

К.О. АРЗИБАЕВ
А.А. АБДУЛЛАЕВ



МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ
СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР



МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО
СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ
УЗБЕКИСТАН

ЧИРЧИКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

К.О.АРЗИБАЕВ
А.А.АБДУЛЛАЕВ

**МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ СПОРТИВНЫХ И
ПОДВИЖНЫХ ИГР
(подвижные игры)**

Учебник

Ташкент
2022

Арибаев К.О., Абдуллаев А.А. Методика преподавания спортивных и подвижных игр (подвижные игры). Учебник. –Т., 2022. 336 с.

УДК: 799
КБК:75.1
А-74

Этот учебник предназначен главным образом для студентов направления физического воспитания и спорта (5112000).

В нем дается характеристика современного развития и методика преподавания подвижных игр, переработанная в соответствии с учебной программой физического воспитания в школе.

В учебнике в доступной форме изложены вопросы теории подвижных игр – значение игры в жизни человека и общества, понятие об игровой деятельности, место подвижных игр в педагогической практике.

Рецензенты:

д.п.н. профессор Ш.К.Мардонов,
доцент У.Р.Раджапов

В соответствии с Приказом Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 14 августа 2020 года N 418 разрешено к изданию в виде учебника.

ISBN 978-9943-9168-8-3

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	5
Глава I. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	7
1.1. История зарождения и развития подвижных игр	7
1.2. Значения игры и ее место в физической культуре	17
Глава II. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПОДВИЖНЫХ ИГР	21
2.1. Подвижные игры в педагогической практике	21
2.2. Оздоровительные задачи подвижных игр	25
2.3. Образовательные задачи подвижных игр	27
2.4. Воспитательные задачи подвижных игр	28
Глава III. ПЛАНИРОВАНИЕ, ПРОВЕДЕНИЕ И КОНТРОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР	31
3.1. Подготовка к проведению игры	31
3.2. Подготовка площадки для игры	32
3.3. Подготовка инвентаря для подвижных игр	33
3.4. Предварительный анализ игры	34
3.5. Размещение играющих и место руководителя при объяснении игры	35
3.6. Наблюдение за процессом игры и поведением играющих	43
3.7. Судейство	48
3.8. Дозировка нагрузки в процессе игры	48
3.9. Окончание игры, подведение итогов и обсуждения игры	50
Глава IV. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	55
4.1. Методика проведения подвижных игр в младших классах	56
4.2. Методика проведения подвижных игр в IV-VI классах	61
4.3. Методика проведения подвижных игр в VII-IX классах	66
4.4. Методика проведения подвижных игр в X-XI классах	68
4.5. Подвижные игры на переменах	72
4.6. Игры-аттракционы	75
4.7. Игры в детских оздоровительных лагерях	75

4.8. Подвижные игры зимой на снегу	77
Глава V. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	80
5.1. Методика обучения подвижным играм в дошкольных учреждениях	81
5.2. Методика проведения подвижных игр в ДОУ	82
5.3. Методика использования коррекционно-развивающих подвижных игр для детей ограниченными здоровья	112
Глава VI. ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ	141
6.1. Основные принципы проведения	141
6.2. Правила организации и проведения соревнований	143
Глава VII. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НАРОДОВ МИРА	149
7.1. Узбекские народные игры	149
7.2. Игры разных народов	157
ТЕСТЫ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ И ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ	175
ГЛОССАРИЙ	186
ПРИЛОЖЕНИЯ	199
ПРИМЕРНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ	205
ПРИМЕРНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ IV-VI КЛАССОВ	221
ПРИМЕРНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ VII-IX КЛАССОВ	243
ПРИМЕРНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ПЕРЕМЕНАХ	267
ПРИМЕРНЫЕ ИГРЫ-АТРАКЦИОННЫ	280
ПРИМЕРНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА МЕСТНОСТИ	294
ПРИМЕРНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ВОДЕ	303
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА СНЕГУ	309
ЛИТЕРАТУРА	332

ВВЕДЕНИЕ

Можно сказать что с помощью подвижных игр решаются задачи гармонического, разностороннего физического развития человека. Особенно большое значение имеет подвижные игры с элементами спортивных игр для формирования растущего организма, физического воспитания подрастающего поколения. Немаловажное значение имеет большая прикладность подвижных игр с элементами легкой атлетики. Прикладность определяется тем, на сколько приобретенные с его помощью качества и навыки могут быть полезны в жизни и в практической деятельности. Здесь подвижные игры с элементами легкой атлетики не имеет себе равных. Качества - выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость умение преодолевать трудности. Навыки - бег, прыжки, метания. Очень широко используются в трудовой деятельности, так и военном деле.

Воспитательное значение заключается в том, что подвижные игры формируют характер, закаляют волю человека, приучают его не бояться трудностей, а смело их преодолевать. Занятия подвижных игр в коллективе, участие в командных соревнованиях воспитывает чувство коллективизма, ответственность за полученное дело.

Сформировать значение - приобретаются полезные навыки и знания из области построения и планирования занятий по спорту, режима питания.

Учебник соответствует современным требованиям и стандартам, предъявляемым к содержанию учебного курса «Методика преподавания спортивных и подвижных игр» направлений физической культуры и спорт, а также учебником могут использоваться студенты дошкольного образования также начальное образование и спортивно-воспитательная работа в педагогических вузах.

Методика проведения подвижных игр соответствует новой программе по физической культуре для общеобразовательных школ, дошкольных образований. Подвижные игры подобраны с

учетом интересов и особенностей каждой возрастной группы учащихся.

Отдельные главы в книге посвящены играм во внеурочное время. При создании учебника использованы разработки ведущих специалистов по теории и практике подвижных игр.

Глава I. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ

1.1. История зарождения и развития подвижных игр

Истоки возникновения подвижных игр, как и игр в целом, уходят корнями в глубокую древность. Эволюционна каждый народ создавал свои национальные игры. Многие виды фольклора подтверждают предположение ученых о том, что истоки подвижных игр заложены в первобытнообщинном строе, однако сведений об этом почти не осталось. По этому поводу Е.А.Покровский писал, что о детских играх первобытных народов, к сожалению, мало сведений. Данные о развитии жизни ребенка, его играх на ранних ступенях развития общества чрезвычайно бедны. Практически никто из этнографов вообще не ставил себе задачей такое исследование. Лишь в 30-е годы XX столетия появились специальные исследования Маргарет Мид, посвященные детям племени Новой Гвинии, в которых имеются материалы об образе жизни детей и их играх.

Игра была спутником человека с незапамятных времен. В ней культуры разных народов демонстрируют сходство и огромное многообразие. Е.А.Покровский утверждал, что игры во все времена и у всех народов были непременно. Многие из игр представляли собою большую оригинальность, смотря по условиям и образу жизни народа. Множество игр разных народов имели между собою большое сходство, например, игры о мячом, в кости и т.д.

Справедливо также мнение Н.С.Воловик о том, что назначение древних игр – не развлекательное, а практическое. Действиями игры и словами песни люди пытались обеспечить себе будущий успех в предстоящих работах. Древняя игра есть магический ритуал, в котором желаемое изображается как действительное, настоящее прецедруется на будущее. Поскольку человек зависел от природы, и основным предметом изображения в игровых песнях стал животный и растительный мир.

учетом интересов и особенностей каждой возрастной группы учащихся.

Отдельные главы в книге посвящены играм во внеурочное время. При создании учебника использованы разработки ведущих специалистов по теории и практике подвижных игр.

Глава I. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ

1.1. История зарождения и развития подвижных игр

Истоки возникновения подвижных игр, как и игр в целом, уходят корнями в глубокую древность. Эволюционна каждый народ создавал свои национальные игры. Многие виды фольклора подтверждают предположение ученых о том, что истоки подвижных игр заложены в первобытнообщинном строе, однако сведений об этом почти не осталось. По этому поводу Е.А.Покровский писал, что о детских играх первобытных народов, к сожалению, мало сведений. Данные о развитии жизни ребенка, его играх на ранних ступенях развития общества чрезвычайно бедны. Практически никто из этнографов вообще не ставил себе задачей такое исследование. Лишь в 30-е годы XX столетия появились специальные исследования Маргарет Мид, посвященные детям племени Новой Гвинии, в которых имеются материалы об образе жизни детей и их играх.

Игра была спутником человека с незапамятных времен. В ней культуры разных народов демонстрируют сходство и огромное многообразие. Е.А.Покровский утверждал, что игры во все времена и у всех народов были непременно. Многие из игр представляли собою большую оригинальность, смотря по условиям и образу жизни народа. Множество игр разных народов имели между собою большое сходство, например, игры о мячом, в кости и т.д.

Справедливо также мнение Н.С.Воловик о том, что назначение древних игр — не развлекательное, а практическое. Действиями игры и словами песни люди пытались обеспечить себе будущий успех в предстоящих работах. Древняя игра есть магический ритуал, в котором желаемое изображается как действительное, настоящее прецедруется на будущее. Поскольку человек зависел от природы, и основным предметом изображения в игровых песнях стал животный и растительный мир.

Глубокий анализ педагогической и психологической литературы по вопросу исторического происхождения игры провел Д.Б.Эль-конин, который отмечал, что «вопрос об историческом возникновении игры тесно связан с характером воспитания подрастающих поколений в обществах, стоящих на низших уровнях развития производства и культуры». В наиболее ранние исторические периоды жизни общества дети жили со взрослыми общей жизнью. Воспитательная функция тогда еще не выделялась как особая общественная функция, и все члены общества, воспитывая детей, стремились сделать их участниками общественно-производительного труда, передать им опыт этого труда, осуществляя постепенное включение детей в доступные им формы деятельности.

Уже в наиболее ранних этнографических и географических описаниях путешественников имеются указания на приучение маленьких детей к выполнению трудовых обязанностей и включение их производительный труд взрослых. Так, Г.Новицкий в описании осыпского народа (относящемся к 1715 г.) писал, что во всех играх общим являлись ловля птиц, рыбы, охота на зверя. Дети, чтобы прокормиться, учились стрелять из лука, ловить птиц и рыбу.

Занятость матерей и раннее включение детей в труд взрослых приводили к тому, что в первобытном обществе не существовало резкой грани между взрослыми и детьми, и дети очень рано становились действительно самостоятельными. Это подчеркивают почти все исследователи. При усложнении средств и способов труда и при его перераспределении происходило естественное изменение участия детей в различных видах труда. Дети перестали принимать непосредственное участие в сложных и недоступных для них формах трудовой деятельности. За младшими детьми оставались только некоторые области хозяйственно-бытового труда и наиболее простые формы производственной деятельности.

В отношении наиболее важных, но недоступных для детей областей труда перед ними ставится задача возможно более

раннего овладения сложными орудиями такого труда. Необходимо уменьшить орудия труда, специально приспособленные к детским возможностям, с которыми дети упражняются в условиях, приближающихся к условиям реальной деятельности взрослых, но не тождественных с ними. Орудия зависели от того, какая отрасль труда являлась основной в данном обществе.

Например, А.Н.Рейнсон-Правин писал, что совсем простые «кукольные» лыжи в игрушках детей народов Севера очень редко можно встретить. В них нет надобности, поскольку ребенок получает лыжи сразу, как только научится ходить. Детские лыжи считаются лучшей игрушкой ребят.

Дети устраивают лыжные состязания, на лыжах проводят многие охотничьи игры. Матери украшают лыжи мелким узором, даже окрашивают их.

Здесь следует согласиться с предположениями Д.В.Эльконина о появлении элементов игровой ситуации: нож и топор, лук и стрелы, улочки, иголки и тому подобные орудия являются орудиями, овладение которыми необходимо для того, чтобы ребенок мог принять участие в труде взрослых. Дети, конечно, не могут самостоятельно открыть способы использования этих орудий труда, и взрослые научают их этому.

Так, например, маленький эвенк, будущий охотник, учится владеть луком и стрелами не в лесу, а участвуя в настоящей охоте вместе со взрослыми. Дети учатся накидывать аркан или стрелять из лука сначала на неподвижном предмете, затем постепенно переходят на стрельбу по движущимся целым и лишь после этого переходят к охоте на птиц и зверьков и т.д. Овладение способами использования орудий труда и приобретение при этом необходимых для участия в труде взрослых способностей, дети постепенно включаются в производственный труд взрослых. Можно предположить, что в этих упражнениях с уменьшенными орудиями есть некоторые элементы игровой ситуации. Во-первых, это некоторая условность ситуации, в которой происходит упражнение. Игрок, торчащий на поле, не настоящий зверь, а цель, в

которую стреляет мальчик, не настоящая птица. Во-вторых, осуществляя действие с уменьшенными орудиями труда, ребенок производит действие, сходное с тем, которое производит взрослый, и, следовательно, есть основание предполагать, что он сравнивает, а может быть, и или старшим братом. Таким образом, в этих упражнениях имплицитно могут содержаться элементы игры. Требования, которые ставит перед детьми общество в отношении овладения скотоводу, рыболову или земледельцу, навыками приводе к целостной системе упражнений. Именно на этой основе создается почва для различного рода соревнований. В содержании этих соревнований между взрослыми и детьми нет никакой принципиальной разницы. На тождественность действий взрослых и детей в играх с соревнованиями или спортивных подвижных играх с правилами указывает целый ряд авторов.

Интересные исследования по вопросу происхождения игры проведены Н.Филиписом. Он считал, что еще не так давно большой популярностью пользовалась теория отдыха, принятая Гуте-Мутсом, Лапарусом и Шаллером. По этой теории, игры существуют для того, чтобы ребенок отдыхал в привычных, радостных, легких, не требующих большой затраты сил, упражнениях, позволяющих восстановить силы другого порядка, необходимые для поддержания жизни.

Н.Филипис отмечает, что Гуте-Муте допустил ошибку, которая часто делается взрослыми, когда они судят о детской игре: психика взрослого сложившегося организма переносится на психику развивающегося организма ребенка. Если мы часто наблюдаем, что взрослый играет после работы, то, с другой стороны, мы ежедневно видим здоровых, только что отдохнувших после продолжительного сна детей, которые играют, полные сил, не нуждаясь ни в каком отдыхе.

Нельзя не согласиться с Н.Филиписом, что как ни остроумна эта теория сама по себе, но и она не объясняет нам

игр во всем их объеме. Опять рассмотрим к играм детей, которые могут без перерыва предаваться им до полного изнеможения. Кажется, что у ребенка уже нет сил; он еле-еле двигается, но все-таки напярывает последние усилия, чтобы продолжать игру; он только что хворал, был прикован болезнью к постели, но как только получил возможность свободно передвигаться, тотчас же принимается за игру. В этих случаях следует отметить, что ребенок упражняет игрою накопленные силы. Можно согласиться с Н.Филиписом, что эта теория недостаточно полно объясняет происхождение игры.

Согласно теории, развитой К.Гроссом, игры служат средством для упражнения различных физических и психических сил. Если наблюдать за играми молодых животных и за играми детей, то этот факт выступает с полной ясностью: игры всюду служат средством для упражнения и развития органов движения, органов чувств — особенно зрения, — а в то же время и для развития внимания, наблюдательности, часто и мышления. Детство длится до тех пор, пока мы не будем вполне готовы для того, чтобы самостоятельно вести борьбу за существование, и если это подготовка, это развитие всех физических и психических сил осуществляется с помощью игр, то играм принадлежит не только очень важное, но и центральное место... Гросс справедливо характеризует свою теорию игры как темнологическую.

