физического обучения [6]:

1. Поддержание физического развития на высоком уровне; владение навыками выполнения физических упражнений; следование требованиям гигиенических

норм в целях поддержания должного уровня здоровья для необходимой стрессоустойчивости; понимать, как важно быть здоровым, физически подготовленным человеком; какие плюсы для профориентации несет физическая подготовка;

2. Приобретение необходимых двигательных навыков с помощью изучения, освоения различных упражнений, направленных на движение, что в дальнейшем будет содействовать в использовании и развитии способностей в неординарных обстоятельствах;

3. Дальнейшее формирование соответствующих силовых (скоростносиловых, стойкости, быстроты и гибкости) и координационных (скорости перестроения моторных операций, согласования, возможности к свободному расслаблению мышц, вестибулярной стабильности и др.) возможностей;

4. Формирование теоретической базы: правильное выполнение упражнений на движение, согласно учебному плану; знание структуры физических занятий, тренировок; осознание важности физической подготовки для выбора будущей профессии, для службы в армии; понимание своей будущей роли отцовства или материнства;

5. Согласно выбранному типу спортивной деятельности (например, футбол) выполнение требуемых физических упражнений в системе, без попусков, для закрепления необходимых способностей (в футболе: скорость, гибкость, выносливость);

6. Развитие личностных качеств, таких как самоутверждение, осознание, а также оценивание себя с внутренней стороны; формирование понимания значимости

личностных качеств во взаимоотношении с коллективом (сверстниками); формирование силы воли, решительности, терпеливости, выполнять все поставленные цели;

7. Своевременная помощь для правильного развития эмоционального восприятия в психологическом аспекте, а также подготовка в эмоциональном плане. Средства физического воспитания. Активная деятельность старшеклассников насыщена и разнообразна [7].

Наиболее подходящими *средствами физиологического обучения* в данный промежуток времени считаются:

Гимнастические и акробатические упражнения:

1) упражнения на развитие физических способностей без спортивного инвентаря на месте и в движении; 2) упражнения на общее развитие со спортивными предметами: юноши занимаются с набивными мячами (обычно по 3-5 кг), непременно поднимают гантели до 8 кг, гири по 16 и 24 кг; интенсивно обучаются на спортивных тренажерах; девушки – крутят обруч, прыгают через скакалку, делают «затейливые» упражнения с большими, крупными мячами; 3) юноши выполняют различные комбинации упражнений на брусьях и поперечине: стандартный жим, отжимаются на брусьях, обязательно делают упражнения на пресс; девушки также занимаются на брусьях, но разных по высоте (отжимаются и качают пресс) и на бревне; 4) непременное выполнение опорных прыжков (ноги врозь) через гимнастического коня; 5) выполнение акробатических стандартных упражнений: юноши делают кувырок через преграду вышиной до 90 см, поза на руках, поворот боком с места и с разбега; девушки – сед углом, стойка на лопатках, «мостик», кувыркаются вперед и об-

ратно; 6) ритмическая зарядка предполагает самый разнообразный выбор гимнастических упражнений; 7) непрерывное проведение эстафет, спортивные игры; прохождение полосы препятствий с использованием спортивного инвентаря и др. Все вышеописанные упражнения прописаны в учебном плане для старшеклассников. Эти занятия занимают одну треть времени на обучение из всего планируемого периода. Соответственно данные уроки направлены на развитие силы, скорости, гибкости и т.д. [19]. Для юношей гимнастические упражнения очень важны. Данная практика подготавливает молодых людей к предстоящей трудовой деятельности и службе в армии. Девушки после освоения гимнастических упражнений становятся стройными, грациозными. Их движения плавные, красивые. Также формируется комплекс мышечных групп, который в будущем каждой девушки сыграет немаловажную роль во время материнства.

Легкоатлетические упражнения: 1) легкоатлетические упражнения (являются самыми важными для физического развития); 2) бег с ускорением; 3) бег с высокого и низкого старта до 40 м; 4) бег на 60 и 100 м с наибольшей скоростью; 5) эстафетный бег; 6) бег с размеренной и переменной скоростью: молодые люди – 20–25 минут; молодые женщины – 5–20 минут; 7) кросс: молодые люди – 3–5 километров, молодые женщины – 2–3 километра; 8) прыжки в длину с 13–15 шагов разгона; 9) прыжки в высоту с 9–10 шагов разгона; 10) бросание небольшого мяча и гранаты в мишень с дистанции 18–20 м (юноши) и 12–14 м (девушки) и на дальность с разгона; 11) челночный бег 10х10 м (молодые люди) и др. Упражнения по лыжной подготовке:

1) повторное освоение дистанций с целью формирования быстроты: юноши – 150–200 м, девушки – 100–150 м; с целью формирования скоростной выдержки: юноши – 300–600 м; девушки – 300–450 м; 2) эстафеты на отрезках от 50 до 200 м; 3) тренировочный бег на дистанцию: 5 километров (юноши), 3 километра (девушки) и др.

Спортивные виды развлечений. В качестве базовых игр предлагаются самые популярные спортивные игры: баскетбол, ручной мяч (гандбол), волейбол, футбол. Если со старшеклассниками часто проводить такие спортивные игры, то это будет способствовать их заинтересованности в уроках физкультуры. По статистике «тяжелые» подростки перестают прогуливать уроки.

Плавание: 1) вторичное проплывание отрезков 25–100 м; 2) плавание в сдержанном и переменном темпе до 600 м (с целью формирования выносливости); 3) игровые процессы и эстафеты на воде и др.

Компоненты единоборств: 1) силовые процедуры и единоборства в парах; 2) мобильные виды развлечения типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба два на двоих» и т.д.; 3) способы самостраховки; 4) способы борьбы лежа и стоя; 5) тренировочные схватки. В последнее время спортивными единоборствами стали увлекаться и девушки. Они могут заниматься на таком же уровне, как и юноши, и ни в чем им не уступать.

Физическая спортивная подготовка подразумевает, что старшеклассники ни в коем случае не должны терять свои достигнутые результаты по уже сформированным физическим качествам. На уроках физкультуры в старших классах юноши и девушки в основном занимаются

отдельно. У юношей одна нагрузка, у девушек иная. Строение тела, психология, личные особенности у юношей и девушек разные. Таким образом, преподаватель по физической подготовке организует урок с разными подходами: выбирает определенный спортивный инвентарь по половому различию, подбирает нужную физическую нагрузку и если требуется по личным характеристикам ученика, то занимается с ним индивидуально [19].

У юношей физические способности разнообразнее и выше, чем у девушек. Парни всегда активнее. Они выдерживают большие, выматывающие физические нагрузки, но после небольшого отдыха быстро встают в строй и опять начинают заниматься. При планировании занятий с юношами нужно не забывать включать уроки, формирующие физические способности в необычных ситуациях. Ведь юношам еще предстоит служба в армии. Это могут быть занятия на улице, бег с преградами, ограничение по времени на выполнение требуемого упражнения (действия), дистанции на выносливость (возможно, лесной массив). То есть юношам непременно следует давать волевые нагрузки [4]. С детьми старшего школьного возраста увеличивается техника двигательных упражнений, вследствие чего укрепляется физическая активность. Учебный материал ребята получают каждый раз на увеличение физической нагрузки (увеличения минимальные, некоторые подростки даже не замечают эту нагрузку). И, следовательно, с возрастом старшеклассникам становятся интереснее уроки с соревновательной базой (любые состязания в приоритете). Игровые спортивные технологии уходят на второй план.

Анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста

Дети среднего школьного возраста также называется подростковым возрастом. Он охватывает период развития детей 11–15 лет. Данный возраст имеет ряд свойственных только ему особенностей развития, которые в обобщенном виде можно представить следующим образом. В возрасте 10–13 лет наиболее интенсивно растет и развивается организм человека. Функциональные возможности подростков по многим показателям уступают возможностям взрослых, но прогрессирующее развитие отдельных органов и структур позволяет направленно воздействовать на более ускоренное развитие и тем самым повышать функциональные возможности организма в целом.

Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей подросткового организма являются ведущим критерием при выборе физических нагрузок, методов воздействия на организм. Способность детей ориентироваться во временном пространстве, оценивать движения во времени называется «мышечным чувством». Данная способность появляется при достаточном развитии двигательных анализаторов, которые становятся достаточно зрелыми в подростковом возрасте. Совершенствование двигательных анализаторов происходит на всем периоде развития ребенка и заканчивается к 13-14 годам, то есть к окончанию подросткового периода. Одной из особенностей детей данного возрастного периода является то, что большие пространственные промежутки они оценивают лучше, чем малые, а разгибательные движения лучше, чем сгибательные.

Подростковый период – это период бурного развития всех систем организма. В этот период активно развивается костная система, мышечный аппарат, внутренние системы организма и т.д. Но развиваются они неравномерно и чрезмерная гипертрофия некоторых систем может негативно отражаться на деятельности других. Например, увеличение антропометрических данных ребенка может привести к тому, что сердечно-сосудистая система и дыхательная система не будут успевать развиваться пропорционально. Это приводит к осложнениям в их функционировании. Как уже было отмечено, одним из наиболее интенсивных является рост костей. Наиболее интенсивно растут трубчатые кости, это способствует быстрому росту тела в длину как у девочек (в 12-13 лет), так и у мальчиков (13-14 лет). Кости грудной клетки могут отставать в развитии вместе с мышечной массой, поэтому туловище подростка кажется худощавым и угловатым.

В совокупности с неустойчивой нервной системой во время переходного периода это приводит к стеснению и последующей раздражительности. Сердце 10-14-летних детей при физической нагрузке затрачивает значительно больше энергии, чем сердце взрослого. Это объясняется тем, что минутный объем крови увеличивается за счет учащения сердечных сокращений при незначительном увеличении ударного объема [12]. При однообразной двигательной работе (деятельности) дети быстро утомляются. Для сохранения их работоспособности целесообразно изменять содержание и характер работы, а также часто делать непродолжительные перерывы между упражнениями. Для подросткового возраста характерно стремитель-

ное развитие сердечно-сосудистой системы, но ее элементы развиваются неравномерно.

Сердечная мышца увеличивается в объеме, становится сильнее и мощнее, но кровеносные сосуды при этом несколько отстают в развитии, их диаметр увеличен недостаточно. Данное обстоятельство может приводить к увеличению артериального давления, как следствие – напряжение кровеносной системы и сердечной мышцы в частности, что может приводить к дополнительным расстройствам в ее работе. Побочными эффектами могут являться головная боль, головокружение, частая утомляемость и т.д. Темпы развития сердечнососудистой системы детей представлены в таблице 1.1

Таблица 1

**Изменение частоты сердечных сокращений
и ударного объема**

Показатель	Возраст в годах										
	1	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Частота сердечных сокращений (пульс в 1 мин)	120	95	9	90	88	86	84	82	80	78	76
Ударный объем сердца (в см)	10,2	20,6	23,0	25,0	27,0	29,2	31,4	33,4	35,7	38,5	41,4

Данные особенности развития ССС и начала интенсивной деятельности желез внутренней секреции накладывают существенные отпечатки на поведение подрост-

ков. Это выражается в повышенной возбудимости, вспыльчивости, необоснованной раздражительности. Нервная система подростка очень подвижна, кроме описанных состояний это выражается так же в том, что подростки не склонны к длительной монотонной работе. Самый важный фактор физического развития подростков – половое созревание, начало функционирования половых желез. Начало пологого созревания в большей степени зависит от национально-этнографических и климатических факторов, а также от особенностей индивидуальной жизни (состояние здоровья, питание, режим труда и отдыха и т. д.). В период пологого созревания у подростков отмечается наиболее высокий темп развитие дыхательной системы. Объем легких в возрасте с 11 до 14 лет увеличивается почти в два раза, значительно повышается минутный объем дыхания и растет показатель жизненной емкости легких (ЖЕЛ): у мальчиков с 1970 мл (12 лет) до 2600 мл (15 лет); у девочек с 1900 мл (12 лет) до 2500 мл (15 лет). Режим дыхания у детей среднего школьного возраста менее эффективный, чем у взрослых. За дыхательный цикл подросток потребляет 14 мл кислорода, в это время как взрослый 20 мл.

Возрастные особенности строения грудной клетки и мышц обуславливает особенности глубины и частоту дыхания у подростков. Объем воздуха, поступающий в легкие за один вдох, характеризует глубину дыхания. У детей школьного возраста происходит дальнейшее частоты дыхания (18-20 раз в минуту). Большая частота дыхательных движений у подростков обеспечивает высокую легочную вентиляцию. Повышенная частота дыхательных актов

позволяет компенсировать недостаточный для такого организма объём легких. Жизненная емкость легких – важнейшая характеристика дыхательной системы человека. Она характеризует, какое количество воздуха может человек выдохнуть после вдоха. С возрастом она меняется в сторону увеличения. У женщин она, как правило, меньше чем у мужчин. У спортсменов жизненная емкость легких в среднем выше, чем у людей, не занимающихся спортом. У спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта, она выше, чем у остальных. Наибольшие показатели жизненной емкости легких зафиксированы у пловцов (5000 мл. и более), гребцов на байдарке (более 7000 мл).

Таблица 2

Показатели величины жизненной емкости легких (в мл)

Пол	Возраст (в годах)				
	8	10	12	15	17
Мальчики	1440	1630	1975	2600	3520
Девочки	1360	1460	1905	2530	2760

По данным научных исследований, у детей тренировочный эффект гораздо более выражен, чем у взрослых [15]. У подростков он больше, чем у взрослых людей и у старших школьников (таблица 3).

Исследования по выраженности тренировочного эффекта у лиц разного возраста долгое время не проводились. Поэтому реальные возможности организма на разных этапах его развития не были известны. Первые исследования датированы 1980–1981 годами. Это привело к росту спортивных достижений и спортивных результатов у детей подросткового и старшего среднего возраста. Одну

из ведущих ролей при развитии двигательной функции у детей играет их центральная нервная система. С ростом преобладания целенаправленного торможения над процессами инстинктивного и эмоционального торможения повышается эффективность от учебно-тренировочных занятий. В силу того, что данный баланс в подростковом возрасте очень хрупкий, педагоги и тренеры должны уделять этому особое внимание. В учебный процесс нужно постоянно включать новые задания, двигательные действия, разнообразные формы организации занятий, позволяющие каждому ученику проявить свой физический потенциал в полном объеме.

Таблица 3

Сравнительные характеристики тренировочного эффекта в разные возрастные периоды жизни

Возраст (количество лет)	Количество тренировок, необходимых для повышения работоспособности на 10%	Длительность восстановительных процессов	Выраженность последующего тренировочного эффекта, %
10-13	3-4	Не более одного дня	50-90
18-20	5-6	1-2 дня	30-35
41-45	9-12	2-4 дня	16-20
60-69	14-18	4-5 дней	12-15

2. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игра – универсальное средство, которое мало изучено. Игровая деятельность всегда направлена на развитие личности. С помощью игры люди становятся ближе, создаются группы, коллективы. Игра – это развлечение, радость, общение, взаимоотношение. По сути, мы играем всю жизнь. В социальной сфере игры не могут быть разделены по направленностям и систематизированы.

Игра – это культура. Все предпосылки игр идут из исторического прошлого. В каждой культуре игра трактуется и воспринимается по-разному. То есть ожидания от игры у всех разные. Следовательно, динамика игр зависит от идеологии людей. Игра присутствует практически во всех сферах деятельности людей.

Подвижная игра является эффективным средством воспитания, но только при условии, что она соответствующим образом подобрана, правильно проводится и используется. Выбирая игру, преподаватель должен учитывать задачи, поставленные перед уроком, возрастные особенности детей, их развитие, физическую подготовленность, количество участников, условия проведения, форму занятия (урок, перемена, праздник, прогулка), место проведения, наличие пособий и инвентаря.

Объяснение игры должно быть кратким и логичным. Рекомендуется придерживаться следующего плана изло-

жения: название игры, роль играющих и место их расположения, ход игры, цель, правила.

Во многих играх действуют водящие. Выделять водящих можно разными способами: по назначению руководителя, по жребию, по выбору играющих, по результатам предыдущих игр, по считалке, по названному числу.

В командных играх очень важно распределить участников с таким расчетом, чтобы команды были равны по силам, иначе игра будет неинтересной. Делить участников игры на команды можно по расчету номеров, усмотрению руководителя, по сговору, перестроением в движении, по желанию, выбору капитанов, могут быть и постоянные команды.

Перед началом игры, после объяснения ее содержания, для подсчета очков, раздачи инвентаря руководитель назначает помощников. В младших классах роль помощников могут выполнять физически менее слабые дети, в средних и старших классах – учащиеся, которые известны как хорошие игроки, беспристрастные судьи.

Руководитель должен быть объективным, следить, чтобы командам и отдельным участникам были созданы равные условия. Справедливая и точная оценка игры и ее результатов имеет большое значение в командных играх, где все внимание участников направлено на успешное решение поставленной перед командой задачи.

Задача преподавателя – правильно определить дозировку нагрузки в игре. Для того чтобы снизить нагрузку, во время игры руководитель делает, по мере возможности, кратковременные перерывы, которые используются для разбора ошибок, подсчета очков, уточнения правил,

назначения новых помощников. Затягивать игру не следует, потому что дети устанут, и игра для них станет неинтересной. Поэтому важно своевременно закончить игру, заранее предупредив участников словами: «Осталось две минуты», «Играем еще до одного очка». Неожиданное окончание игры неблагоприятно действует на разгорячившихся ребят, они долго не могут успокоиться.

После проведения игры преподаватель объявляет результаты, оценивает действия отдельных игроков и указывает на допущенные ошибки.

Игра оказывает колоссальное воздействие на становление индивида: и это такая осмысленная работа, в какой проявляется и создается умение изучать, сопоставлять, настраиваться на результат. Игровые уроки способствуют развитию у ребят способностей к действиям, которые обладают важной ролью в ежедневной практической работе. Принципы и двигательные представления мобильной игры развивают у играющих верные представления о поведении в настоящей жизни, закрепляют их сознании [17]. Логично, что мобильные игры имеют все шансы оказывать положительное воздействие на интеллектуальное развитие. Но все же не следует переоценивать это воздействие, так как при проведении мобильных игр в силу их отличительных черт, прежде всего находят решение проблемы собственного физического обучения.

Образовательное значение имеют виды развлечений, в подвижных играх, которые изучаются на уроках гимнастики и легкой атлетики, спортивных играх, на лыжной подготовке, на плавании и иных разнообразных типах спорта. Простые моторные умения, получаемые в играх,

свободно перестраиваются в дальнейшем, более углубленном, исследовании техники движений и облегчают овладение ею. Игровой метод особо рекомендовано использовать в период начального освоения движений. Мобильные игры развивают способность целесообразно осуществлять оценку пространственным и временным связям, в то же время воспринимая многое, и реагировать на воспринятое [5]. Подвижные игры в высокой степени способствуют изучению физических свойств: скорости, ловкости, силы, выносливости, пластичности, и, что весьма немаловажно, эти физические особенности создаются в комплексе. Значительная доля мобильных игр требует от участников скорости. Это игры, созданные в необходимости мгновенных выводов на звуковые, зрительные, осязательные сигналы и игры с внезапными остановками, заминками и возобновлением перемещений, с преодолением маленьких расстояний в небольшой промежуток времени. Постоянно меняющаяся атмосфера в игре, быстрое переключение участников от одних перемещений к другим способствует развитию ловкости [15]. Для развития силы неплохо использовать виды развлечений, вызывающие проявления небольших по нагрузке, недолгих скоростносиловых усилий. Игры с многократным возобновлением активных движений, с постоянной двигательной активностью (что стимулирует значительные затраты силы и энергии) способствуют развитию выносливости. Усовершенствование гибкости протекает в играх, сопряженных с частой переменной направленности движений. Подвижная игра, требующая созидательного расклада, всегда будет увлекательной и

интересной для абсолютно всех ее участников. Соревновательный вид общественных мобильных игр помимо этого стимулирует ответные действия игроков. Однако необходимо принять во внимание то, что накаленность соревнований никак не должна «разделить» играющих. В групповой мобильной игре любой из участников наглядно убеждается в преимуществах общих, согласованных усилий, направленных на прохождение препятствий и удовлетворительный итог общей миссии.

Мобильная игра в основной массе случаев, носит непосредственно групповую направленность. Позиция сверстников проявляет колоссальное влияние на поступки каждого участника игры. В зависимости от качества выполнения игры, тот либо другой участник подвижной игры способен добиться одобрения или, наоборот, осуждения партнеров по игре; стало быть, дети приучаются к труду в группе [3].

Игре свойственны сопротивления одного игрока другому, одной команды – другой, в случае если пред игроками возникают самые разнообразные ситуации, вызывающие немедленного принятия решения. Для этого необходимо в кратчайший срок предоставить оценку возникшей вокруг ситуации, выбрать более правильное действие и реализовать его. Таким образом подвижные игры способствуют рефлексии. Кроме данного, пристрастия играми производят координированные и согласованные перемещения; игроки получают умение стремительно вступать в необходимый ритм и темп игры, искусно и быстро реализовывать разнообразные моторные задачи,

проявляя при этом необходимые старания и настойчивость, что существенно важно в жизни [22].