Следует рассмотреть также размышления о появлении подлинной игры П.Ф.Каптерева: прежде всего нужно помнить, что игра — явление весьма широкое; играют не только дети, но и взрослые; играют не только люди, но и животные. Молодые животные — щенки, котята, медвежата — так же страстно любят игру, как и наши дети: она доставляет им не менее удовольствия, чем детям.

П.Ф.Каптерев полагает, что вся деятельность людей вытекает из источников двух родов: естественно-органических и социально-культурных. Человек — сложный организм, состоящий из многих органов со своеобразными функциями. Каждый орган требует соответственной

деятельности. Недовлечение этого требования влечет за собой расстройство и разрушение всего организма. Естественные запросы деятельности человека просты и удовлетворяются сравнительно легко, но социально-культурные потребности сложны и удовлетворяются с трудом. Так, например, органический запрос на пищу и питье, а вместе с тем и на деятельность сравнительно невелик и оставляет неизрасходованными много сил. Однако социально-культурные потребности по отношению к тем же предметам весьма значительны и требуют от человека изнуряющего труда, не оставляя ему ни времени, ни энергии для приятной деятельности.

Дети гораздо больше живут естественно-органическими потребностями, чем социально-культурными. К последним их приучают путем воспитания. Предоставленные же самим себе, дети охотно сбрасывают с себя культурную оболочку и становятся ближе природе. Самое удовлетворение органических потребностей и запросов бывает у детей очень легким, поскольку они, как правило, обеспечиваются своими родителями всем необходимым. До совершеннолетия дети должны быть обеспечены во всех своих потребностях, иначе они не могут нормально развиваться. В результате у детей остается масса свободных сил и энергии, которая не расходуется на труд по удовлетворению потребностей. Эти силы и энергии требуют выхода, побуждают к деятельности, вызывают разнообразные упражнения. Эта детская деятельность носит характер игры, т.е. непосредственно приятной деятельности.

Воспитательная и художественная ценности подвижной игры сохранились до настоящего времени. русской педагогической истории подвижным играм придавалось большое значение. Они рассматривались как основа физического воспитания. Во второй половине XIX в. появляются работы виднейших педагогов Н.И.Пирогова, позднее Е.Н.Водовозова, П.Ф.Каптерева и др. В них

подчеркивается первостепенное значение подвижной игры как деятельности, отвечающей возрастным потребностям ребенка.

Основатель русской системы физического воспитания П.Ф.Лесгафт отводил подвижной игре большое место. Определяя игру как упражнение, при помощи которого ребенок готовится к жизни, П.Ф.Лесгафт отмечал, что в игровой самостоятельной двигательной деятельности развивается инициатива, воспитываются нравственные качества ребенка.

П.Ф.Лесгафт указывал на наличие в подвижной игре определенной цели. Форма игры должна отвечать цели. Действия в игре должны соответствовать умениям ребенка управлять собой и вызывать «возвышающее чувство удовлетворения». Движения, используемые в игре, предварительно усваиваются ребенком в систематических упражнениях.

П.Ф.Лесгафт рекомендовал постепенно усложнять содержание и правила игры. Для этого создаются новые упражнения, условия, действия, т.е. вводятся варианты игр. Использование разнообразных игровых вариантов позволяет повторять знакомые ребенку действия с более повышенными требованиями, способствует сохранению у него интереса к игре.

Игра осуществляется путем самоуправления. Распределение ролей и действий Лесгафт предоставляет игроющим. При этом он уделяет значительное внимание соблюдению правил игры. Они — закон, которому играющие подчиняются сознательно и охотно.

П.Ф.Лесгафт рассматривал подвижные игры как средство всестороннего воспитания личности ребенка, развития у него честности, правдивости, выдержки, самообладания, товарищества. Он рекомендовал воспользоваться играми, чтобы научить ребенка владеть собой, «сдерживать свои расхопившиеся чувства и приучить таким образом подчинять свои действия сознанию».

По утверждению П.Ф.Лесгафта, систематическое проведение подвижных игр развивает у ребенка умение управлять своими движениями, дисциплинирует его тело.

Благодаря игре ребенок учится действовать ловко, целесообразно, быстро; выполнять правила, ценить товарищество. Идеи П.Ф. Лесгафта успешно претворались в жизнь его последователями и учениками (В.В. Гориневским, Е.А. Аркиным).

В.В. Гориневский рассматривал подвижную игру как средство формирования личности ребенка. Он придавал огромное значение оздоровительной направленности положительных эмоций, которые ребенок испытывает в игре. Радость, веселье он считал обязательным условием игровой деятельности, без них игра теряет свой смысл. Положительные эмоции оздоравливают организм ребенка.

Серьезные требования В.В. Гориневский предъявлял воспитательной ценности сюжета игры, методике ее проведения. Он требовал от воспитателя эмоциональности, эстетичности движений, индивидуального подхода к ребенку, точного соблюдения правил игры. В.В. Гориневский важное значение придавал воспитанию выразительности и грациозности движений ребенка в игре. Он считал целесообразным введение в игры элементов соревнования, доступного детям. При этом исключал азарт, возбуждение, недоброжелательность детей друг к другу. При наличии необходимого руководства со стороны воспитателя соревнование, по мнению В.В. Гориневского, может быть использовано в целях воспитания у детей положительных моральных качеств, чтобы пробудить в них интерес к игре и эмоциональный настрой.

Е.А. Аркин считал подвижную игру незаменимым средством развития ребенка, основным рычагом дошкольного воспитания. Он видел преимущества игры в ее эмоциональной насыщенности, привлекательности, мобилизующей силы ребенка, доставляющей ему радость и удовольствие.

Игра содействует работе крупных мышечных групп; разнообразие движений в ней препятствует утомлению; она развивает личную инициативу, психофизические качества;

осмыслить, находчивость, дисциплину; тренирует аналитические системы.

Значительную роль в результативности игры Е.А. Аркин отводил педагогу, его искусству заинтересовать ребенка, правильно объяснить игру, распределить роли, подвести итог; при необходимости педагог успешно может подкочиваться к игре.

В.В. Гориневский отмечал: «У всех народов существует более или менее значительный запас игр, характеризующих до некоторой степени быт народа». [23] Начиная с ранних лет ребенок воспитывался на ярких красочных народных игрушках, прибаутках, потехах, играх — забавах, связанных с первоначальными движениями самого малыша. В жизни более старших бытовали народные игры с разнообразными, динамичным содержанием, включающие заманчивые для детей игровые песенки, считалки, зачины. Все это до сих пор сохраняет свою художественную прелесть, воспитательное значение и составляет ценнейший, неповторимый игровой фольклор. В селах, в городах Азиатских народов среди молодежи были широко распространены игры подвижного характера. Без них не обходился ни один даже самый скромный народный праздник.

Подвижные игры, 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 игры возникали свободно, продолжительность их не была регламентирована; элементарные правила подвижных игр, требования к исполнению двигательных заданий складывались по общему договору участников игры. 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 трудно выполнимые). 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, 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 государствах Азии 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 народной культуру государства Азии, которая была издавна богата играми, характеризовало уважение к прошлому и вера в будущее. Выдающийся русский педагог К.Д.Ушинский, считал «...народные игры могущественным средством воспитания», рекомендовал их для широкого использования и призывал педагогов к соборанию их для детей. [44] В игре дети знакомятся с новыми словами и соответствующими предметами жизни, узнают взаимоотношения этих предметов и отношение к ним человека. Содержание подвижных игр отображает жизнь народа, характер и быт этого народа. Выдающийся педагог А.С.Макаренко писал: «Одним из важнейших путей воспитания считаю игру. В жизни детского коллектива серьезная ответственная и деловая игра должна занимать большое место. И вы, педагоги, обязаны уметь играть». [13] Не столько результат игры, сколько сам процесс составляет сущность игры – процесс переживания, 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 страдают. 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, начальных классов и потому рассматривается педагогами как одно из главных средств воспитания.

1.2. Значения игры и ее место в физической культуре

Игры стали самым распространенным видом двигательной активности, неотъемлемой частью физической культуры и образа жизни современного человека. С помощью разнообразных физических упражнений и игр решаются задачи всестороннего развития и воспитания подрастающих поколений. Основные методы выполнения этих упражнений могут осуществляться в академической и игровой – соревновательной форме. При академической форме внимание занимающихся фиксируется на правильном выполнении движений. В противоположность этому игровой форма связана с предварительным определением двигательной задачи и показателем ее достижения. Поэтому внимание занимающихся сосредоточено на выборе оптимальных средств решения двигательной задачи. Эти существенные различия предопределяют необходимость выделения игр в самостоятельную группу средств, образующих отдельный исторически сложившийся метод физического воспитания, рекреации, реабилитации и соревновательно-игровой деятельности.

Сама по себе игра представляет исключительно сложное психофизиологическое явление-феномен сознания, проникнуть в тайны которого до сих пор не удалось ни одному из его исследователей. На протяжении сотен лет это пытались сделать и педагоги, и психологи, и физиологи, и социологи, и математики, и кибернетики. Но до сих пор игра хранит свои

тайны, хотя и способствует появлению новых ветвей научного познания.

Игра представляет собой явление многослойное и многоплановое, каким в сущности является само человеческое сознание. Ее основное отличие заключается в том, что она носит непредсказуемый, созидательный характер, в котором находит свое отражение личностные особенности духовной жизни каждого человека.

Под игрой принято понимать свободную творческую деятельность условного характера, не преследующую утилитарных целей, кроме тех, которые заключены в самом процессе игры.

Реальную основу, обеспечивающую удовлетворение жизненно важной потребности растущего организма детей в движении, всегда составляли простейшие подвижные игры. Играв ребенок, не только развивает двигательную функцию своего организма, но и одновременно совершенствует психомоторные и интеллектуальные процессы, обеспечивающие адаптивное поведение и преодоление отрицательного влияния внешней среды.

Мир игры безграничен и исключительно разнообразен. Он легко трансформируется и постоянно развивается. Внутри него кроются зародыши все новых и новых игр. Игровое творчество детей обогащает культурное наследие человечества и одновременно становится способом развития его творческого потенциала. Богатейшая история и современное состояние игровой культуры определены ее особой значимостью в формировании человека и общества в целом. Это обусловлено тем, что игра представляет способ удовлетворения высших социальных потребностей человека в познании окружающего мира, в деятельности творческого, преобразующего характера и в общении с другими людьми.

Игры следует рассматривать как осмысленную двигательную деятельность, направленную на решение разнообразных задач в постоянно меняющихся условиях с помощью разнообразных естественных движений.

Для игровой деятельности характерно проявление творческой инициативы, обеспечивающей ситуационную адаптацию игровых действий и их согласование с действиями других играющих. Игровая деятельность по своей сути есть деятельность поисковая и в силу этого она способствует развитию анализаторно – синтетической деятельности высших отделов головного мозга, формирует творческие способности и креативный потенциал играющих.

Задачи, преследуемые ребенком в играх, имеют важное воспитательное значение для его мысли и по своей сущности представляют не забаву или развлечение, которого ребенок не знает, а напротив, имеют все свойства учения и смысла умственного труда. Игры ребенка - это школа мышления, а творчество и фантазия, проявляемые в играх, ни что иное, как различные фазы в эволюции мыслительности. Легко понять, что-то или другое содействие играм может чрезвычайно обогатить ребенку трудности умственного развития». Такая высокая оценка объясняется тем, что игра представляет собой сложный феномен сознания. В ней органически сочетаются два важных фактора сознательной деятельности: фантазия и реальность. В силу этого сама игровая деятельность предстает как доступная форма реализации идеального в форме предметного действия. Иными словами игра есть субъективизированный творческий процесс отражения окружающей действительности и воплощения детской мечты в личностную реальность. Результаты этого творчества постоянно подвергаются проверке на свою жизнеспособность, что учит детей самостоятельности в мышлении и действиях.

Физиологическую основу игры составляют особенно высоко развитые подражательные способности детей или так называемые ассоциативные рефлексы. Стремление к подражанию воплощается в игру, в которой, как в зеркале, отражено все богатство и разнообразие человеческой жизни. Таким образом, игра становится моделью жизни и самым естественным способом подготовки к ней. И тем самым она

представляет собой социально необходимый «инструмент» передачи жизненного опыта и культурного наследия, накопленного человечеством, от одного поколения другому. педагогической точки зрения игра представляет собой естественное дидактическое средство и метод самообучения, обеспечивающий формирование способности к действию.

Глава II. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПОДВИЖНЫЕ ИГР

2.1. Подвижные игры в педагогической практике

В педагогической практике, социальной жизни и быту существуют две основные формы организации подвижных игр: *уручная и внеручная*.

Уручная форма проведения подвижных игр предусматривает не-посредственную руководящую роль учителя, регулярность занятий с неизменным составом участников, регламентированные содержание и объем игрового материала и его взаимосвязь с организацией, содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса, в который включается данная игра.

Подвижные игры, относящиеся к *внеручной форме* занятий, подразумевают большую роль организаторов, вожаков из среды самих детей; они организуются, как правило, спонтанно, состав участников может меняться, а игры варьируются по содержанию и объему игрового материала.

Время, отводимое на подвижные игры в двигательном режиме школьников, зависит от возраста, класса, в котором учатся дети, от круглогодичного распорядка обучения и других видов деятельности и отдыха.

Как уже упоминалось, при уручной форме проведения подвижных игр ведущую роль играет руководитель, который решает следующие задачи: 1) оздоровительные, 2) образовательные, 3) воспитательные.

Воспитательное значение подвижных игр

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

антропология, педагогика, теории методика физического воспитания и др. Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Их можно разделить на 2 большие группы: подвижные и спортивные. Спортивные игры - высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных единичными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий. Игра рассматривается как осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. В ней проявляется творческая инициатива играющего, выражающаяся в разнообразии действий, согласованная с коллективными действиями. В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны - получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, игра - одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих. В условиях современной цивилизации в связи с резким снижением двигательной активности человека возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями, подвижными играми. Особое значение подвижных игр заключается в том, что они широко доступны людям самого разного возраста. Подвижные игры, несмотря на огромное разнообразие, связанное с этническими и другими

особенностями, так или иначе отражают такие общие характерные черты, присущие этой форме деятельности, как взаимоотношение играющих с окружающей средой и познание реальной действительности. Целенаправленность и несомнительность поведения при достижении намеренной цели, связанного с внезапно возникающими и постоянно меняющимися условиями, потребностью широкого выбора действий, требуют проявления творческих способностей, инициативы. Такая широта использования возможностей, выражающаяся в самостоятельности и относительной свободе действий, сочетающихся с выполнением добровольно принятых или установленных условий при подчинении личных интересов общим, связана с ярким проявлением эмоций. Все это с методической точки зрения характеризует подвижную игру как многоплановое, комплексное по воздействию, педагогическое средство воспитания. Комплексность выражается в формировании двигательных навыков, развитии и совершенствовании жизненно важных физических, умственных и морально-волевых качеств. Однако такое разностороннее воздействие не представляет избирательной направленности в использовании отдельных подвижных игр. Наличие соревновательного элемента в естественных видах движений позволяет использовать народные подвижные игры для подготовки к конкретным спортивным играм. Правильный отбор и руководство играми приобретают решающее значение в воспитании у занимающихся чувства коллективизма, активности, инициативы, сознательной дисциплинированности, настойчивости в достижении поставленной цели, смелости. Подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение и легко доступны для семейной физкультуры. Доказано, что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Кроме этого это очень эмоциональное спортивное занятие, которое может создавать очень большую физическую нагрузку на ребенка, что

необходимо обязательно учитывать при организации занятий и игр. Почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т.д. В играх воспитываются основные физические качества ребенка, такие как сила, быстрота, выносливость и совершенствуются разнообразные двигательные умения и навыки. Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. Разнообразные движения и действия детей во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка. Во время игр у дошкольников формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазании и др.) Быстрая смена обстановки в процессе игры привлекает ребенка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков. Игра — первая формирование личности. В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют своё представление об изображаемых событиях, о жизни. Ребёнок, как и взрослый, познаёт мир в процессе деятельности. Занятие играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и

правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры. Большое образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях: в пионерских лагерях, на базах отдыха, в походах и экскурсиях. Игры на местности способствуют образованию навыков, необходимых туристу, разведчику, следопыту. Велико также значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Игры воспитывают у детей чувства солидарности, товарищества и ответственности за действие друг друга. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умения сдерживать себя в руки» после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы. В связи с этим важно творчески подходить к проведению физкультурных занятий детей и при необходимости самостоятельно составлять игровые задания, поддерживать такие виды движений, в которых ребенок особенно нуждается в данный момент.