Дозировка нагрузки в ходе игры

Долг руководителя – не только правильно выбрать и дать старт игре, но и грамотно ее дозировать и вовремя завершить. Нагрузка в игре распределяется уменьшением или повышением совокупной физической активности игроков. С целью координации физической и психологической нагрузки допустимо использовать дальнейшие методы: 1. Менять длительность и число повторений элементов игры; 2. Увеличить или сократить объем площадки; 3. Осложнить или облегчить правила игры; 4. Использовать инвентарь большего или меньшего габарита; 5. Применять незначительные паузы, сформировать «дома отдыха» для ребят в играх с постоянными игровыми действиями и т.д. [16]. Безусловно, при проведении маневренных игр руководителю трудно принимать во внимание личные способности и физическое состояние каждого участника в данный промежуток времени. Руководитель обязан иметь в виду, что лишние мышечные процедуры, которые порождают скорое переутомление, не рекомендуется давать участникам в начале игры. Активные упражнения меняются с передышкой. Существенное требование при подборе нагрузки подвижной игры – это характер предыдущей работы и внутреннее состояние детей. В случае если игра ведется после немалых физических или интеллектуальных усилий, тогда следует рекомендовать игру неподвижную, изъясв приемы, требующие немалых усилий [18]. Активные виды развлечений необходимо

менять с неинтенсивными. С повышением эмоционального состояния игроков увеличивается и нагрузка. Захваченные игрой, ребята утрачивают ощущение меры, стремясь опередить друг друга, не рассчитывают собственных возможностей и устают. Они могут никак не ощутить усталости. Вследствие этого руководитель отнюдь не должен полагаться на их состояние здоровья. Необходимо брать во внимание возрастные свойственные особенности учеников, их подготовку и самочувствие. В отдельных случаях разумно прервать игру, невзирая на то, что игроки еще не ощутили потребность в отдыхе. Желательно, чтобы все без исключения игроки получили приблизительно одинаковую нагрузку. Согласно данному обстоятельству нельзя позволить, чтобы водящие продолжительный период находились в движении без требуемого отдыха. Водящего правильнее всего время от времени заменять, в том числе, если у него никак не получилось «отыграться». Устранять из игры проигравших (в случае, если это необходимо инструкциями игры) необходимо только на небольшой промежуток времени, но правильнее в целом только фиксировать им штрафные баллы [10]. Особенно соответствующий интерес должен уделяться непосредственно физически некрепким детям. Им необходима индивидуальная дозировка: малые дистанции, простые задачи, менее длительное нахождение в игре. В случае если игра проводится на улице, то следует обратить внимание на состояние климата.

Физическое воздействие движений на организм увеличивается во время уроков на улице. В зимних играх на улице ученики должны совершать передвижения интен-

сивно, без пауз. Не нужно давать ученикам крупные кратковременные нагрузки с последующим отдыхом (для вызывания потливости, а потом скорого остывания). Зимние игры на свежем воздухе просто должны быть недолгими. В случае, если игроки облачены не по-зимнему, игру необходимо воспроизводить в стремительном темпе, если же учащиеся в теплой одежде – интенсивность должна быть поменьше, чтобы не простудить детей [21]. Подвижные игры оказывают влияние не только лишь на физическое формирование, но и на интеллектуальное, развивая воображение, волю и личность детей, однако не нужно выпускать из виду, что подвижная игра должна соответствовать интенсивности и насыщенности нагрузки на уроке в целом.

У детей среднего школьного возраста:

- увеличивается количество правил, которые объясняются перед игрой;
- выбор водящих – все способы, кроме считалок;
- деление на команды: все способы, кроме выбора капитанами и по желанию. Команды небольшие, с равным количеством девочек и мальчиков в каждой команде;
- в играх учитывать качество выполнения заданий.

Игровые технологии в начальной школе являются незаменимым инструментом для решения ряда взаимосвязанных задач по воспитанию личности младшего школьника, развитию его различных двигательных навыков и улучшению их навыков. В этом возрасте нужно стремиться развивать креативность, воображение, поощрять инициативу, независимость действий и способность

следовать правилам общественного порядка. Выполнение этих задач зависит больше от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению игр, чем от их содержания.

Разнообразие двигательных действий, составляющих подвижные игры, оказывает комплексное влияние на улучшение координационных навыков (отзывчивость, пространственная и временная ориентация, закрепление двигательных навыков [6]. Игра также может рассматриваться как своего рода предварительная подготовка перед серьезной и ответственной учебной работой в классе или как специальное упражнение, направленное на демонстрацию самоконтроля и изобретательности в условиях интенсивной конкуренции по предмету, требуемому учителем.

Позитивные эмоции, создаваемые игрой, возбуждают у участников желание проверить свои физические и умственные способности в условиях максимальной напряженности, и ученики не чувствуют усталости даже при значительно возросшей рабочей нагрузке. Поэтому необходимо правильно выбирать игры для своего класса. Понятие «игровые педагогические технологии» включает в себя достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме соответствующих различных игр. Наряду с работой и обучением, игра является одним из основных видов человеческой деятельности, удивительным явлением нашего существования. Понятие игрового метода в области физического воспитания отражает соответствующие характеристики игры, то есть то, что отличает его в методологическом смысле (в

частности, организацию деятельности участников, управление игрой, другие педагогически важные характеристики) от других методов обучения. Кроме того, игровой метод не обязательно связан с общепринятыми играми, такими как футбол, волейбол или элементарные подвижные игры. По сути, он может применяться к любым физическим упражнениям, если, конечно, он соответствует характеристиками этого метода. Игры по физическому воспитанию можно использовать не только в области мобильных и спортивных игр, но и в: гимнастике и атлетических упражнениях. На уроках гимнастики применяют подвижные игры для закрепления построений и перестроений, общеразвивающих упражнений, навыка правильной осанки, точности исходных и конечных положений, навыков лазанье и перелезания. Применение игрового метода на уроках легкой атлетики является эффективным средством в обучении и совершенствовании легкоатлетических упражнений. Занятия спортом доставляют детям радость и удовольствие, а компетентная, объективная оценка их работ является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Занятия легкой атлетикой проводятся в основном на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный лечебный эффект [20]. При использовании игр на уроках физической культуры придерживаюсь следующего алгоритма.

Выбор игры

Осуществляется исходя из целей предстоящего урока, возрастных и учебных возможностей учащихся, их физи-

ческой подготовленности. Оборудование и оснащение игровой площадки.

1. При планировании учебного занятия обязательно выбирается место для проведения игры и оборудование, которые должны соответствовать гигиеническим нормативам, быть безопасными и удобными для учащихся.

2. Предложение игры детям. Основная задача игрового предложения - вызвать интерес к такой постановке вопроса, совпадают ли цели воспитания и желания ребенка. Предложение игры включает в себя объяснение ее правил и приемов. Игру нужно объяснить точно и кратко сразу перед стартом.

3. Заявление содержит название игры, ее содержание и объяснение основных правил игры, включая роли игроков, а также пояснения к игровым аксессуарам. Я объясню второстепенные правила во время игры.

Разбивка на команды, группы, распределение ролей в игре

На уроках физической культуры при проведении игр класс разбивают на команды таким образом, чтобы группы были равными по физической подготовленности детей. Для игр, в которых требуются капитаны или водящие, учитывается, какая роль особенно полезна ученику. Так, например, чтобы роль позволяла неавторитетным укрепить авторитет, неактивным проявить активность, недисциплинированным стать организованным. Нужно следить за тем, чтобы не проявлялось зазнайство, превышение власти командных ролей над второстепенными.

Развитие игровой ситуации

При организации игр следует придерживаться следующих принципов:

- 1) принцип развития игровой динамики;
- 2) принцип поддержания игровой атмосферы;
- 3) принцип взаимосвязи игровой и неигровой деятельности;
- 4) принципы перехода от простейших игр к сложным игровым формам.

4. Подведение итогов игры. В соответствии с указанными заранее правилами вместе с учащимися, учитель подводит итог игры, определяет победителей, в качестве жюри привлекаются дети, которые по состоянию здоровья не могут в данной игре принимать участие [10].

При проведении игр учитель обязательно ставит перед собой следующие задачи:

1. Опирается на достижения предыдущего возраста;
2. Стремиться мобилизовать потенциальные возможности конкретного возраста;
3. Подготовить почву для последующего уровня физической подготовленности учащихся;
4. Ориентироваться на зону ближайшего развития мотивов к учебной деятельности;
5. Главное – уважение к личности ребенка, не убить интерес к работе, стремиться развивать его. Результатом широкого использования игровых технологий в физическом воспитании становится изменение отношения к предмету. Игры являются проверенным способом улучшить двигательную активность в физическом воспитании, соединяя эмоции учеников. Важным преимуществом иг-

рового метода является возможность внедрения его во все виды учебных программ и их применение с равным успехом в неигровых видах физической подготовки. Использование игрового метода в учебном процессе в области физического воспитания делает обучение более интересным. Ученики всех возрастов, с которыми регулярно играют в подвижные игры, регулярно получают спортивные уроки, а также знают, как выбирать их самостоятельно в свободное время и проводить с друзьями.

Физическое воспитание ребенка занимает важное место в общей системе всестороннего развития человека. В младшем школьном возрасте закладываются основы для здоровья и физического развития, развиваются двигательные навыки и создается основа для воспитания физических качеств. Развитие физических качеств в физическом воспитании учитывает возрастные особенности участвующих. Для всех задач физического воспитания построение системы двигательных навыков и навыков движения является наиболее важным. Традиционно под физическими качествами человека понимаются такие его отдельные двигательные возможности, как быстрота, сила, гибкость, ловкость, выносливость и др. Физическими качествами принято называть врожденные качества (генетически заложенные), благодаря которым возможна физическая активность человека.

3. ИГРЫ ДЛЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Игры с элементами бега

Быстро по местам! (подготовительная часть урока, младший, школьный возраст)

Играющие строятся в шеренгу или колонну. По команде учителя: «На прогулку - марш!» все разбегаются или выполняют различные движения (общеразвивающие упражнения, прыжки), продвигаясь к противоположной стороне площадки. По второй команде: «Быстро по местам!» все должны построиться в исходное положение.

Правила: Проигрывает тот, кто занял место последним.

У ребят порядок строгий (подготовительная часть урока; младший школьный возраст)

Играющие стоят в одной шеренге (построения могут быть разные). По команде учителя: «Разойдись!» ученики выходят из шеренги, расходятся в разных направлениях и произносят речитатив или поют:

У ребят порядок строгий.

Знают все свои места.

Ну, трубите веселее:

Тра-та-та, тра-та-та!

По окончании этого куплета учитель командует: «Становись!» Игроки стараются быстрее выполнить ко-

манду, строясь по росту в шеренгу на указанном месте. Затем учитель меняет место построения.

Правила: 1. При построении учащийся должен давать товарищу дорогу, запрещается толкаться и силой занимать свое место. 2. Все действия начинать и кончать следует только по команде учителя. 3. Выигрывает тот, кто окажется наименьшее количество раз последним при построении.

Коршун и наседка (подготовительная часть урока; младший, средний; старший школьный возраст)

Один из играющих – коршун, второй – наседка, третий – цыпленок. Цыпленок становится за наседкой и держится за нее, коршун – перед наседкой, лицом к ней. По сигналу коршун старается схватить цыпленка, но сделать это нелегко, так как наседка все время поворачивается лицом к нему и преграждает путь, вытянув в стороны руки, а цыпленок, повторяя все движения наседки, прячется за нее. Игра заканчивается, когда коршун осалит цыпленка. Если игроков больше, то они все становятся цыплятами.

Правила: 1. Игру начинать только по сигналу. 2. Коршун, осаливший цыпленка, становится на место наседки, наседка на место цыпленка, цыпленок становится коршуном. 3. Если цепочка разорвалась, то виновник разрыва становится коршуном.

Игры с элементами общеразвивающих элементов

Класс, смирно! (подготовительная и заключительная части урока; младший школьный возраст)

Играющие становятся в одну шеренгу. Учитель, стоя лицом к играющим, подает команды для выполнения об-

щеразвивающих или строевых команд. Ученики должны их выполнять лишь в том случае, если учитель предварительно перед командой скажет слово «класс». Если слово «класс» он не произнесет, то реагировать на команду не надо.

Правила: 1. Допустивший ошибку делает шаг вперед и продолжает играть. 2. Выигрывает тот, кто останется на исходном положении или сделает наименьшее количество шагов вперед. 3. Игрок, не выполнивший команды с предварительным словом «класс», делает шаг вперед. 4. Игрок, пытавшийся выполнить команду без предварительного слова «класс», делает шаг вперед.

Игры с элементами метания

(игры проводятся в основной части урока)

Стой! (младший и средний школьный возраст)

Игроки образуют круг и рассчитываются по порядку. Водящий с маленьким мячом выходит на середину круга, сильно ударяет им о землю и называет чей-нибудь номер. (Если играющих мало, 2-3 ученика, то можно по именам). Вызванный бежит за мячом, а остальные играющие разбегаются в разные стороны. Выбранный номер, поймав мяч, кричит: «Стой!» Все останавливаются и стоят неподвижно там, где их застала команда. Водящий старается попасть мячом в ближайшего игрока, который может увертываться от мяча, не сходя с места. Если водящий промахнется, то бежит за мячом опять, а все разбегаются. Взяв мяч, водящий кричит вновь: «Стой!» и старается осалить им кого-либо из играющих. Осаленный мячом игрок

становится новым водящим, играющие становятся в круг, и игра начинается сначала.

Правила: 1. По команде: «Стой» никто не имеет права сходить с места. 2. Пока водящий не взял мяч, играющие могут перемещаться по площадке как угодно.

Понади в мяч (средний и старший школьный возраст)

Посредине площадки кладется волейбольный мяч. Играющие делятся на две команды и строятся в шеренги на противоположных сторонах площадки (или по одному игроку с каждой стороны). Желательно, чтобы между ними было расстояние 18–20 м. Перед носками играющих проводится черта. Игроки получают по мячу для тенниса.

По сигналу игроки, не заходя за линию, метают малые мячи в волейбольный мяч, находящийся посредине площадки, стараясь откатить его к команде соперников за черту. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту другой.

Правила: 1. Бросают мячи по сигналу. 2. При броске нельзя заступать черту. 3. Если волейбольный мяч выскокит в сторону от играющих, его возвращают на прежнее место. 4. Если малые мячи остаются в поле, за ними можно выбегать в поле и подбирать.

Игры для развития физических качеств (*игры проводятся в конце подготовительной части урока; для среднего и старшего школьного возраста*)

Сильная схватка (воспитание силы)

Играющие становятся друг к другу спиной и на вытянутых вверх руках держат гимнастическую палку. По сигналу соперники, наклоняясь вперед, стараются оторвать противника от земли.

Бег, волоча ногу (народная игра; развитие скоростно-силовых качеств, ловкости)

Участники делятся на две команды – «охотников» и «зверей». Каждый «охотник» выбирает себе партнера из команды «зверей» и играет с ним до конца игры.