2.2. Оздоровительные задачи подвижных игр

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

В связи с этим большое значение приобретают подвижные игры, выполняющие в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела; игры, увеличивающие подвижность в суставах. Под воздействием физических упражнений, применяемых в играх, тренируются 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. При систематических занятиях играми можно допускать интенсивные нагрузки, чтобы организм постепенно приспосабливался к ним. Это имеет огромное значение в жизни и труде. Однако недопустимо доводить участников игры до переутомления.

Игры с активными, энергичными, многократно повторяющимися двигательными действиями, но не связанные с длительным односторонним силовым напряжением (особенно статическим), благотворно воздействуют на организм детей и подростков. Именно поэтому в играх не должно быть чрезмерных мышечных напряжений и продолжительных задержек дыхания.

Подвижные игры должны положительно влиять на нервную систему занимающихся. Для этого руководитель обязан оптимально дозировать нагрузку на память и внимание играющих, строить игру так, чтобы она вызывала у занимающихся положительные эмоции. Плохая организация игры ведет к появлению отрицательных эмоций, нарушает нормальное течение нервных процессов, у учащихся могут возникнуть стрессы.

Подвижные игры должны иметь строгие и четкие правила, что способствует упорядочиванию взаимодействия участников и устраняет излишнее возбуждение.

Особенно ценно в оздоровительном отношении круглогодичное проведение подвижных игр на свежем воздухе: занимающиеся становятся более закаленными, усиливается приток кислорода в их организм.

Подвижные игры – хороший активный отдых после длительной умственной деятельности, поэтому они уместны на школьных переменах, по окончании уроков в группах продленного дня или дома, после прихода из школы.

Подвижные игры применяются и в специальных лечебных целях при восстановлении здоровья больных детей, поскольку функциональный и эмоциональный подъем, возникающий у

детей в процессе игры, оказывает на них оздоравливающее воздействие.

2.3. Образовательные задачи подвижных игр

Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляются и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Занятия играми способствуют развитию у детей способностей действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми, а также в гимнастике, спорте и туризме.

Правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о сущности происходящих в обществе отношениях между людьми.

Подвижные игры, таким образом, могут положительно влиять на умственное развитие. Однако нельзя переоценивать подобное влияние, поскольку при проведении подвижных игр в силу их специфики прежде всего решаются задачи собственно физического воспитания.

Образовательное значение имеют игры, по структуре и характеру движений подобные двигательным действиям, которые изучаются во время занятий гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, лыжной подготовкой, плаванием и другими видами спорта. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко перестраиваются при последующем, более углубленном, изучении техники движений и облегчают овладение ею. Народной метод особенно рекомендуется использовать на этапе начального освоения движений.

Многократное повторение двигательных действий во время игры помогает формировать у занимающихся умение экономно и целесообразно выполнять их в законченном виде. Надо приучать играющих использовать приобретенные навыки в нестандартных условиях. Подвижные игры развивают способность адекватно оценивать пространственные и

временные отношения, одновременно вос-принимать многое и реагировать на воспринятое.

Не менее важны игры с различными мелкими предметами. Упражнения с мячами, мешочками и др., повышают кожно-тактильную мышечно-двигательную чувствительность, совершенствуют двигательную функцию рук и пальцев, что имеет особое значение для школьников младших классов.

При проведении подвижных игр на уроках физкультуры руководитель в зависимости от ситуации должен сочетать фронтальный групповой методы (делить классный коллектив на несколько групп), показывать ученикам игры с небольшим составом участников, которые они могут организовать в часы досуга, во дворах и на школьных площадках.

В подвижных играх участникам приходится исполнять различные роли (водящего, судьи, помощника судьи, организатора игры и т.д.), что развивает у них организаторские навыки.

2.4. Воспитательные задачи подвижных игр

Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе.

Большинство подвижных игр требует от участников *быстроты*. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

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 быстро-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.

Увлечательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с необходимостью активно многократно преодолевали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности. Для возникновения интереса к игре большое значение имеет путь к достижению игровой цели — характер и степень трудности препятствий, которые надо преодолеть для получения конкретного результата, для удовлетворения игрой.

Подвижная игра, требующая творческого подхода, всегда будет интересной и увлекательной для ее участников.

Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. Однако необходимо учитывать, что острота соревнований не должна развлекать 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.

Руководитель должен уметь правильно распределять игровые роли в коллективе, чтобы приучать играющих к равному участию во время совместного выполнения игровых действий, к ответственности за свои поступки.

Подвижная игра носит коллективный характер. Мнение энергичных, 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. Так 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 задания, 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.

Глава III. ПЛАНИРОВАНИЕ, ПРОВЕДЕНИЕ И КОНТРОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР.

3.1. Подготовка к проведению игры

Подготовка к проведению игры особенно важна в тех случаях, когда игра предлагается впервые и педагог не в состоянии предвидеть всех ситуаций, которые могут сложиться в ее ходе.

Выбор игры в первую очередь зависит от *общих задач урока*, при постановке которых основными критериями являются возрастные особенности детей, их развитие, физическая подготовленность, количество занимающихся.

При выборе игры необходимо учитывать *форму занятий* (урок, перемена, праздник, прогулка). Урок и перемена ограничены по времени; задачи и содержание игр на перемене иные, чем на уроке; на празднике используются в основном массовые игры и аттракционы, в которых могут принимать участие дети разного возраста и разной физической подготовленности.

Выбор игры напрямую зависит от *места ее проведения*. В небольшом узком зале или коридоре проводятся игры с линейным построением, игры, в которых участвуют по очереди. В большом спортивном зале или на площадке хорошо проводить игры с бегом врассыпную, с метанием больших и малых мячей, с элементами спортивных игр. Во время прогулок и экскурсий за город используются игры на местности. Зимой на площадке проводятся игры на лыжах, коньках, санях, игры с постройками из снега.

При организации игр на улице надо учитывать состояние погоды (особенно зимой). Если температура воздуха низкая, выбирается игра с активными действиями участников. Нельзя использовать игры, в которых приходится долго стоять, ожидая своей очереди. Малоподвижные игры, в которых участники выполняют игровое задание поочередно, хороши в жаркую погоду.

Наличие пособий и инвентаря также влияет на выбор игры. Из-за отсутствия соответствующего инвентаря или при неудачной его замене игра может не состояться.

Руководитель использует игры из программы по физической культуре, сборников, хорошие игры, распространенные среди детей, новые варианты игр, творчески переработанных детьми и руководителем. Последние приобретают новые формы, иногда более эффективные в воспитательном отношении для данного контингента детей.

3.2. Подготовка площадки для игры

Если подвижная игра проводится на воздухе, то надо снять дерн или подобрать ровную зеленую площадку (особенно для детей младшего школьного возраста), не требующую этого. Форма площадки предпочтительно прямоугольная, не менее 8 м в ширину и 12 м в длину. На расстоянии 2 м от поля можно поставить несколько скамеек. Площадка ограничивается липевыми (короткими) и боковыми линиями, проводится поперечная черта, делящая ее пополам. По углам площадки можно поставить флажки, сделав в грунте выемки. Флажки допустимо ставить вдоль боковой границы в месте пересечения средней линии. Линии принято размечать меловой краской, на травяной площадке вдоль линий можно слегка срезать дерн, чтобы получились 2-3 сантиметровой желобок. Линии границ намечаются не ближе 3 м от забора, стены или других предметов во избежание травм. Особенно это касается игр с перебежками, в которых игроки команды одновременно забегают за границы «домов». Желательно, чтобы вокруг летней площадки росли деревья, кустарники.

Площадку для зимних игр надо очистить от снега, утрамбовать, а по краям соорудить снежный вал. Для проведения некоторых игр ее посыпает песком. Можно сделать отдельную площадку для игр, наиболее предпочитаемых детьми, в которые они любят играть самостоятельно.

Перед началом игры в помещении руководитель должен проследить, чтобы в зале не было посторонних предметов,

мешающих движениям играющих. Спортивные снаряды (бурсы, перекладину, коня, козла) надо убрать в подсобное помещение. Если нет такой возможности, то их следует поставить у короткой стены и ограждать скамейками, сеткой или другими предметами. Оконные стекла и лампы нужно закрыть сетками. Помещение всегда должно быть проветрено, а пол протерт влажной тряпкой.

Если руководитель планирует провести игру на местности, он заранее хорошо знакомится с ней и размечает условные границы для игры. Места для игр подготавливают учащиеся совместно с руководителем.

В случае, если разметка площадки требует много времени, это делается заранее, до начала игры. Простую разметку можно сделать одновременно с объяснением правил игры или до ее начала, а рассказ сопровождать показом отмеченных границ. Если игра проводится часто, можно сделать постоянную разметку.

3.3. Подготовка инвентаря для подвижных игр

Подвижная игра должна обеспечиваться соответствующим инвентарем. Это флажки, цветные повязки или жилетки, мячи различных размеров, палки, булавы или кегли, обручи, скакалки и т.д. Инвентарь должен быть ярким, заметным в игре, что особенно важно для младших школьников, а его размер и масса — посильными для играющих. Количество инвентаря предусматривается заранее.

Инвентарь удобнее хранить рядом с местом проведения игр. Руководитель поддерживает его в должном состоянии и систематически приводит в порядок. Можно привлекать детей к хранению и починке инвентаря. Для игр на лужайках, на зимних площадках можно использовать шишки, снег и т.д.

Участники получают инвентарь или расставляют его на площадке только после того, как руководитель объяснит им правила игры.

3.4. Предварительный анализ игры

Перед тем как проводить игру, руководитель должен продумать процесс игры и предусмотреть все возможные ситуации, возникающие по ходу игры. Особенно необходимо предусмотреть и предотвратить возможные нежелательные явления.

Руководитель, хорошо знающий данный коллектив играющих, предварительно намечает роли игроков, продумывает, как вовлечь в игру слабых и пассивных игроков.

Для проведения некоторых игр он заранее выбирает себе помощников, определяет их функции и, если это необходимо, дает им возможность подготовиться (например, в играх на местности). Помощники первыми знакомятся с правилами игры и местом ее проведения.

Руководство игрой

Итак, при проведении игры руководителю рекомендуется продумать и учесть следующие аспекты:

Познакомиться с требованиями и правилами игры, в которую дети будут играть. Приготовить все необходимое оборудование и материалы перед ее началом. Учесть уровень развития детей, их таланты, умения и неумения. Предлагать только те игры, которые доступны данной возрастной группе, соответствующие росту детей, их силе, жизненному опыту. Уметь выводить участников из игры, которая для них сложна. Избегать сверх энтузиазма (перевозбуждения) у играющих. Быть готовым к участию в игре в качестве обычного игрока, подчиняться всем правилам, включая и те, которые вроде бы умаляют достоинство взрослого. Помогать детям, которые не совсем компетентны и не столь координированны, как их сверстники, поручая им задания или предоставляя возможность выполнять упражнения с учетом snоровки, которой они обладают.

Ребенок с каким-либо недостатком может получать удовольствие, если будет судьей-хронометристом, счетчиком очков или главным судьей в игре, в которой он не сможет принять участие. Не обращать внимания на ошибки некоторых

детей или осторожно поправлять их, не прерывая игры. Не отчитывать детей перед другими, если они нарушили правила или ошиблись в игре.

Объяснять правила каждой игры вовремя и разрешить детям один или большее количество раз потренироваться, перед тем как начнется активная игра. Иметь в запасе ряд альтернативных игр и необходимое оборудование, подготовленное заранее, если дети не одобряют первую предложенную руководителем игру.

Давать детям отдых между играми в соответствии с их возрастом и возможностями.

Выбирать игры с учетом возможности их усложнения: начинать простейших, тренируя, постепенно усложнять их по мере улучшения ловкости детей.

3.5. Размещение играющих и место руководителя при объяснении игры

Прежде чем начать объяснение игры, необходимо разместить участников таким образом, чтобы они хорошо видели руководителя и слышали его рассказ. Лучше всего построить играющих в исходное положение, из которого они начнут игру.

Если игра проводится в круте, то объяснение происходит в том же круговом построении. Руководитель занимает место не в центре, а в ряду играющих или, при большом количестве играющих, немного впереди них. Нельзя становиться в центр круга, так как тогда половина играющих окажется за спиной руководителя. Если играющие разделены на две команды и построены одна против другой на большом расстоянии («Взрыв»), то для объяснения надо сблизить команды, а затем дать команду отойти к границам «домов». В этом случае руководитель, объясняя игру, становится между играющими в середине площадки, у боковой границы, и обращается то к одной, то к другой команде. Если игра начинается с движения приседания, можно построить играющих в шеренгу, когда их немного, или сгруппировать возле себя, но так, чтобы все

хорошо видели и слышали руководителя. Следует помнить, что изложение игры надо сопровождать показом. Наглядность помогает лучше понять игру, и после объяснения у участников не возникает вопросов. При объяснении игры нельзя ставить детей лицом к солнцу (они будут плохо видеть руководителя) или к окнам (они могут смотреть в окно и отвлекаться). Руководитель должен стоять на видном месте боком или в крайнем случае лицом к свету, но так, чтобы видеть всех участников и контролировать их поведение.

При организации в младших классах игр с речитативом текст или слова, произносимые во время игры, разучиваются заранее. При этом руководитель обращает внимание на правильное произнесение всех слов, на то, чтобы ученики произносили слова громко, выразительно, но не крикливо.

Объяснение игры

Правильное объяснение игры в значительной мере влияет на ее успех. Как уже говорилось, прежде чем начать игру, руководитель обязан ясно представить себе ее содержание, предварительно проанализировав ее и только после этого приступить к объяснению.

Рассказ должен быть кратким: затянutosе объяснение может помешать восприятию игры. Исключение составляют игры в младших классах, которые можно объяснить в сказочной, увлекательной форме. Рассказ должен быть логичным, последовательным. Любую игру следует объяснять примерно по такой схеме:

- название игры (можно сказать, с какой целью игра проводится);
- роли играющих и их расположение на площадке;
- содержание игры;
- цель игры;
- правила игры.

Заканчивается объяснение игры ответами на вопросы играющих. Отвечать следует громко, обращаясь при этом ко всем. Рассказывая о ходе игры, руководитель, бесспорно,

коснется правил, но в конце рассказа необходимо еще раз напомнить на них внимание, чтобы дети лучше их запомнили. Рассказ не должен быть монотонным, желательны выделять голосом важные игровые моменты. В рассказе не следует употреблять сложных терминов, а новые понятия необходимо объяснять. Если содержание игры позволяет использовать метод сочетания показа с рассказом, то его обязательно надо использовать. Руководитель должен обращать внимание на настроение учащихся: если они отвлекаются, надо сократить объяснение или оживить его.

Содержание игры подробно объясняется только тогда, когда учащиеся играют в нее впервые. В этом случае, для того чтобы убедиться, понятна ли игра, руководитель спрашивает у одного-двух учащихся о ее содержании и правилах, после чего начинает игру. При повторениях игры следует только напомнить основное содержание и пояснить дополнительные правила и приемы. К восстановлению игры в памяти лучше всего привлекать самих учащихся.

Выделение водящих

Среди многих организаторов и ведущих игр существует тенденция назначать капитана команды или предоставлять возможность командам делать выбор самим. Но, во — первых, в случае назначения дети подозревают наличие любимчиков, независимо от того, справедливо это или нет, а, во — вторых, команды могут выбрать лидера потому, что он самый сильный в их группе. Подобный лидер может запугивать или обижать остальных.

Руководитель игры должен установить такой порядок, чтобы каждый ребенок был водящим поочередно. Выделять его можно разными способами.

1. По назначению руководителя. Руководитель назначает водящего, учитывая его роль в игре. Преимущество этого способа состоит в том, что быстро выбирается наиболее подходящий водящий. Но при таком способе подавляется инициатива играющих. Назначается водящий в том случае, когда дети не знакомы друг с другом, у руководителя мало

времени или надо назначить водящим назначенного участника с воспитательной целью. При назначении водящего руководитель должен кратко объяснить свой выбор, чтобы участники не заподозрили его в пристрастном отношении к отдельным игрокам.

Существует способ выбора водящего по жребью. Жребий может быть произведен путем расчёта, метания и другими способами.

Например, играющие должны угадать, «орлом» или «решкой» упадет монетка, подброшенная одним из игроков. Удавшийся ста-новится водящим или начинает игру и т.д. Подбор команд всеми участниками можно сделать путем бросания монеты: «орел» - одна команда, «решка» - другая. Если игра требует одинакового количества участников команд, жеребьевка проводится среди большей команды до полного равенства команд.

При выборе способа расчёта дети становятся в круг и начинают произносить какую-либо считалку. На каждом слове считалки они указывают по очереди на игроков. На кого придется ее последнее слово, тот становится водящим или, наоборот, выбывает из круга. В последнем случае считаются до тех пор, пока не останется один участник, который и станет водящим. Способ считалки не требует много времени, им обычно пользуются в играх, проводимых после уроков. В отдельных случаях считалку применяют и на уроках, чтобы несколько успокоить детей после сильного возбуждения. Считалки с осмысленным текстом помогают развитию речи у детей.

Можно использовать следующие считалки (для младшего школьного возраста):

Раз, два, три, четыре, пять, Вышел зайчик погулять. Вдруг охотник выбегает, Прямо в зайчика стреляет: «Пиф-паф!» - Ой-ой-ой! Умирает зайчик мой. Принесли его домой - Оказался он живой!

Или

Как на горке, на пригорке Жили двадцать два Егорки. Раз - Егорка, Два - Егорка, Три - Егорка и т.д.

Считать надо до двадцати двух. Двадцать второй Егорка выходит. Эники-беники Ели вареники, Эники-беники-кюс, Вышел на берег

Веселый матрос. Или

На златом крыльце сидели Царь, царевич, Король, королевич, Сапожник, портной. А ты кто такой?

Тот, на ком считалка закончилась, отвечает на вопрос, например, «царевич». После этого снова начинают считать, и теперь считалка заканчивается на слове «царевич».

Следующая считалка совсем новая, ее придумали сами дети: А-Бэ-Вэ-Гэ-Дэ-Е-Жэ, Едет жаба на еже; За-И-Кэ-Лэ-Мэ-Нэ-О.

Зайка, глянь ко мне в окно; Цэ-Чэ-Шэ-Щэ-Э-Ю-Я, А у шутки чешуя.

Для определения водящего по жребью можно «ткнуть» на палке. Участник берет палку снизу, выше берется рукой второй игрок, еще выше - третий и т.д. Водящим становится тот, кто возьмет палку за верхний конец и удержит ее или покроет палку сверху ладонью. Этот способ применим при 2-4 игроках.

Организатор игры или один из игроков зажимает несколько соломинок (стебли травы, ленты или бечевки) в кулаке. Все, кроме одной, имеют одинаковую длину. Он держит их таким образом, чтобы остальные игроки не могли догадаться, какая из них короче. Каждый игрок вытягивает одну соломинку. Вытянувший короткую становится или водящим, или начинающим, или лидером одной из команд.

Для того чтобы набрать команду, организатор игры подбирает равное количество коротких и длинных соломинок и предлагает их, как предыдущем случае. Игроки определяются по длине вытянутой соломинки.

Организатор игры, или один из игроков, или капитан команды держит обе руки за спиной, сжатыми в кулак, вне поля

зрения свободных игроков. Другие игроки поочередно объявляют о четном или нечетном количестве пальцев. Так определяются команды, порядок игры и т.д. Организатор игры может разрешить каждому игроку посмотреть число отогнутых пальцев после того, как выпадает его жребий, а затем изменить их количество для другого игрока.

При жребии можно применять метания. Водит тот, кто дальше всех бросит палку, камень, мяч и т.д. Этот способ требует много времени. Им можно воспользоваться при проведении игр на открытом воздухе во внеурочное время.

Определение водящего по жребию не всегда удачно, однако дети часто употребляют этот способ в самостоятельных играх, так как он не вызывает у них споров.

Один из наиболее удачных способов — выделение водящего по выбору играющих. Этот способ хорош в педагогическом отношении, он позволяет выявить коллективное желание детей, которые обычно выбирают наиболее достойных водящих.

Однако в игре с мало организованными детьми этот способ применить трудно, так как водящих часто выбирают не по заслугам, а под нажимом более сильных, настойчивых детей. Руководитель может порекомендовать детям выбрать тех, кто лучше бегает, прыгает, попадает в цель и т.п.

Справедливо установить очередность в выборе водящего, чтобы каждый участник побывал в данной роли. Это содействует воспитанию организаторских навыков и активности.

Можно назначить водящего по результатам предыдущих игр. Водящим становятся игрок, оказавшийся в предыдущей игре наиболее ловким, быстрым и т.д. Об этом надо сообщить участникам заранее, чтобы они стремились проявлять в играх необходимые качества. Отрицательной стороной этого способа является то, что в роли водящего не смогут быть слабые и менее ловкие дети.

В играх, в которых требуется ответственный выбор начала игры, члена команды или лидера команды, он может быть осуществлен игроком, подбрасывающим монету и

определяющим результаты выбора в каждом отдельном случае. Вышперечисленные способы выбора водящих чередуются в зависимости от поставленной задачи, условий занятий, характера игры, количества играющих и их настроения.

Распределение на команды

Распределение на команды также может проводиться различными способами. Руководитель распределяет играющих на команды по своему усмотрению в случаях, когда нужно составить равные по силам команды. Такой способ чаще всего применяют при проведении сложных подвижных и спортивных игр в старших классах. Активного участия в составлении команд играющие не принимают.

Другой способ распределения играющих на команды состоит в построении учащихся в шеренгу и расчете на первый-второй; первые номера составляют одну команду, вторые — другую. Таким же способом составляют и несколько команд.

Подобное быстрое распределение целесообразно для урока, так как он ограничен по времени, однако его недостаток в том, что команды не всегда получаются равными по силам.

Можно разделить играющих на команды путем фигурной маршировки или расчета движущейся колонны. В каждом ряду должно быть столько человек, сколько команд требуется для игры. Для этого способа также не нужно много времени, однако состав команд при этом бывает случайным и часто неравным по силам.

Используется и способ разделения команд по стовору. В этом случае дети выбирают капитанов, разделившись на пары (примерно равные по силам), договариваются, кто кем будет, а капитаны выбирают их по названиям. При таком разделении команды почти всегда равны по силам. Этот способ очень любим детьми, поскольку он сам — своеобразная игра. Однако его недостаток в невозможности применения на уроках — он занимает много времени.

Способ разделения по назначению капитанов. Игроки выбирают двух капитанов, которые, в свою очередь, набирают игроков в свою команду.

Это довольно быстрый способ, и команды бывают в основном равны по силам. Отрицательная сторона этого способа состоит в том, что слабых игроков капитаны берут неохотно, что часто приводит к обидам и ссорам среди играющих. Чтобы избежать неприятных ситуаций, рекомендуется не доводить выбор до конца и разделить оставшихся путем расчёта. Способ по назначению капитанов следует применять только в играх с учащимися старшего школьного возраста, которые смогут правильно оценить силы игроков.

Выбор капитанов команд

Роль капитанов команд очень велика: они отвечают за поведение всей команды в целом и за отдельных играющих. Капитану дается право распределить роли в команде, следить за соблюдением правил и дисциплиной. Он является непосредственным помощником руководителя.

Капитанов могут выбрать сами играющие или их назначает руководитель. Когда играющие сами избирают капитанов, они учатся объективно оценивать друг друга, а капитан, осознавая доверие игроков, признает свою ответственность. Если играющие недостаточно организованны или плохо знают друг друга, руководитель сам назначает капитанов. Иногда в воспитательных целях он выбирает капитанами пассивных игроков или легковозбудимых, несдержанных, способствуя тем самым формированию необходимых черт характера.

Обычно сначала составляют команды и лишь после этого назначают капитанов. В случае разделения на команды путем выбора или стовора капитанов выбирают заранее. В постоянных командах капитаны периодически переизбираются.

Выделение помощников

Для каждой игры руководитель выбирает помощников, которые следят за соблюдением правил, учитывают результаты игры, а также раздают и представляют инвентарь. Желательно, чтобы в роли помощников в течение учебного года побывали все учащиеся, поскольку они — будущие организаторы игры.

Число помощников зависит от сложности правил и организации игры, количества играющих и размеров площадки, помещения. О назначении помощников руководитель объявляет перед игрой.

В зависимости от сложности игры и задач, решаемых в процессе занятий, помощников выделяют до построения играющих или после объявления игры и выбора водящих. Если назначена игра, требующая силы и выносливости (например, «Бегие медведи»), руководитель может заранее назначить физически слабых детей на роль помощников. Для игр на выносливость помощники выделяются заблаговременно, чтобы они могли совместно с руководителем подготовиться к предстоящей игре. Для командных игр (например, «Перестрелка») помощников можно выделить после объявления игры.

3.6. Наблюдение за процессом игры и поведением играющих

Руководство игрой имеет исключительно важное значение для решения поставленных руководителем оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Усвоение детьми игры и поведение играющих также зависят от правильного руководства. Значение умелого управления процессом игры подчеркивает П.Ф.Лесгафт. По его словам, руководитель должен сам хорошо понимать смысл и значение приведенных правил и не допускать со своей стороны ни малейшего пренебрежения в своих размышлениях и действиях, а также уметь всегда оставаться по отношению к ученикам вполне объективным. Чтобы занимательно при посредстве игры привлечь к самостоятельной деятельности... необходимо, чтобы они сами направляли игру и следили за точным исполнением принятых правил».

Игра должна начинаться организованно и своевременно, по условному сигналу (команде, свистку, хлопку в ладоши, хлопку рукой или флажком). Условные сигналы и команды лучше чередовать в целях управления детей в точности и быстроте двигательной реакции. Руководитель заранее

предупреждает детей о выбранном им сигнале и дает его только после того, как убедится в том, что все игроки поняли содержание игры и заняли свои места. Начиная игру, руководитель не должен допускать задержек, поскольку это снижает интерес участников, уменьшает готовность детей к игре. Приостановить начало игры можно лишь в том случае, когда участникам нужно обсудить план действия в командах. После того как игра началась, руководитель внимательно следит за ее ходом, за поведением играющих, делает поправки и замечания, не останавливая общего хода игры. Если большинство играющих допускают одинаковую ошибку, он может приостановить игру и сделать указания, как правильно выполнять приемы игры, обращает внимание на тактику. Однако наряду с этим он предоставляет детям максимум инициативы и остается беспристрастным и объективным судьей.

Очень тактично руководитель должен обращаться с маленькими, слабыми игроками и не требовать исполнения таких правил, которые могут привести к чувству подавленности или причинить вред; особенно много внимания надо уделять детям, не привыкшим играть в коллективе. От отдельных отстающих в играх, менее ловких учеников не следует требовать немедленных успешных действий. Надо терпеливо и настойчиво стремиться к тому, чтобы такие игроки постепенно приближались к общему уровню игровой подготовленности коллектива. Менее подготовленным полезно предлагать дополнительные занятия играми-упражнениями или «маленькими играми». Цель таких занятий — подведение отстающих учеников к общему среднему уровню подготовленности, они могут проводиться в одиночном порядке или в составе небольших групп. В ряде игр-упражнений типа «послединков» хуже подготовленным и менее успешным игрокам можно предоставлять некоторые преимущества в состязаниях с более сильными противниками.

Хорошо изучив игру, дети сами могут создавать новые правила, дополняя уже существующие. Руководителю следует

поддерживать в этом детей. Если подвижная игра отличается сложностью, руководитель сначала знакомит детей с основными правилами, а затем по ходу игры постепенно дополняет их.

Давать сигнал к окончанию игры лучше всего тогда, когда все участники получили от нее удовольствие, но не переутомились. Об окончании игры можно предупредить словами: «Осталась одна минута!», «Играем до одного очка!», «Последний водичий!» и т.д.

Игру нельзя останавливать криком, резкой командой, так как такое неожиданное для учеников окончание игры, непредвиденный ее конец могут вызвать отрицательную реакцию, неудовлетворение.

Зачастую в ходе игры детей приходится сдерживать. На примере их возможностей возникает своего рода «самозаводящийся» механизм, основа которого строится на игровом удовольствии. Руководителю важно следить за психологическим климатом подвижной игры, ее процесс должен быть приятен детям. Это возможно только в том случае, когда участники проявляют активность, творческую инициативу и самостоятельность.

Очень важно умение руководителя заинтересовать, увлечь детей игрой. Чтобы игра стала интересной, она должна соответствовать интересам и возможностям детей. Надо обращать внимание на желания играющих, их настроение.

Одна из наиболее важных задач руководителя — суметь войти в детский коллектив, включиться в сферу игровых действий. Иногда руководитель может непосредственно играть с ребятами (кроме игр с элементами соревнования). Это делается в тех случаях, когда надо показать отличный образец умения играть. Принимая участие в игре, он не только поднимает интерес у играющих, но и показывает им, как лучше использовать отдельные приемы, определенные тактические комбинации. Если руководитель замечает, что игра неинтересна участникам, он должен выяснить причину этого: возможно, она очень проста или, наоборот, сложна. В этих случаях надо

менять правила (усложнять или упрощать), в крайнем случае — сокращать продолжительность игры.

Заранее, до проведения игры, руководитель учитывает наиболее опасные ее моменты (перепрыгивание через сложное препятствие, спрыгивание вниз с высоты, бег около снарядов, стены), во время игры он должен быть готов к страхове. Помогать руководителю могут дети, не участвующие в игре.

В играх не должны присутствовать отрицательные эмоции, надо, чтобы игры положительно влияли на нервную систему, самочувствие и поведение занимающихся. Для этого необходимо избегать проявления в играх обиды, озлобления или страха, способствующих воспитанию нежелательных качеств.

Играющих надо приучать к тому, чтобы они привыкли помогать друг другу лучше выполнять отдельные приемы, а при встречах с «противником» — не допускать грубостей даже в самые острые моменты состязания. Если выбрана командная игра, надо побуждать каждую команду вести игру наступательно, постоянно согласуя действия по выполнению поставленной тактической задачи. При непрерывности атакующих действий играющие должны уметь без промедления прибегать к новым маневрам в случаях неудачи или ослабления наступления.