На площадке проводятся три параллельные линии: первая – старт для «охотников»; вторая – старт для «зверей»; третья – финиш. Расстояние между линиями зависит от подготовки играющих и размеров площадки. «Охотники» и «звери» принимают на старте исходное положение: упор присев, правая (левая) в сторону. По сигналу начинается бег (на руках и одной ноге, волоча вторую ногу) «охотников» и «зверей». Каждый «охотник», крича: «Лови! Догоняй!» стремится до финишной линии догнать своего партнера – «зверя». Непойманные «звери», а также догнавшие своих «зверей» «охотники» считаются победителями. Проигравшие катают победителей на спине (условленное расстояние).

Правила: 1. Игроки, начавшие бег до сигнала, считаются проигравшими. 2. Ловить можно только за линией финиша. 3. Игрок, изменивший исходное положение во время бега, считается проигравшим.

В данную игру можно играть и вдвоем.

Горячо-холодно

С помощью этой игры хорошо дарить ребенку в заранее спрятанный сюрприз/подарок, т. к. у ребенка в процессе поиска усиливается интерес к подарку (точно так же, как вкусный запах из кухни усиливает аппетит перед обедом).

От ребенка в заранее прячется сюрприз/подарок. Он должен его найти по подсказкам ведущего:

Совсем замерз – значит, что от сюрприза очень далеко и ребенок ищет совершенно не в том направлении. Холодно – значит, что ребенок ищет не в том месте.

Опять зимушка-зима пришла – означает, что ребенок идет в неправильном направлении, после правильного направления.

Уже теплее – означает, что ребенок повернул в нужном направлении

Теплее – значит, что ребенок продолжает идти/искать в нужном направлении:

Горячее – ребенок уже близок к сюрпризу

Жарко – ребенок близко-близко к сюрпризу

Совсем пожар! – ребенок в нескольких сантиметрах от своего подарка.

Ребенок ищет спрятанный сюрприз, по вышеописанным подсказкам ведущего.

Ребенок наслаждается найденным подарком. Очевидно, что наградой ребенку является найденный подарок.

Примечания. Если детей несколько, то поиском занимаются все дети сразу. Для этого случая подарок должен быть соответствующим!

Возраст игроков: от шести лет.

Игра развивает: внимательность, мышление.

Подвижность игры: малоподвижная.

Количество игроков: 2 и более.

Морские фигуры

Для этой игры нужно выбрать одного водящего. Остальные игроки находятся на некотором расстоянии от него. Водящий говорит: «Море волнуется – раз! Море вол-

нуется – два! Море волнуется – три! Морская фигура, на месте замри!» После этих слов все участники игры должны замереть на месте, изображая какую-нибудь неподвижную морскую фигуру, например, рыбу, краба, морского конька или других обитателей морей и океанов. Водящий подходит к какому-нибудь игроку и осаливает его. Игрок должен показать, как двигается изображенная им фигура. Например, рыба плавает, краб ползает, лягушка прыгает. Остальные участники должны угадать, кого изображает игрок.

В следующий раз водящим можно выбрать того участника игры, кто изобразил самую таинственную морскую фигуру, то есть такую, чтобы никто не смог догадаться. А можно, наоборот, выбрать водящим того, кто изобразил самую простую фигуру, которую все сразу узнали.

Возраст игроков: от шести лет.

Место игры: улица, помещение.

Подвижность игры: малоподвижная.

Цепи

Участники делятся на две равные команды. Игроки каждой команды выстраиваются в цепочку, берутся за руки и расходятся так, чтобы между цепочками расстояние было примерно 7-8 метров. Команды заранее договариваются, кто будет начинать игру.

Начинающая игру команда (первая), не расцепляя рук, идет навстречу противникам (второй команде) и кричит: «Цепи, цепи кованы, кем вы не раскованы?»

После этого она возвращается на свое место. Противники, посоветовавшись, называют имя одного из игроков первой команды. Этот игрок разбегается и изо всей силы врзается в цепь второй команды, стараясь ее разорвать.

Если цепь удастся разорвать, то игрок, выполнивший это, забирает в свою команду того, кто оказался справа от него. При этом первая команда сохраняет право разбивать цепь.

Если же у него не получается разбить цепь, он встает в цепь противника. Право разбивать цепь переходит ко второй команде.

Игра продолжается до тех пор, пока в одной из команд не останется всего один игрок. Или же побеждает та команда, в которой через определенное время будет больше игроков.

Есть игра, аналогичная этой, – «Али-баба». Суть ее такая же, как и в «Цепях», только игроки кричат другие слова. Игру начинает одна из команд словами: «Али-баба!» Вторая команда хором отвечает: «О чем, слуга?» Вновь говорит первая команда, называя имя одного из игроков команды противника, например: «Пятого, десятого, Сашу нам сюда!»

Возраст игроков: от восьми лет.

Место игры: улица, просторное помещение.

Подвижность игры: подвижная.

Лапта

Это старинная и всеми любимая русская игра. Для нее нужны большая площадка, мяч и лапта (бита или доска). На площадке чертят две линии. За одной из них находится «дом», за другой – «город», а между ними – «поле».

Игроки делятся на две команды. Команды расходятся: одна идет в «поле», а другая – за линию «города». Один игрок из команды «города» бьет лаптой по мячу, бежит к «дому» и бегом возвращается на свое место.

Выбранные игроки «поля» стараются перехватить мяч и осалить им бегущего. Если игрок «города» понимает, что не успеет добежать до «дома» неосаленным, он может остановиться, а потом добежать до «города» вместе со следующим игроком своей команды. Если игроку удалось перебежать в «дом» и вернуться в «город» неосаленным, команде засчитывается очко. Если мяч пойман игроком «поля» на лету или если игрок «города» на бегу был осален, команда «города» получает штрафное очко.

Игра происходит в два этапа по 20 минут каждый. По окончании каждого периода команды меняются местами.

Потом подсчитывают очки, и по их количеству определяют победителя.

Возраст игроков: от десяти лет.

Место игры: улица, просторное помещение.

Необходимы вещи: мяч, лапта.

Подвижность игры: подвижная.

Морской царь

Эту игру надо проводить на берегу, у воды. Выбирают одного водящего. Он будет «морским царем».

«Морской царь» живет в воде, а остальные участники идут купаться и дразнят его. Он должен догнать и осалить кого-нибудь из игроков. На берег «морской царь» выходить не может.

Если «морской царь» осалит кого-нибудь из игроков, то в следующий раз водящим, то есть «морским царем», будет другой игрок.

Возраст игроков: от десяти лет.

Место игры: берег водоема.

Подвижность игры: подвижная.

Живая мишень

Нужна ровная площадка и заранее заготовленные снежки. Кроме того, требуется достаточное количество игроков, чтобы их можно было поделить на две команды. Суть игры в том, чтобы перебежать площадку под снежковым обстрелом противника и при этом увернуться от ударов.

По снегу на площадке вычерчивается большой прямоугольник длиной в 20 метров. Одна команда, которой предстоит бегать, становится у линии старта (перед поперечной стороной прямоугольника), а другая, которая будет обстреливать, — вдоль площадки.