В согласованных совместных действиях необходимо поощрять инициативу каждого игрока. Надо научить играющих не теряться, если придется переходить от нападения к защите. Но и в случаях перехода к защите игроки должны стремиться «обороняться — наступать». В подвижных играх с разделением на команды, в которых роли играющих могут быть различны (одни — в защите, другие — в нападении), при повторных занятиях полезно менять обязанности игроков. Для слишком возбудимых подвижная игра, богатая эмоциональным содержанием, может служить слишком сильным раздражителем: приводить к повышению возбудимости, затрудненно дифференцировки и, следовательно, к понижению ясности, быстроты мысли, четкости, правильности действий. Наоборот, малоподвижные,

интересные игроки в условиях игры, возбуждающей их эмоции, отличаются способностями к наиболее целесообразным, ловким, быстрым действиям. Вместе с тем из опыта известно, что игроки с различными типами высшей нервной деятельности могут одинаково хорошо овладевать игровыми приемами.

В занятиях подвижными играми могут быть достаточно верно подмечены свойственные отдельным занимающимся тем или другим типам высшей нервной деятельности.

Педагогическая практика показывает, что дети школьного возраста с различными типами высшей нервной деятельности могут проявлять себя в играх различно.

Руководитель должен приучать детей к дисциплинированному поведению во время игры. Однако по некоторым причинам дисциплина может быть нарушена. Например, в случае, если руководитель непонятно объяснил игру. Тогда надо сразу же дополнительно разъяснить правила игры. Дисциплина нарушается также из-за неправильного выбора ведущих или разделения на команды. Со слабым ведущим играть неинтересно. Дети шумят, дразнят его. При неправильном разделении на команды (одна сильнее другой) участники более слабой команды начинают протестовать во время игры. Еще хуже, когда по недосмотру руководителя в командах неравное количество игроков. Ошибки следует устранять немедленно по мере обнаружения.

Очень часто дисциплину нарушают несдержанные игроки. Чтобы избежать этого, можно поручить им ответственные роли ведущего, судьи, а в некоторых случаях, наоборот, отстранить от игры.

Иногда в процессе игры дети пытаются прибегнуть к обману. Для них это скорее освещенная временем традиция, чем постыдные поступки в обществе взрослых. Серьезным преступлением во многих культурах, которые смирятся с обманом, считается быть пойманным во время проступка. Верх неопытности — выйти из этого положения незамеченным. Руководитель игры также может допустить подобную тактику в ходе ее, хотя и должен настаивать, чтобы дети вели себя по

другим правилам. Игры являются хорошим средством по преподнесению такого урока. Стыд тех, кого застали за этим действием, служит лучшим средством борьбы с обманом, нежели просто запрет. Игроки должны осознавать, что они будут исключены из игры, если их поймают на обмане.

3.7. Судейство

Объективное и беспристрастное судейство — обязательное условие каждой подвижной игры. Если участники не соблюдают ее правил, игра теряет свою педагогическую ценность. Объективное и точное судейство имеет особое значение в играх с разделением на команды, где ярко выражено соревновательное начало и каждая команда заинтересована в выигрыше. Необъективный судья теряет доверие и уважение, его авторитет падает, с ним перестают считаться.

Во время игры судья должен расположиться так, чтобы видеть всех играющих и не мешать им. В некоторых играх ему приходится передвигаться по площадке и наблюдать за перемещением игроков. Сигнал о нарушении правил должен подаваться своевременно и четко. Судья делает замечания корректно, не вступая в споры с играющими. От судьи зависит правильное подведение итогов игры. Строгое судейство в подвижных играх способствует воспитанию у детей честности, уважения к судье и правилам. Замечания и разъяснения, касающиеся судейства, надо делать по окончании игры.

3.8. Дозировка нагрузки в процессе игры

Обязанность руководителя — не только правильно выбрать и начать подвижную игру, но и разумно ее дозировать и вовремя закончить. Нагрузка в игре дозируется уменьшением или увеличением общей подвижности участников.

Для регулирования физической и эмоциональной нагрузки можно использовать следующие приемы:

- изменять продолжительность и количество повторений элементов игры;
- увеличить или уменьшить размеры площадки;

48

- усложнить или упростить правила игры;
- использовать инвентарь большего или меньшего веса и размера;

— ввести короткие перерывы, организовать «дома отдыха» для детей в играх с непрерывными действиями и т.д.

Конечно же, при проведении подвижных игр руководителю сложно учитывать индивидуальные возможности и физическое состояние каждого участника в данное время. Поэтому следует исходить из выбора оптимальных нагрузок. Руководитель должен помнить, что чрезмерные мышечные напряжения, которые вызывают быстрое утомление, нельзя предлагать участникам в начале игры. Интенсивные упражнения чередуются с отдыхом.

Немаловажный фактор при выборе дозировки подвижной игры — это характер предшествующей деятельности и настроение детей. Если игра проводится после больших физических или умственных усилий, надо предложить игру малоподвижную, исключив приемы, требующие больших напряжений.

Интенсивные игры следует чередовать с малоинтенсивными. с повышением эмоционального состояния играющих возрастает и нагрузка. Увлеченные игрой, дети теряют чувство меры, желая превзойти друг друга, не рассчитывают своих возможностей и переутомляются. Они могут не почувствовать наступающего утомления. Поэтому руководитель не должен полагаться на их самочувствие. Необходимо учитывать возрастные особенности занимающихся, их подготовленность и состояние здоровья. Иногда целесообразно прекращать игру, хотя играющие еще не почувствовали потребности в отдыхе. Желательно, чтобы все играющие получали приблизительно одинаковую нагрузку. Поэтому нельзя допускать, чтобы волящие долгое время находились в движении без отдыха. Волящего рекомендуется время от времени менять, даже в том случае, если ему не удалось «отыграться». Удалять из игры проигравших (если это

требуется правилами игры) можно только на очень короткое время, а лучше всего просто записывать им штрафные очки.

Особое внимание должно уделяться физически слабым детям. Им необходима индивидуальная дозировка: сокращенные дистанции, облегченные задания, меньшее время пребывания в игре.

Если игра проводится на открытом воздухе, следует обращать внимание на состояние погоды. Физиологическое воздействие движений на организм увеличивается во время занятий на воздухе. В зимних играх на открытом воздухе занимающиеся должны выполнять движения интенсивно, без перерывов. Нельзя давать играющим большие кратковременные нагрузки с последующим отдыхом, чтобы не вызывать истощения, а затем быстрое охлаждение. Зимние игры на воздухе должны быть кратковременными.

Если участники легко одеты, игру надо проводить в быстром темпе, если же они в теплых костюмах, — интенсивность должна быть меньшей, чтобы не простудить детей. Таким образом, подвижная игра должна оптимально соответствовать объему и интенсивности нагрузки занятия в целом.

3.9. Окончание игры, подведение итогов и обсуждения игры

Правильная организация подвижной игры предусматривает не только правильное ее проведение, но и своевременное окончание. Преждевременное окончание игры нежелательно так же, как и ее затягивание. Длительность игры зависит от ее характера, условий занятий и состава занимающихся. Такие факторы, как количество участников (чем их меньше, тем короче игра), их возраст (дети младшего школьного возраста не должны испытывать длительное напряжение), содержание игры (игры, требующие большой нагрузки, должны быть короче), место проведения, темп, предложенный руководителем, его опытность (у малоопытного руководителя игры короче), также оказывают влияние на продолжительность игры.

50

Момент окончания игры определяется по первым признакам утомления: рассеянность внимания, нарушение правил, неточность выполнения движений, недостаточное проявление настойчивости в достижении цели, уменьшение заинтересованности, учащенное дыхание у большинства участников. В случае их появления игру следует заканчивать.

Руководитель перед игрой может сообщить отведенное на нее время. Учитывая это, участники соответственно распределяют свои силы. За 1-3 мин до окончания установленного времени надо предупредить игроков. Если игра командная, перед ее началом желательно сообщить участникам количество повторений игры.

Форма занятий также влияет на длительность игры: игра, проводимая на уроке физической культуры, ограничена во времени. Если же она проводится во внеурочное время, то может быть продолжительнее и в большей мере способствовать воспитанию у детей выносливости. Такая игра приучает учащихся к более высоким нагрузкам.

Подведение итогов игры, определение ее результатов, выявление ошибок, неверных действий имеют большое значение. Перед объявлением результатов игры руководитель создает спокойную обстановку, если нужно, собирает сведения у помощников и счетчиков очков и громко объявляет результаты. Ни в коем случае нельзя допускать пререканий и споров игроков с судьей. Решение судьи не поддается обсуждению. Объявлять результаты игры надо кратко, никому не делая поблажек, чтобы приучать детей к правильной оценке их действий и поступков. Объективный разбор игры приучает занимающихся к правильной самооценке. Если игра проводится впервые, можно разобрав ее подробнее, чтобы при повторном проведении было меньше ошибок.

При определении результатов игры учитывается не только быстрота, но и качество выполнения того или другого задания, о чем участники должны быть предупреждены заранее. Руководителем также оцениваются знание правил и их

собрание, умение целесобразно и согласованно действовать в игре, использовать знакомые двигательные действия в определенных игровых ситуациях.

При оценке действий учеников руководитель учитывает допускаемые ими ошибки, которые могут быть условно поделены на мелкие и существенные. К мелким можно отнести ошибки, связанные с незначительными отклонениями от правильного использования игровых приемов, но не оказывающие решающего влияния на ход игры (неточные передачи мяча, выход за границы площадки и т.д.). Существенной ошибкой может считаться целесобразное применение разученных ранее двигательных действий, которые влияют на ход игры или не соответствуют требованиям игровой этики. В силовых играх – это чрезмерно резкие толчки, вызывающие падения, в играх с мячом – неправомерное задерживание мяча у себя в ущерб коллективной игре, а также незнание или нарушение основных правил.

В этом случае можно применить «правило трех ошибок» (если команда закончила игру первой, но разница штрафных очков у нее по сравнению с другой командой составляет больше трех, этой команде засчитывается поражение).

Подведение итогов игры имеет педагогическую ценность и для самого руководителя: наблюдения и выводы, сделанные в процессе игры, которыми учитель может не делиться с детьми, имеют важное значение для работы с детским коллективом и каждым учеником в отдельности.

Помимо непосредственной оценки выполнения приемов и правил игры, о которой говорилось ранее, в процессе проведения разноплановых игр руководитель может осуществить следующие наблюдения за поведением учащихся, чтобы уточнить особенности их физического развития, темперамента и характера:

- а) оценить общее физическое развитие ребенка;
- б) степень развития отдельных физических качеств;
- в) способность сочетать в игре эти двигательные качества;

г) способность концентрировать внимание (при наличии посторонних раздражителей);

д) проявление ребенком инициативы и настойчивости;

е) проявление трусости и нерешительности;

ж) отношение к соперникам по игре;

з) отношение к партнерам по команде (терпимость, интимовыручка);

и) отношение к собственным ошибкам и их исправление

по время повторной игры;

к) общую дисциплинированность, требовательность к себе;

л) отношение к победе, поражению.

В современных детях достаточно развит соревновательный дух, и их не надо подталкивать к успеху. Соревновательность лежит и в основе игр. Но нельзя допускать, чтобы выигрыш стал единственным смыслом игры. Во избежание подобных ситуаций руководитель может не награждать команду, которая победила, и не штрафовать и не наказывать тех, кто проиграл. Справедливо одержанная победа должна быть достойной наградой, а проигрыш не должен приводить к развитию чувства поражения. Напротив, он должен стимулировать стремление к выигрышу в последующей игре.

При выявлении результатов необходимо обсудить игру совместно с участниками, выявить их ошибки и указать на положительные моменты, отметить участников, хорошо исполнивших отдельные роли, а также тех, кто соблюдал правила игры и проявлял творческую инициативу.

При подобном обсуждении лучше усваиваются правила, уточняются детали игры, улаживаются конфликты. Разбор помогает руководителю уяснить, насколько усвояена игра, что исправным понаправилось и над чем надо работать в дальнейшем.

В заключение следует отметить, что сам процесс проведения игры очень сложен, зависит не только от возрастных особенностей детей, условий работы, но и от подготовленности детей к коллективным играм, от их настроения, от мастерства руководителя игры. Проведение игры

— педагогический процесс, не всегда поддающийся прогнозированию.

Практический опыт работы с детьми, умение наблюдать и анализировать действия играющих в процессе игры, умение правильно анализировать и оценивать свое поведение как руководителя игры способствуют совершенствованию мастерства руководства играми.

Глава IV. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Игра — это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели. Формы проявления игры очень разнообразны. Вместе с развитием человеческого общества они непрерывно усложняются и усложняются.

Все подвижные игры, как средство физического воспитания имеют ряд особенностей. Наиболее характерные из них состоят из активности и самостоятельности. Выбор той или другой игры определяется конкретными задачами и Ребенок, как и взрослый, познает мир в процессе условиями проведения деятельности. Занятие играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями понятиями. Игры расширяют круг представлений, развивают

наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры.

Содержание игр изменяется вместе с ростом и развитием человека. Если на первых этапах игровая деятельность носит упрощенный характер, то в более поздний она значительно обогащается как по форме, так и по содержанию. Эти изменения определяются возрастной ролью сознания в жизни человека. Исключительная роль отводится играм, которые способствуют становлению и укреплению детского коллектива, ведь играм всегда присущи элементы здорового соперничества, интересного соревнования.

Обладая высокой эмоциональностью и тренирующим воздействием на организм занимающихся, подвижные игры в то же время не требуют большого технического мастерства от участников и методического мастерства от руководителей занятий. В ходе игр вырабатывается и взаимопонимание

партнеров в коллективе необходимое в командных и лично-командных соревнованиях. Особую ценность представляют подвижные игры, которые имеют в содержании элементы спортивных игр. Такие игры являются хорошим средством приобщения к занятиям спортивными играми вначале по упрощенным, а затем и по официальным правилам соревнований.

4.1. Методика проведения подвижных игр в младших классах

Ребенок, приступивший к учебе, вынужден ежедневно проводить за столом около четырех часов в школе и до полутора часов — дома. Однако в свободное от учения время дети этого возраста еще много играют. Они владеют всеми видами естественных движений, хотя еще недостаточно совершенно, поэтому игры, связанные с бегом, прыжками, метанием, им интересны. Кроме того, все эти движения лучше всего развиваются в играх. При проведении подвижных игр среди учащихся младших классов надо учитывать анатомо-физиологические особенности детей этого возраста, относительно податливость их организма различным влияниям окружающей среды и быструю утомляемость. Скелет младшего школьника еще продолжает формироваться. Значительная прослойка хрящевой ткани обуславливает большую гибкость костей, особенно позвоночника. Мускулатура относительно слаба (в частности, мышцы спины и брюшного пресса). Прочность опорного аппарата также еще невелика. Поэтому большое значение приобретают подвижные игры с разнообразными движениями, без длительных мышечных напряжений.

Сердечно-сосудистая система ребенка 7-9 лет отличается большой жизнестойкостью: сосуды достаточно широкие, а стенки сосудов эластичные, что создает благоприятные условия для работы сердечной мышцы. Но функции нервной системы, регулирующей работу сердца, еще недостаточно развиты (легкая возбудимость сердца).

Дети проявляют большую двигательную активность в играх, особенно в тех случаях, когда прыжки, бег и другие действия, требующие большой затраты сил и энергии, перемежаются хотя бы кратковременными перерывами, активным отдыхом. Однако они довольно быстро устают, особенно при выполнении однообразных действий. Учитывая вышесказанное, физическую нагрузку при занятиях подвижными играми необходимо строго регулировать и ограничивать. Игра не должна быть слишком продолжительной.

Функция внимания у младших школьников еще недостаточно развита, они часто бывают рассеянными, нереклещаются с одного предмета на другой. В связи с этим им желательно предлагать короткие по времени подвижные игры, в которых большая подвижность чередуется с кратковременными перерывками. Игры состоят из разнообразных свободных простых движений, причем в работу вовлекаются большие мышечные группы. Простота и немногочисленность правил игры обуславливаются недостаточной устойчивостью внимания и относительно слабо развитыми волевыми качествами детей 6-9 лет.

Дети этого возраста активны, самостоятельны, любознательны, стремятся незамедлительно и одновременно включаться в проводимые игры, а во время игры стараются в сравнительно короткий срок добиваться заданных целей; им еще не хватает выдержанности и упорства. Их настроение часто меняется. Они легко расстраиваются при неудачах в игре, но, увлекшись ею, вскоре забывают о своих обидах.

Младшие школьники ярче воспринимают и лучше усваивают все то, что видят, слышат, наблюдают. Однако в этом возрасте образное, предметное мышление ребенка постепенно сменяется понятийным мышлением. Дети демонстрируют большую сознательность в игровых действиях, у них появляется умение делиться впечатлениями, сопоставлять и сравнивать наблюдаемое. Они начинают более критически относиться к поступкам и действиям товарищей по игре. Появление способности абстрактно, критически мыслить,

сознательно контролировать движения позволяет школьникам успешно усваивать условленные правила игр, выполнять действия, объясняемые и показываемые руководителем.

Правила игры руководитель должен излагать кратко, поскольку дети стремятся как можно быстрее воспроизвести все изложенное в действиях. Часто, не дослушав объяснения, дети изыскивают желание исполнить ту или иную роль в игре. Неплохо, если руководитель расскажет об игре в форме сказки, что воспринимается детьми с большим интересом и способствует творческому исполнению в ней ролей. Этим способом можно пользоваться для лучшего усвоения игры, когда дети невнимательны или когда им нужен отдых после физической нагрузки.

Дети I-III классов очень активны, но, конечно же, не могут расчитать своих возможностей. Все они в основном хотят быть водителями, поэтому руководитель должен сам назначать их в соответствии со способностями. Водителем можно также назначить игрока, победившего в предыдущей игре, поощряя его за то, что он остался не пойманным, выполнил задание лучше других, принял самую красивую позу в игре и т. п.

Выбор водителя должен способствовать развитию у детей способности правильно оценивать свои силы и силы товарищей. Рекомендуются чаще сменять водителя, чтобы как можно больше детей побывало в этой роли.

Сигналы в играх для детей младших классов лучше подавать не свистком, а словесными командами, что способствует развитию второй сигнальной системы, еще очень несовершенной в этом возрасте. Хороши также речитативы. Произносимые хором рифмованные слова развивают у детей речь и вместе с тем позволяют им подготовиться к выполнению действия на последнем слове речитатива.

Дети этого возраста очень ранимы, поэтому не рекомендуется выводить их из игры за ошибки. Если же по содержанию игра требует временного вывода проигравших, то надо определить место для выбывших и удалить их очень ненадолго. К нарушениям в игре, несоблюдению правил

руководитель должен относиться терпимо, помня, что это происходит в основном из-за неопытности, неумения играть в коллективные игры и недостаточного общего физического развития детей.

Стремление детей к выдумке, творчеству реализуется в подвижных играх, которые зачастую имеют сюжетно-образный характер. Образные сюжеты становятся сложнее, чем в играх детей дошкольного возраста, так как кругозор младших школьников значительно расширяется, они овладевают навыками чтения, письма. Примером сюжетных игр могут быть «Совушка», «Два Мороза», «Караси и щука». Для детей этого возраста очень привлекательными могут быть игры с элементами таинственности, неожиданности.

В первом классе в начале учебного года нежелательно проводить командные игры. Постепенно, с приобретением двигательного опыта и повышением у детей интереса к коллективной деятельности, можно включать в урок игры с элементами соревнования в парах (в беге, гонке обручей, прыжках через скакалку, в катании мяча). В дальнейшем следует разделять детей на несколько групп и проводить с ними соревновательные игры типа эстафет с простыми заданиями. При разделении игроков на соревнующиеся группы руководитель должен учитывать соответствие характера игровых действий физической подготовленности детей, а результаты действий каждого игрока за свою команду выявлять немедленно.

Преимущественное место занимают игры с короткими перебежками враспынную, по прямой, по кругу, с изменением направлений, игры с бегом типа «догоняй — убегай» и с увертыванием; игры с подпрыгиванием на одной или двух ногах, с прыжками через условные препятствия (начерченный «ров») и через предметы (невысокую скамейку); игры с передачей, бросанием, ловлей и метанием на дальность и в цель мячей, шишек, камешков, игры с разнообразными движениями подражательного или творческого характера. Каждая игра состоит в основном из одного-двух вышеперечисленных

видов движений, причем обычно они применяются обособленно или попеременно и лишь изредка – в сочетаниях. Например, игра «Попрыгунчики-воробушки» построена на подпрыгиваниях, игра «Волки во рву» – на перебежках, в которые включены прыжки в длину.

Для проведения большинства игр в младших классах руководителю необходим яркий, красочный инвентарь, поскольку у детей зрительный репетитор развит еще слабо, а внимание рассеяно. Инвентарь должен быть легким, удобным по объему, соответствовать физическим возможностям детей. Так, набивные мячи весом до 1 кг можно использовать лишь для перекачивания и передач, но не для бросков; а для игр лучше использовать волейбольные мячи.

Рекомендуемый инвентарь для проведения игр в начальных классах следующий: 20 небольших флажков разного цвета, 40 малых мячей, 4 больших мяча (типа волейбольных), 4-8 обручей, 40 коротких скакалок, 2 длинные скакалки, 6-10 мешочков с песком, 6-8 бумажных колапов (цилиндрической формы) и 6-8 повязок на глаза.

Распределять во время урока подвижные игры рекомендуется следующим образом. В основной части урока для развития быстроты и ловкости лучше проводить игры перебежки («Два Мороза», «Волки во рву», «Лиси-лебеди»), в которых дети после быстрого бега с увертыванием, подскоками, прыжками могут отдохнуть. Игры с ритмичной ходьбой и дополнительными гимнастическими движениями, требующие от играющих организованности, внимания, согласованности движений, способствуют общему физическому развитию (например, игра «Кто подождит»). Их лучше включать в подготовительную и заключительную части урока. Иногда уроки могут полностью состоять из разнообразных подвижных игр. Урок, состоящий из игр, требует от участников владения некоторыми игровыми навыками и организованного поведения. В такой урок включаются 2-3 игры, знакомые детям, и 1-2 новые (примерные подвижные игры для учащихся младших классов в приложениях).

4.2. Методика проведения подвижных игр в IV-VI классах

Подвижные игры для детей 10-12 лет становятся более сложными. Организм детей среднего школьного возраста характеризуется большей стабильностью. Костно-связочный аппарат еще довольно гибок, пластичен. Мышцы продолжают расти и укрепляться, поэтому силовые данные детей еще невелики; организм пока не готов к большим физическим напряжениям, к односторонним нагрузкам. Однако в этом возрасте деятельность сердца и сосудов стабилизируется, емкость легких увеличивается. Поэтому в игры включаются непродолжительный бег и прыжки, разнообразные энергичные, но долговременные движения руками, ногами, туловищем, что способствует нормальному физическому развитию детей этого возраста.

Развивающийся организм испытывает все большую потребность в кислороде. Дыхательная система детей отстает от большей развитости, нежели в младшем школьном возрасте, но дыхание еще недостаточно глубокое. Игры с активными движениями способствуют укреплению дыхательного аппарата.

В процессе занятий подвижными играми дети осваивают многие движения, требующие тренировки, сознательного волевого усилия. Игры для 10-12 летних по времени более продолжительны, чем игры для младших школьников. Иногда играющие довольно долго находятся в постоянном движении, что способствует развитию выносливости. Дети этого возраста начинают мыслить более критично и отвлеченно, у них развивается способность к абстрактному мышлению, все это позволяет им осваивать более сложные игры с многочисленными правилами. Усиление контроля над эмоциями способствует выработке выдержанности в действиях, дисциплинированности, тактичности по отношению к товарищам по игре. Многие подвижные игры строятся на довольно сложных взаимоотношениях между играющими. Это

преимущественно игры с разделением коллектива на группы (команды), в которых игроков объединяет единая цель — борьба за победу своей команды.

Действия детей в подвижных играх становятся более согласованными, точными, совершенствуется их игровая тактика. Заметно повышается способность быстро и ловко увертываться от преследующих игроков (или от мяча, направленного в играющего); обогащается выбор приемов ухода от условного противника, а также способов борьбы с ним в единоборстве или при поддержке товарищей. Условия выполнения действий становятся сложнее, повышается трудность выполнения задач, поставленных перед играющими; требования к взаимоотношениям с играющим коллективом, с товарищами по команде возрастают. Правила игр усложняются, а разрешение игровых конфликтов требует от участников достаточно развитых волевых способностей и выдержанности.

Детям 10-12 лет интересны игры, в которых совместные усилия направлены на достижение единой цели. Их начинают больше привлекать игры, в которых перед каждой командой ставится конкретная задача: общими усилиями добиться превосходства над другой командой, одержать победу в игре.

К концу этого возрастного периода дети начинают особенно интересоваться играми, позволяющими совершенствовать собственные двигательные действия. Им интересен не только результат, но и сам процесс игры, когда они могут проявить свою ловкость, меткость, выносливость, силу и сообразительность. Хороводы, пение, речитативы, подражание образам исполняются в их играх редко. В этом возрасте дети начинают обучаться ходьбе на лыжах и бегу на коньках; полученные навыки используются в играх.

Подвижные игры детей этого возраста по характеру действий и видам движений разнообразны. Преимущественно это игры с бегом напереконки, с прыжками через неподвижные и движущиеся препятствия, бросанием, ловлей и метанием мяча и мелких предметов на дальность, в неподвижные и подвижные цели. Становится возможным сочетание в играх нескольких

видов движений (например, метание во время бега, перебрасывание и ловля мяча с прыжками и дополнительными движениями туловища, бег с прыжками через препятствия, метания с несложными препятствиями).

Игры детей 10-12 лет остаются сюжетными, однако играющих больше интересует символическое воспроизведение знакомых понятий, нежели прямое подражание образам, как было раньше. Сюжетные игры продолжают занимать ведущее место среди других подвижных игр еще потому, что отвечают личности детского воображения. Однако к концу этого возрастного периода все больший интерес у детей начинают вызывать игры без сюжета. Многие игры с мячом представляют переходную ступень к спортивным играм и содержат целый ряд элементов спортивной техники и тактики.

Сложные по организации взаимодействия, двусторонние игры удовлетворяют стремление детей к самостоятельности, отвечают их интересам бороться за спортивную честь своего коллектива, своей команды. Однако руководителю необходимо помнить, что при неправильной организации подвижных игр некоторая неустойчивость в поведении детей, переоценка ими своих сил могут привести к нежелательным поступкам.

Подвижные игры включаются почти во все уроки, кроме контрольных. Они проводятся главным образом в основной и заключительной частях урока.

В IV-VI классах проводятся многие игры, пройденные ранее, но в них включаются более разнообразные движения, усложненные препятствия, и по времени игры становятся более продолжительными по сравнению с играми в начальных классах.

К этому возрасту учащиеся имеют опыт игры в коллективе, поэтому уже можно использовать командные игры. Целесообразны игры с быстрыми движениями, прыжками, подлезанием и перелезанием. В связи с ростом физических возможностей допустимы игры с кратковременными силовыми напряжениями («Петушинный бой»). В них силовые напряжения кратковременны, а руководитель имеет возможность следить за

правильными приемами сопротивления, поскольку в состязании одновременно участвуют только двое.

Для развития быстроты и выносливости используются игры, в которых дети все время находятся в движении («Перебежка с выручкой», «Погоня»). Такие игры проводятся не более 15 мин, чтобы не переутомить играющих. В командных играх в IV-VI классах можно дифференцировать роли («Перестрелка»).

Во время лыжной подготовки можно включать игры на лыжах. Дети этого возраста начинают проявлять интерес к спорту, к спортивным играм, поэтому во многие подвижные игры целесообразно включать элементы, подготавливающие детей к занятиям различными видами спорта.

В некоторых подвижных играх водящие исполняют свои обязанности с начала и до конца игры. Для таких игр надо подбирать наиболее подготовленных игроков. При их выборе хорошо пользоваться советами учащихся, которые уже в состоянии оценить силы своих товарищей и быть самокритичными. Руководитель может предложить учащимся выбрать водящего, указав, какими качествами он должен обладать. Можно использовать и другие способы выбора водящих.

В конце объяснения игры необходимо обратить особое внимание на ее правила. Образность рассказа об игре в этом возрасте уже не нужна, но изложить сюжет некоторых игр нужно. Детям легче воспроизводить знакомые понятия, чем подражать образам, а их творческой фантазии достаточно, чтобы понимать, что игра условна.

Командные игры занимают особое место в деятельности детей этого возраста, поэтому следует научить их делиться на равносильные команды. Можно применять все способы деления на команды, кроме выбора игроков капитанами, так как они еще не могут делать это объективно.

Дети в этом возрасте очень эмоциональны и им трудно дожидаться своей очереди в эстафетах, гонках, так что лучше делить их на небольшие команды по 8-10 человек в каждой.

У детей повышается интерес к самим действиям. Их интересует не только конечный результат, но и качество выполнения того или иного действия.

В данном возрасте учащиеся прислушиваются к мнению товарищей и иногда считаются с ними больше, чем со взрослыми, поэтому руководитель должен обладать умением подбадривать на отдельных играющих через коллектив.

В этот период хорошо приучать детей к честному поведению в игре. Так, в игре «День и ночь» можно предложить пойманному оставаться в своих командах и при их подсчете поднимать руки. На тех, кто не делает этого, руководитель должен обратить особое внимание. Когда играющие научатся смело и честно признавать свои ошибки, играть будет интереснее и судить игру станет значительно легче.

В некоторые подвижные игры вводятся элементы техники владения мячом, сходные с элементами баскетбола. Руководителю следует обращать особое внимание на правильное усвоение этих навыков, так как перестроить сформировавшийся стереотип очень трудно.

Необходимо очень серьезно относиться к судейству, поскольку дети этого возраста очень строго оценивают объективность судьи. Для воспитания судейских и организаторских навыков можно широко привлекать учащихся и как помощников, иногда предоставляя им возможность судить самостоятельно. Учащиеся IV-VI классов обычно очень добросовестно исполняют возложенные на них обязанности.

Подвижные игры на уроках используются в сочетании с гимнастикой, легкой атлетикой и лыжной подготовкой. С детьми этого возраста не проводятся уроки, состоящие из одних игр. Для закрепления и совершенствования гимнастических или легкоатлетических движений в целом игры могут составлять содержание всей основной части урока. В этом случае они

должны состоять из разнообразных движений, способствующих решению задач урока. Обычно же подвижные игры занимают вторую половину основной части урока, а в начале ее разучивают элементы гимнастики, легкой атлетики.

Иногда знакомая игра может использоваться в качестве разминки подготовительной части урока (после контрольных уроков в классе, на последнем уроке, когда учащиеся утомлены и рассеянны).