Первый игрок «перебежчиков» трогается с места и несется по площадке к ее противоположной границе. В это время игроки второй команды должны закидывать его снежками, стараясь попасть. Бегущий игрок может вилять, петлять и уворачиваться, но двигаться преимущественно по прямой. Если он добежит невредимым, его команде засчитывается очко. А если в него попадут снежком, он выбывает из игры.

Как только первый игрок добегает, срывается с места второй, и так далее. Когда дистанцию пройдет вся команда, подсчитываются очки, и бегуны становятся нападающими.

Побеждает та команда, которая за кон набрала больше очков.

Возраст игроков: от десяти лет.

Место игры: улица.

Необходимы вещи: снег.

Подвижность игры: подвижная.

Казаки-разбойники

Участники игры должныделиться на две команды: команду «разбойников» и команду «казаков». «Казаки» находят место для пленных «разбойников» – «темницу», а «разбойники» тем временем прячутся.

Затем «казаки» приступают к поиску, причем «разбойника» обязательно нужно догнать и дотронуться до него. «Разбойник», которого взяли в плен, не имеет права убежать. Все пленные находятся в «темнице», их охраняет «казак». «Разбойники» могут освободить товарища из «темницы», но для этого они должны дотронуться до «пленника». А если тот не успеет убежать сразу, «казак» - сторож может опять поймать его. «Казак» может также поймать и «разбойника», пришедшего на выручку.

Игра считается законченной тогда, когда все «разбойники» окажутся в «темнице». Потом игру можно начать сначала, а участники могут поменяться ролями.

Возраст игроков: от десяти лет.

Место игры: улица.

Необходимы вещи: мелки.

Подвижность игры: подвижная.

Петушиный бой

На ровной площадке чертится большой круг. Два игрока входят в него и становятся друг перед другом на колени, у каждого сзади к поясу прикреплен платок или шарф – «хвост». Задача игроков – не поднимаясь с коленей, подойти к противнику сзади и зубами выхватить платок. Руками помогать себе нельзя.

Возраст игроков: от восьми лет.

Необходимы вещи: два платка и то, чем можно начертить или обозначить круг.

Место игры: любое.

Подвижность игры: малоподвижная.

Гонки

Участники игры встают в круг. Выбранный по жребию или при помощи считалки водящий заходит внутрь круга. Игроки передают друг другу мяч так, чтобы его не достал водящий. Тот игрок, по вине которого мяч оказывается пойманным, становится следующим водящим.

Правила: 1. Нельзя надолго задерживать мяч в своих руках. 2. Передавать мяч можно по-разному: бросать по воздуху, перекатывать по земле, отбивать от земли. Можно договориться заранее и выбрать только один способ передачи мяча. 3. Игрокам разрешается делать обманные движения, ложные передачи, броски, повороты и т. п. 4. Любой игрок, и водящий в том числе, может перехватить вылетевший из круга мяч.

При желании игру можно несколько усложнить. Например, договориться, что во время игры все двигаются по кругу вправо или влево, или все упустившие мяч присоединяются к водящему и тоже стараются овладеть мячом.

Эта игра похожа на игру «Собачка».

Возраст игроков: от восьми лет.

Место игры: улица.

Необходимы вещи: мелки.

Подвижность игры: подвижная.

Испорченный факс

Эта детская игра напоминает испорченный телефон, но в отличие от той игры, развивает не слух, а осязание детей.

Игроки садятся друг за другом и смотрят в затылок друг другу. Первому и последнему игроку дается ручка и бумага. Последний игрок рисует простую фигуру на листе, а после точно такую же пальцем на спине соседа спереди.

Каждый следующий игрок рисует на спине впереди сидящего то, что он почувствовал на своей спине.

Первый игрок перерисовывает на бумаге то, что он почувствовал на своей спине.

После всего сравнивают полученные картинки и веселятся.

Последний игрок переходит в начало колонны и игра начинается заново.

Возраст игроков: от шести лет.

Игра развивает: внимательность, моторика рук, память.

Подвижность игры: малоподвижная.

Количество игроков: четыре и более.

Необходимы вещи: бумага, карандаш.

Копия памятника

Копия памятника – игра развивающая внимательность у детей и подростков, помогает преодолеть стеснительность.

Игра подойдет детям младшего и старшего школьного возраста для проведения на праздниках.

Также подойдет взрослым, для проведения на вечеринках.

Из присутствующих выбирается два игрока. Одного из них (копировальщик) выводят из помещения и завязывают глаза, второй (памятник) в это время должен принять какую-нибудь интересную позу и застыть в ней. Вводят игрока-копировальщика с завязанными глазами.

Он должен, не снимая повязку, на ощупь определить позу памятника и принять точно такую же. Как только копировальщик принял позу, повязку с глаз снимают. Все сравнивают оригинал памятника и то, что получилось у копировальщика.

Копировальщик становится памятником, а на место копировальщика выбирают кого-то из присутствующих

Примечания. У игры нет проигравших или выигравших.

Возраст игроков: от шести лет до пятнадцати лет.

Игра развивает: внимательность, органы чувств, крепощенность.

Подвижность игры: малоподвижная.

Количество игроков: четыре и более.

Место игры: помещение.

Необходимы вещи: повязка.

Удочка

Веселая детская игра со скакалкой на выносливость и координацию движений. В нее можно играть очень большой группой (10–20 человек).

Перед началом игры выбирается водящий. Все ребята становятся в круг, а водящий в центр круга со скакалкой в руках. Он начинает вращать скакалку так, что-

бы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих.

Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела кого-либо из них. Пойманным игрок считается в том случае, если скакалка коснулась его не выше голеностопа. Игроки не должны приближаться к водящему во время прыжков.

Тот, кто заденет скакалку, становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий занимает его место.

Примечания. Из дополнительных предметов вам понадобится скакалка (можно также использовать веревочку, на конце которой привязан мешочек с песком).

Можно использовать другой вариант этой игры, которая будет носить соревновательный характер – задевший веревку игрок выбывает из игры. Победителями становятся 2–3 последних игрока, которые не задели веревочки.

Возраст игроков: от восьми лет.

Игра развивает: внимательность, выносливость, реакция.

Количество игроков: шесть и более.

Необходимы вещи: скакалка.

Волны по кругу

Волны по кругу – динамичная, веселая игра. Хороша для развития реакции и утилизации излишней энергии детей.

Стулья устанавливаются плотно друг к другу по кругу. Стульев столько, сколько игроков. Один из игроков (водящий) встает в центр круга. Остальные игроки садятся

на стулья, а один из стульев остается свободным. Водящий должен успеть сесть на свободный стул, пока другие передвигаются туда-сюда, мешая ему. Когда водящему удастся занять место на стуле, новым водящим становится игрок, который не успел помешать ему.

Водящий может отдавать команды участникам «Вправо» (игроки должны переместиться по часовой стрелке на одно место), «Влево» (игроки должны переместиться против часовой стрелки на одно место) или команда «Хаос».

При команде «Хаос» участники должны быстро меняться местами, ведущий старается сесть на любой свободный стул. Игрок, занявший стул, который добыл свободным до команды «Хаос», становится водящим.

Примечания. Можно усложнить игру, разверну стулья наружу. При этом водящий бегаёт снаружи круга и ему запрещается команда «Хаос».

Возраст: от восьми.

Игра развивает: внимательность, ловкость, реакция.

Количество игроков: пять и более.

Место игры: помещение.

Необходимы вещи: стул.