В некоторых случаях малоподвижные игры проводятся в заключительной части урока, чтобы привести учащихся в относительно спокойное состояние и сосредоточить их внимание. (Примерные подвижные игры для учащихся IV-VI классов в приложениях).

4.3. Методика проведения подвижных игр в VII-IX классах

Этот возрастной период можно охарактеризовать как период роста. Усиленно растет костно-связочный аппарат (особенно длинные трубчатые кости рук и ног), что несколько нарушает координацию движений подростка. Значительно увеличивается жизненная емкость легких. Потребность организма в кислороде велика, но дыхательный аппарат еще недостаточно развит, вследствие этого дыхание у подростков часто бывает поверхностным, в силу чего большое значение приобретают игры с различными энергичными действиями, способствующими выработке более глубокого и экономичного дыхания.

Сердце подростков отстает от повышенной возбудимости, поэтому игры, требующие большой подвижности, могут вызывать у них быстрее учащение сокращений сердечной мышцы и повышение кровяного давления. Однако из этого не следует делать выводы о «неполноценности» сердца здорового и тренированного подростка. Работы многих ученых свидетельствуют о том, что сердечно-сосудистая система у детей этого возраста хорошо приспособляется к упражнениям на скорость и выносливость.

Это позволяет использовать подвижные игры с длительным бегом, с сопротивлением и борьбой, игры на выносливость. Необходимо избегать лишь слишком высоких нагрузок, острых перепадов и перетренировки, отрицательно сказывающихся на деятельности сердечно-сосудистой системы.

Если в младших классах подвижные игры не рассматривали на игры преимущественно для мальчиков или для девочек, то теперь в играх мальчиков и девочек появляются некоторые особенности. Благодаря значительному увеличению объема мышц и возрастанию их силы разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек становится существенной. Девочки-подростки играют почти во все те же игры, что и мальчики, но в совместных играх они избирают такие роли и действия, которые им интересны, отвечают их потребностям в движении и физическим возможностям. Мальчики обычно имеют некоторые преимущества перед девочками в играх с бегом на скорость, с элементами борьбы (сопротивлений), а также в играх с метанием малых мячей или других предметов в цель и на дальность. Девочки больше предпочитают хороводные игры, а игры с ритмичными движениями им лучше удаются. Им полезны игры, укрепляющие организм в целом, требующие ловких, точных движений рук, гибких движений всего тела (игры, в которых перебрасывание и ловля мяча сочетаются с перебежками, подпрыгиваниями). Большое значение для физического развития девочек приобретают игры с упражнениями для туловища и с элементами равновесия. Учитывая различия в физических возможностях мальчиков и девочек, руководитель должен следить, чтобы в командных играх с бегом было равное количество детей обоего пола. В играх на выносливость с сопротивлением надо делить команды на мальчиков и девочек и проводить игры раздельно. В парных играх с сопротивлением игры должны состоять из игровых одного пола. Игры, способствующие совершенствованию точных, координированных движений, одинаково полезны как девочкам, так и мальчикам.

Сюжетные игры для подростков уже неприемлемы, основное место занимают игры с характерным соревновательным началом. Многие игры с мячом являются переходной ступенью к играм спортивным и содержат в себе целый ряд элементов спортивной техники и тактики. В командных играх дифференцируются роли отдельных игроков или групп («защитники», «нападающие»). Подростки предпочитают составлять постоянные команды, в подвижных играх их привлекает возможность решать некоторые тактические задачи и совершенствовать игровую технику. Они стараются четко соблюдать правила игры, замечания и объяснения преподавателя становятся лаконичнее, а замечания в процессе игры — строже, чем в младших классах.

Подростки с интересом участвуют в соревнованиях по подвижным играм. Их можно проводить в виде эстафет с преодолением полос препятствий, с борьбой, метанием, прыжками, лазаньем и перелезанием. (Примерные подвижные игры для учащихся VII-IX классов в приложениях)

4.4. Методика проведения подвижных игр в X-XI классах

Подвижные игры в старших классах в основном используются для повышения общей физической подготовленности, а также для специальной спортивной подготовки подростков.

Следует помнить, что в 15-17-летнем возрасте (X-XI классы) продолжается рост и развитие организма. Процессы окостенения скелета, нарастания мышечной силы и развития внутренних органов еще не заканчиваются. В деятельности нервной и сердечно-сосудистой систем существует некоторая неравносбалансированность, повышенная возбудимость. Выносливость организма юношей и девушек 15-17 лет меньше, нежели у взрослых.

Вес тела у юношей прибавляется главным образом благодаря увеличению мышечной массы; у них не отмечается отставания в развитии мышечной силы по отношению к весу.

Мышечная система девушек развивается медленнее, чем у юношей (в частности, слаба мускулатура плечевого пояса). Вес тела девушек увеличивается за счет длины туловища, развития тазового пояса и жировых отложений.

Сравнительная оценка соотношения длины туловища и ног девушек 15-17 лет показывает, что у них при относительно большей длине туловища ноги короче, чем у юношей; поэтому длина шага у них меньше. А данные сопоставления веса тела и жизненной емкости легких обнаруживают, что эти показатели у девушек более низкие.

У школьников старшего возраста значительно возрастает способность к абстрактному мышлению и анализу своих действий и действий окружающих. У многих юношей и девушек окончательно формируется интерес к занятиям по преимуществу тем или иным видом спорта, поэтому их привлекают подвижные игры, позволяющие совершенствоваться в выбранном виде спорта.

Вполне доступными и интересными для них становятся уложенные по взаимоотношениям участников подвижные игры, построенные на выполнении приемов и действий, значительных по трудности.

Систематически организуемые подвижные игры при правильном проведении оказывают положительное влияние на динамику физического развития и совершенствование двигательных способностей занимающихся.

Принимая во внимание, что в этом возрасте развитие костно-мышечного аппарата еще не закончилось, в играх нельзя допускать длительных односторонних силовых напряжений. Также противопоказаны повышенные нагрузки в играх с бегом и прыжками, перенапряжения, перетренировки, которые могут повредить нервную и сердечно-сосудистую системы юношей и девушек. Однако в целях повышения общего физического развития и совершенствования двигательных навыков вполне возможно проводить игры с многократно повторяющимися активными действиями участников в течение довольно длительного времени. При этом необходимо учитывать, что

физические возможности девушек в игровых действиях, требующих проявления силы, скорости, координации движений и выносливости, меньше, чем у юношей.

Подвижные игры типа поединков (с борьбой двух, трех или нескольких играющих за место, время, результат), в которых каждый участник может непосредственно влиять на действия другого, лучше проводить таким образом, чтобы состязались «соперники» одного пола. Однако в таких играх-упражнениях, где необходимо проявить силу, скорость или координацию движений при условиях попеременного выполнения заданий без непосредственного сближения с «противником», могут принимать участие команды игроков и в смешанном по полу составе. При этом с целью уравнивания шансов на победу до проведения игры желательно установить меньшие по трудности и сложности требования для девушек.

Руководителю необходимо обращать внимание не только на численный состав команд, который должен быть примерно одинаков, но и на то, чтобы количество юношей и девушек в каждой команде было примерно равным. Таким образом обычно достигается некоторое равенство команд по силам. Но иногда, в зависимости от характера подвижной игры и тренированности играющих, равные по силе команды могут быть составлены и при неодинаковом соотношении юношей или девушек в каждой.

В играх для девушек должны быть исключены прыжки, связанные с сильным сотрясением тела, резкие, рывковые движения рук, действия с высокой силовой нагрузкой, особенно на плечевой пояс. Девушкам надо воздерживаться от участия в подвижных играх (тем более от соревнований по играм) в дни менструального цикла.

Руководитель должен воспитать у учащихся старших классов такое отношение к занятиям подвижными играми, чтобы они воспринимались ими как серьезное дело. Следует объяснить, что та или другая игра включается в урок целенаправленно и имеет учебно-тренировочное значение. Сознательно выполняя игровые задания, ученики будут

заниматься подвижными играми с повышенным интересом и лучшей дисциплиной.

В случае неудачного выполнения того или другого технического приема, тактического действия надо поощрять занимающихся к повторным попыткам, приучая их таким образом в упорной, настойчивой тренировке добиваться положительных результатов.

Юноши и девушки 15-17 лет иногда смущаются активно проявлять себя в играх, индивидуально выполнять, когда подойдет их очередь, те или другие задания. Особенно часто это происходит при занятиях в группах, смешанных по полу. Одни из боязни показаться неуклюжими или нерасторопными иногда специально играют «не во всю силу» или в ответственные моменты игры намеренно допускают «неловкие» движения, чтобы вызвать смех и тем самым отвлечь внимание товарищей от должной оценки своих действий в игре; другие же просто избегают «опасных» положений в играх или играют неактивно.

Руководитель должен подходить к таким занимающимся достаточно тактично и не ставить их в неудобное положение перед товарищами, а предлагать им посильные и доступные роли и задания. Отстающих же игроков необходимо побуждать к совершенствованию своих игровых действий, к активному поведению во время игры. В этом отношении на одного хорошо поддается ободряющее слово, сказанное руководителем, для другого полезен поединок с лучшим игроком, намеренно организованный руководителем, третий отреагирует на замечание, сделанное строгим тоном, и т.д.

Учитывая особые склонности отдельных занимающихся к тем или иным видам спорта, полезно давать им рекомендации по самостоятельному использованию подвижных игр, занятия которыми могут содействовать закреплению и совершенствованию умений и навыков в выбранном виде спорта. (Примерные подвижные игры для учащихся X-XI классов в приложениях)

4.5. Подвижные игры на переменах

Работа с детьми во вне-учебное время включает широкое использование подвижных игр. Они способствуют решению образовательных задач, совершенствованию изученных ранее двигательных действий, содействуют укреплению здоровья детей, позволяют интереснее и с большей пользой организовать их эмоциональный и культурный досуг. Такие игры строятся на добровольных началах, предусматривают большую роль вожаков из среды самих детей при общем руководстве со стороны старших. Внеурочные формы организации занятий с применением подвижных игр весьма разнообразны.

Правильное использование подвижных игр во время перемен способствует активному отдыху учащихся, помогает им успешнее овладеть большим объемом знаний, улучшает успеваемость. При эмоциональных игровых действиях у игроков возбуждаются те нервные центры, которые при занятиях в классе находились в заторможенном состоянии. Такое переключение работы нервных центров дает возможность учащимся лучше отдохнуть и легче воспринимать учебный материал на последующем уроке.

Для организации и проведения игр требуется не менее 8-10 мин, поэтому их целесообразно проводить на большой перемене.

Игры на переменах требуют предварительной подготовки. Лучше всего проводить их на открытом воздухе, на пришкольной площадке. В случае плохой погоды (дождь, оттепель, сильный мороз и т.д.) игры организуются в хорошо проветренных и убранных влажным способом помещениях. При организации игр в школе заранее намечаются места для их проведения — это могут быть один из вестибюлей, коридор, спортивный зал.

Руководитель должен заранее определить время, в рамках перемен, на активную двигательную деятельность детей. Игры можно планировать на несколько перемен вперед (не обязательно на каждой перемене проводить новую игру). Отбирается требующийся для занятий инвентарь, причем к

интересно простейшего инвентаря неплохо привлекать самих детей.

Организуя игры на свежем воздухе, особенно зимой, надо подумать и о работе гардероба, о перемещении учащихся по зданиям школы и своевременному возвращению в школу при сохранении должной дисциплины и организованности.

Игры на переменах имеют свои особенности. Прежде всего их организация предусматривает добровольное участие детей. Игры должны быть простыми, но занимательными, в которых допускается переменность состава участников, сравнительно быстро выявляются результаты. Подвижные игры организуются в небольших по численности группах (не более 15-20 человек в каждой). При большом числе желающих играть в одну и ту же игру или в различные игры их можно проводить в нескольких группах, в разных местах. Отдельные игровые упражнения предназначаются для участников примерно одинакового возраста и роста. После выявления победителей состязания могут продолжаться с новым составом игроков.

Чтобы интересы детей совпадали и игры проходили живее, на переменах можно использовать игротеку. На место, где проводится большая перемена, выносятся небольшой ящик с легким игровым инвентарем (игротека). Инвентарь раздается всем желающим самостоятельно или совместно с товарищами напиться теми или другими играми с предметами. Играющие находят под общим наблюдением руководителя.

Игры не должны носить остроконфликтный характер, вызывать большой игровой азарт. Поэтому исключаются, например, такие игры, как «Борьба за мяч», «Перестрелка» и т.п. В играх для перемен необходимы простота сюжета, возможность любого учащегося войти в игру и выйти из нее по своему желанию. Эти игры непродолжительны, но немаловажное значение имеет их зрелищность, занимательность. Дети с интересом наблюдают игру со стороны, что также помогает отвлечься и хорошо отдохнуть.

Нельзя проводить на переменках игры, сильно возбуждающие и утомляющие учащихся. Так, нежелательны соревновательные игры с разделением на команды. Их очень трудно организовать, так как учащиеся собираются разные и вступают в игру не все сразу. Такие игры могут отрицательно отразиться на последующем уроке. Соревнования можно проводить только парные, в которых любой из играющих выходит в нарисованный круг помериться силой, ловкостью, сообразительностью с другим желающим.

Из групповых игр желательны такие, в которых в любой момент можно выйти из игры и войти в игру, не нарушив ее хода («Узнай по голосу» и др.).

На переменках широкое применение находят игровые упражнения игры типа аттракционов: задания с метанием мешочков, набрасыванием колец, действия с закрытыми глазами, выполнение упражнений на ловкость, координацию и равновесие. В них участвуют один-два человека, а остальные активно наблюдают. Участники каждого аттракциона быстро меняются, в результате чего за 10-15 мин в нем смогут участвовать несколько десятков человек. Надо отбирать аттракционы, требующие мало места, простые по оборудованию и несложные по содержанию. Их можно проводить одновременно в разных местах зала, площадки. Кто-либо из старших должен наблюдать за выполнением задания и устанавливать очередь.

С учениками I-II классов на переменках можно проводить игры с речитативом, ритмической ходьбой, угадыванием.

На перемене надо организовать малоподвижные игры с поочередным участием в действии: «Светофор», «К своим флажкам» и др. Не рекомендуется в помещении проводить игры с мячом, поскольку они вносят беспорядок и возбуждают детей. Эти игры уместны во время перемен на улице.

Желательно одновременно организовать несколько игр в разных местах, чтобы учащиеся могли выбрать для себя наиболее интересную.

Игры надо заканчивать до звонка на урок по указанию дежурного учителя, чтобы учащиеся смогли организованно войти в класс и подготовиться к предстоящему уроку. (Примерные подвижные игры на переменках в приложениях).

4.6. Игры-аттракционы

Игры-аттракционы — особая группа упражнений и игр, представляющая собой короткие игровые упражнения, которые позволяют участникам проявить свою ловкость, быстроту, глазомер и координацию.

Как правило, они не требуют громоздкого инвентаря, длительной подготовки, специальной тренировки участников. Для их проведения не требуется много места. Они привлекательны еще и тем, что представляют интерес и для зрителей; кроме того, каждый участник может в любое время войти в игру и выйти из нее.

Организация этих игр не представляет особых трудностей. Во время проведения игр-аттракционов участники выполняют упражнения по очереди и нетрудно выявить тех, кто лучше других справляется с заданиями.

Игры-аттракционы хорошо проводить в группах продолженного дня на школьных праздниках, а также в детских оздоровительных лагерях.

Игр-аттракционов очень много. Мы приводим лишь некоторые из них. (Примерные игры-аттракционы в приложениях).