Освободители

Освободители – динамичная игра, хорошо развивающая слух, внимательность, координацию и реакцию у ведущего игрока и ловкость и реакцию у остальных игроков.

Образуют круг из стульев, для того чтобы ограничить перемещение игроков. Участник со связанными руками и ногами (пленник) сидит в центре круга, образо-

ванного из стульев. Рядом с ним находится игрок с завязанными глазами (охранник). Остальные участники игры (освободители) пытаются освободить пленника, то есть пытаются развязать его. Охранник должен помещать. Задев любого участника, он выводит его из игры, тот должен уйти за круг стульев. Игрок, которому удастся освободить пленного и не быть пойманным, сам становится охранником в следующий раз.

Возраст: от восьми лет.

Игра развивает: внимательность, координация, ловкость, органы чувств, реакция.

Количество игроков: пять и более.

Место игры: помещение.

Необходимы вещи: стул, повязка.

Солнце

Играющие становятся в круг, берутся за руки, проходят по кругу приставным шагом, руками совершают равномерные взмахи вперед-назад и на каждый шаг говорят «хейро». Ведущий-солнце сидит на корточках по центру круга. Игроки разбегаются, когда солнце встает и выпрямляется (вытягивает руки в стороны).

Правила игры: все игроки должны увертываться от солнца при поворотах. На сигнал «Раз, два, три – в круг быстрее беги!» те, кого ведущий не задел, возвращаются в круг.

Тройной прыжок

Проводится черта, играющие становятся за ней. Согласно очередности они прыгают от черты вперед: в первых двух прыжках прыгают с одной ноги на другую, а в третьем прыжке приземляются на обе ноги. Выигрывает

тот, кто прыгнул дальше всех. Правила игры. Приступать прыгать необходимо от черты. Прыгать допускается только отмеченным способом.

Охотник на волка

Охотник стоит в 4-5 метрах от волка (другого игрока). Он должен попасть мячом в бегающего волка. Хищник бежит вправо и влево, как при челночном беге. Правила игры. Кидать мячик в волка необходимо с установленного расстояния. При попадании, роли сменяются.

Куропатки и охотники

Все играющие – куропатки, трое из них – охотники. Куропатки бегают по полю. Охотники сидят за кустами. На сигнал «Охотники!» все без исключения куропатки скрываются за кустами, а охотники их ловят (кидают мячик в ноги). На сигнал «Охотники ушли!» игра продолжается: куропатки вновь летают.

Паровозик

Участники делятся на две команды и встают в колонны. По сигналу первые участники в колоннах бегут до заданной точки и возвращаются обратно. Затем они берут второго участника колонны за руку и бегут вдвоем, затем втроем и так, пока не кончится колонна. Победит та команда, чьи участники прибегут первые.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Григорьева, В.К. Воспитательный потенциал детской игры / В.К. Григорова // Среднее профессиональное образование. – 2013. – № 11. – С. 11-13.
2. Григорович, Л.А. Педагогика и психология: учебное пособие / Л.А. Григорович, Т.Д. Марцинковская. – Москва: Гардарики, 2001. – 480 с.
3. Детские подвижные игры народов СССР: пособие для воспитателя дет. сада / сост. А.В. Кенеман; под. ред. Т.И. Осокиной. – Москва: Просвещение, 1989. – 239 с.
4. Дошкольная педагогика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Академический Проект; Культура, 2005. – 240 с.
5. Елжова, Н.В. Работа с детьми и родителями в дошкольном образовательном учреждении / Н.В. Елжова. – 2-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. – 282 с.
6. Жиглова, Т.Ю. Физическая культура / Т.Ю. Жиглова. – Москва: Спорт, 2001. – 260 с.
7. Игры нашего двора. Сборник. – Санкт-Петербург: Регата, Издат. дом «Литера», 2000. – 384с.
8. Изотова, А.С. Психолого-педагогическая характеристика детей старшего дошкольного возраста / А.С. Изотова. 2014. – URL: [http:// nsportal.ru](http://nsportal.ru). – (дата обращения: 20.12.2020).

9. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – Москва: Просвещение, 1998. – 287 с.

10. Индивидуальное развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях (Диагностика, планирование, конспекты занятий) / авт.-сост. С.В. Лесина. – 2-е изд., стереотип. – Волгоград.: Учитель, 2008. – 237 с.

11. Коковина, О.В. Консультация на тему «Психолого-педагогическая характеристика детей старшего дошкольного возраста» / О.В. Коковина. – Каменск-Уральский, 2015. – URL: [http:// ped-kopilka.ru](http://ped-kopilka.ru). – (дата обращения: 21.12.2020).

12. Коротков, И.М. Подвижные игры для детей / И.М. Коротков. – Москва: Сов. Россия, 1987. – 160 с.

13. Короткова, Н. Формы игры в образовательном процессе детского сада / Н. Короткова // Ребенок в детском саду. – 2010. – № 4. – С. 2-8.

14. Кудрявцева, Е.Л. Пути культурно-социальной адаптации ребенка к детскому саду в этносоциальном тандеме семьи и детского сада / Е.Л. Кудрявцева, Т.В. Волкова // Детский сад: теория и практика. – 2013. – № 10. – С. 94-101.

15. Лихачев, Б.Т. Педагогика: курс лекций: учеб. пособие для студентов и педаг. учеб. заведений и слушателей ИПК и ФПК. / Б.Т. Лихачев. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт-Издат, 2003. – 607 с.

16. Ломейко, В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в 1-10 классах / В.Ф. Ломейко. – Минск: Высшая школа, 1980. – 128 с.

17. Нижегородцева, Н.В. Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе: пособие для практических

психологов, педагогов и родителей / Н.В. Нижегородцева, В.Д. Шадриков. – Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 256 с.

18. Пеизулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе / Л.И. Пеизулаева. – Москва: Мозаика-Синтез, 2012. – 128 с.

19. Покровский, Е.А. Русские детские подвижные игры / Е.А. Покровский. – Санкт-Петербург: Речь, Образовательные проекты. – Москва: Сфера, 2011. – 184 с.

20. Происхождение и педагогический потенциал народных игр. – 2010. – URL: <http://detkivsadu.ru>. – (дата обращения: 20.12.2020).

21. Психология: учебник для студ. сред. пед. учеб. заведений / И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан, под ред. И.В. Дубровиной. – 2-е изд., стереотип. – Москва: Издат. центр «Академия», 2003. – 464 с.

22. Рунова, М. Приобщаем детей к физической культуре / М. Рунова // Дошкольное воспитание. – 2006. – № 10. – С. 52–61.

23. 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: мат-лы XI Междунар. научно-практич. конференции; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. – Челябинск, 2020. – С. 175–178.

24. 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.

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

26. 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.

27. 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.

28. 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

Подвижные игры для детей среднего школьного возраста

Методические рекомендации

Составитель Татьяна Юрьевна Каратаева

Работа рекомендована РИСом университета.

Протокол № 23, от 2021 года.

Редактор О. В. Угрюмова

Технический редактор О.В. Угрюмова

Издательство ЮУрГГПУ

454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69

Объем 1,77 уч.-изд. л. (3,25 усл. л. л.) Тираж 100 экз.

Подписано в печать 30.08.2021

Формат 60x84/16

Бумага типографская

Заказ №

Отпечатано с готового оригинал-макета

в типографии ЮУрГГПУ

454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69