4.7. Игры в детских оздоровительных лагерях

Еще не во всех детских оздоровительных лагерях отдых школьников организован интересно и содержательно. Многие родители даже работники лагерей считают, что дети в период школьных каникул должны только отдыхать от всякого рода деятельности. Однако это не совсем правильно. Дети, проводящие много времени за партами, нуждаются в физической нагрузке, чтобы отдохнуть от занятий. Такую

необходимую нагрузку дети получают в процессе занятий подвижными играми.

В детских оздоровительных лагерях проводятся подвижные игры, способствующие оздоровлению школьников и их отдыху. Они также содействуют укреплению дружеских отношений между детьми, приезжающими в лагерь из разных школ.

Условия в лагере особенно благоприятны для самостоятельного применения любимых подвижных игр, а также игр под руководством взрослых.

Формы организации подвижных игр в оздоровительном лагере разнообразны. Игры планируются с учетом распорядка лагерного дня в сочетании с другими занятиями по физической культуре. Они могут проводиться как отдельные мероприятия между несколькими отрядами. Подвижные игры входят в программы спортивных соревнований, проводятся как самостоятельные встречи между командами на праздниках, прогулках, массовках.

Наряду с подвижными и массовыми играми, практикуемыми в школе, не надо забывать и о таких играх, которые трудно или невозможно проводить в городе. Особенно ценны игры на местности, на больших пересеченных участках (игры в лесу, среди холмов и перелесков), требующие длительного времени для их проведения.

Однако руководителю необходимо соблюдать правила безопасности при проведении игр на местности. Он обязан проверить площадку на наличие колючих и режущих предметов.

Очень популярны среди школьников разнообразные индивидуальные и групповые игры с длинной и короткой скакалками, с маленькими мячами, с обручами, с кольцами и другими предметами. Можно организовать также игры-аттракционы.

Желательно организовать в лагере команды по волейболу, баскетболу, футболу, а также по отдельным подвижным играм и проводить встречи между командами.

Со времени приезда ребят в оздоровительный лагерь можно начинать готовить их к внутри-лагерным соревнованиям между отрядами. Эти соревнования проводятся в первой половине лагерной смены, а к концу ее (когда определится команда-победительница) — соревнования между лагерями.

Наряду с подвижными играми на местности в детских оздоровительных лагерях рекомендуется проводить игры на воде, которые являются эффективным средством физического развития и закаливания. Они проводятся на неглубоком месте открытого водоема или в бассейне (как на мелком, так и на глубоком месте), в зависимости от характера игры. Не умеющим плавать игра поможет преодолеть страх перед водой, а тем, кто умеет держаться на воде, проще будет научиться плавать по-настоящему.

Во время проведения игр на воде, так же как и при обучении плаванию, руководитель обязан соблюдать все известные меры безопасности на воде: пересчитывать детей, внимательно следить за ними во время пребывания в воде. Кроме этого он должен заранее проверить дно водоема.

Перед началом игры участникам необходимо хорошо разогреться, проделав ряд гимнастических упражнений, в том числе таких, которые имитируют движения пловца. Игры на воде следует проводить в теплую погоду. (Примерные подвижные игры на местности, в воде в приложениях)

4.8. Подвижные игры зимой на снегу

Двигательная деятельность детей в зимнее время значительно сокращается, уменьшается и время их нахождения на воздухе, что отрицательно сказывается на их самочувствии и физическом развитии. Игры зимой на воздухе оказывают благоприятное воздействие на физическое состояние учащихся. Репертуар игр на снеговой площадке большой, поэтому не представляет труда подобрать их для любого возраста.

Ниже мы приводим описание игр, которые могут быть проведены на обычной снеговой площадке. Такая площадка должна быть защищена от ветра, и если на ней есть, обделенные места, то их нужно посыпать песком или золой. Для ориентации во время игры снеговую площадку следует разметить разведенным в горячей воде раствором синьки или любого анилинового красителя (синего, оранжевого, бордового). Краска наносится кистью, спустя 15-20 мин проведенные линии (шириной 4-5 см) поливаются горячей водой. Когда вода замерзнет, разметка останется под небольшим слоем льда и не сотрется в течение длительного времени.

Руководителю следует помнить, что проведение игр зимой на воздухе имеет свою специфику. Он обязан следить за тем, чтобы участники быстро включились в игру, действовали активно и не простаивали в бездействии на морозе. Для этого следует чаще менять ведущих, стараться исключить правила, по которым дети надолго выбывают из игры. Такие игры лучше не проводить. Более подвижные игры на воздухе следует чередовать с менее подвижными, регулировать время и количество повторений. Разумеется, последняя игра должна быть менее подвижна. Надо учитывать метеорологические условия. Наиболее благоприятная погода для проведения подвижных игр зимой на воздухе — это безветрие при температуре до -10°C . При температуре ниже -16°C проводить игры на воздухе с младшими школьниками не рекомендуется.

Инвентарь для игр на снеговой площадке разнообразен (мячи, флажки, отличительные повязки, клошки, санки и пр.), хорошо, если он выкрашен в яркие цвета. Инвентарь следует готовить заранее и следить за тем, чтобы он всегда находился в порядке.

В основном рекомендуется использовать игры, знакомые детям, не требующие длительного объяснения и сложного инвентаря. Содержание игры необходимо объяснить кратко и понятно показывая наиболее важные игровые моменты-

Глава V. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

5.1. Классификация подвижных игр

Подвижные игры должны обеспечивать разностороннее развитие моторной сферы детей, а также способствовать формированию их умений действовать в коллективе, ориентироваться в пространстве, выполнять действия в соответствии с правилами или текстом игры. Поэтому надо использовать подвижные игры и упражнения не только разнообразные по содержанию, но и по организации детей, по сложности согласования движений.

Классификация игр по параметрам:

- по возрасту;
- по степени (малой и большой) подвижности ребенка в игре;
- по видам движений (игры с бегом, метание и др.);
- по содержанию: подвижные игры с правилами (сюжетные, несюжетные) и спортивные игры.

Подвижные игры делят на:

1. по содержанию:

- элементарные
- сложные.
- сюжетные
- бессюжетные,
- игры-забавы,
- аттракционы.

Сюжетные игры имеют *готовый сюжет и твердо зафиксированные правила*. Сюжет отражает явления окружающей жизни (трудовые действия людей, движение транспорта, движения и повадки животных, птиц и т. д.), игровые действия связаны с развитием сюжета и с ролью, которую выполняет ребенок. Правила обуславливают начало и прекращение движения, определяют поведение и

взаимоотношения играющих, уточняют ход игры. Подчинение правилам обязательно для всех.

Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные (небольшими группами и всей группой). Игры этого вида используются во всех возрастных группах, но особенно они популярны в младшем дошкольном возрасте.

Бессюжетные подвижные игры типа ловишек, перебежек («Ловишки», «Перебежки») не имеют сюжета, образов, но сходны с сюжетными наличием правил, ролей, *взаимообусловленностью игровых действий всех участников*. Эти игры связаны с выполнением конкретного двигательного задания и требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве.

В дошкольном возрасте используются подвижные игры с элементами соревнования (индивидуального и группового), например: «Чье звено скорее соберется», «Кто первый через обруч к флажку» и др. Элементы соревнования побуждают к *большой активности в выполнении двигательных заданий*. В некоторых играх («Перемени предмет», «Кто скорее до флажка») каждый ребенок играет сам за себя старается выполнить задание как можно лучше. Если эти игры проводятся с разделением на команды (игры-эстафеты), то ребенок стремится выполнить задание, чтобы улучшить результат команды.

К бессюжетным относятся также игры с использованием предметов (кегли, серсо, колыцеброс, бабки, «Школа мяча» и др.). Двигательные задания в этих играх требуют определенных условий, поэтому они проводятся с небольшими группами детей (двое, трое и т. д.). *Правила в таких играх направлены на порядок, расстановку предметов, пользование ими, очередность действий играющих*. В этих играх наблюдаются элементы соревнования с целью достижения лучших результатов.

В играх-забавах, аттракционах двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования, при этом несколько детей выполняют

двигательные задания (бег в мешках и др.), остальные дети являются зрителями. Игры-забавы, аттракционы доставляют зрителям много радости.

К сложным играм относятся спортивные игры (городки, бадминтон, настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол, хоккей). В дошкольном возрасте *используются элементы этих игр и дети играют по упрощенным правилам.*

Подвижные игры различаются и по их двигательному содержанию: игры с бегом, прыжками, метанием и др.

2. По степени физической нагрузки, которую получает каждый игрок, различают игры большой, средней и малой подвижности.

К играм **большой подвижности** относятся те, в которых одновременно участвует вся группа детей и построены они в основном на таких движениях, как бег и прыжки.

Играми **средней подвижности** называют такие, в которых тоже активно участвует вся группа, но характер движений играющих относительно спокойный (ходьба, передача предметов) или движение выполняется подгруппами. Играх **малой подвижности** движения выполняются в медленном темпе, к тому же интенсивность их незначительна.

5.2. Методика проведения подвижных игр в ДОУ.

Образовательные и воспитательные функции подвижной игры могут быть успешно осуществлены только при умелом руководстве ею, которое предусматривает управление двигательным и нравственным поведением детей.

Дошкольный возраст — это тот период, когда ребенок усиленно растет и развивается, когда он приобретает первые знания. Поэтому очень важно помочь ребенку научиться правильно, воспринимать внешний мир, окружающие его предметы и явления.

В повседневной жизни человек постоянно взаимодействует с внешней средой, в результате чего в коре головного мозга образуются временные связи, так называемые условные рефлексы. Условные рефлексы являются основой

формирования различных навыков и привычек, которые могут перейти прочными, если их подкрепить, и могут исчезнуть, если такого подкрепления не последует.

Подбор игр.

Для решения постепенно усложняющихся задач по совершенствованию движений следует подбирать игры, соответствующие на выполнении уже усвоенных детьми движений, движений до двигательного навыка.

Особенности методики проведения подвижных игр в младших группах

Кругозор детей этого возраста мал, внимание неустойчиво, поэтому для них рекомендуются игры с простым и доступным сюжетом, в которых действующие лица хорошо известны ребенку из повседневной жизни (кот, птички) или с которыми его легко познакомить, используя картинку, игрушку, сказку (медведь, лиса, заяц). Правила в этих играх очень просты и тесно связаны с сюжетом.

Большое место в этой возрастной группе занимают игровые упражнения. В них включаются простые двигательные задания: принести флажок, позвонить в колокольчик, дотануть ноги и др. Движения эти известны и доступны детям (ходьба, бег, и прочее). Живой интерес вызывают у малышей подвижные игры, в сюжет которых включается знакомое им упражнение.

Например, в игру «Поезд» хорошо включается упражнение на равновесие. Игра протекает примерно так. Дети отправляются путешествовать на поезде.

Они приезжают к березовой роще, выходят из вагона и гуляют по лесу, собирают цветы, затем идут на зеленую лужайку. По ней протекает ручеек, через который переброшен мостик (на полу лежит доска). Дети друг за другом переходят на другой берег. Погуляв, они возвращаются к поезду, садятся в вагоны (на стулья); машинист дает свисток, поезд трогается, машинист с песней возвращаются домой.

Сюжеты таких игр, содержание и мотивация действий детей целиком зависят от выдумки и творчества педагога.

Повторение в играх разученных на занятиях движений обуславливает их совершенствование и закрепление. [32]

Во время игры все малыши выполняют одинаковые роли и движения. В игру не вводится несколько разных образов. Выделяется лишь одна ответственная роль, которую вначале выполняет воспитатель, а затем назначенный им ребенок [19]

В одних играх дети должны уметь двигаться друг за другом или в определенном направлении, начинать и заканчивать движения по определенному сигналу («Поезд»), в других - соразмерять свои движения в парных действиях («Походка»), в третьих - самостоятельно строиться в круг, подравниваться или находить свое место по сигналу («Пузырь», «Птички в гнездышках»). Таким образом, одно и тоже движение выполняется при разном построении, в разных ситуациях. Это имеет большое значение для развития у детей координации движений, умения ориентироваться в пространстве, способствует воспитанию активности и самостоятельности.

В играх с пением и небольшим художественным текстом слова и ритм речи подсказывают детям движения и заменяют правила игры («Зайка беленький сидит», «Мой веселый звонкий мяч»). Не беда, если кто-либо из малышей, участвуя в такой игре, молчит и не произносит слов со всеми вместе. Позднее в индивидуальном общении с воспитателем он это сделает с удовольствием. [32]

Подготовка к проведению игр. Предварительное знакомство с условиями проведения игр и упражнений, с предметами, которые будут них использоваться, необходимо. Предварительная настроенность на выполнение действий обеспечивает радостное и активное отношение ребенка к выполненному заданию, так как малыш лучше понимает его смысл и основные правила. Это оказывает существенное влияние на процесс формирования двигательных навыков и умений.

Педагог вызывает у детей заинтересованное отношение к игре или упражнению и тем, что красочно рассказывает

придуманный им простой и краткий сюжет задания, подчеркивая интонацией голоса и жестами наиболее сложные движения.

Для того, чтобы игра прошла хорошо, руководитель физического воспитания или воспитатель должен тщательно подготовиться к ней; подобрать пособия и мелкие предметы, продумать, где будут домики, гнездышки, кого из детей пригласить на ведущую роль и прочее; он должен хорошо знать содержание игры, ее ход, правила, сопроводительный текст. [19]

Выполнение правил игры способствует развитию у ребенка организованности, дисциплинированности, воспитанию умений подчинять свои действия общим для коллектива задачам, сдерживать их, действовать осмысленно. Основные требования к детям этого возраста: действовать по сигналу (разрешению, указанию, хлопку, удару в бубен), передвигаться друг за другом; выполнив задание, возвращаться на места. Кроме того, в игре ребенок должен действовать чаще всего определенным способом (ползти на четвереньках, бросать мяч двумя руками и пр.) и соблюдать его хотя бы в общих чертах. Маленькие дети довольно медленно усваивают все тонкости игры и овладевают необходимыми навыками. Поэтому воспитатель и руководитель физического воспитания может часто проводить одну и ту же игру, не опасаясь, что она им наскучит. Постепенное привыкновение к замыселу игры, более глубокое понимание правил и в результате возрастающая самостоятельность доставляет малышам радость, поддерживает интерес к игре на длительное время. Целесообразно повторить игру 2-3 раза подряд, далее предложить детям новую или из числа разученных ранее, а затем снова вернуться к первой игре. В процессе игры важно следить за тем, чтобы малыши не переутомлялись, не возбуждались. Слишком сильное покраснение лица (а у некоторых детей бледность), обильное выделение пота, учащенное дыхание, излишняя шумливость и рассеянное внимание свидетельствует о том, что надо приостановить игру и дать детям отдохнуть. Во время пауз

можно побеседовать с ними, уточнить правила, повторить стихотворный текст. [31]

Как и на занятиях, при сочетании нескольких подвижных игр и упражнений важно предусматривать постепенное увеличение физической нагрузки. Начинать нужно с несложной игры или игрового упражнения, а затем привлекать всех детей к активным действиям. По мере накопления детьми двигательного опыта, усвоения правил и содержания игр и упражнений усложняется, увеличивается количество их повторений и интенсивность действий детей возрастает и моторная плотность игр.

Организуя повторение подвижных игр, педагог должен принимать во внимание степень подвижности каждого ребенка и регулировать ее (вовремя остановить одного, активизировать другого, подобрать третьему подходящую роль и т.д.) надо стремиться к тому, чтобы дети полюбили подвижные игры.

Руководство игрой. Для воспитания ребенка 3-го года жизни особое значение имеет постоянный контакт со взрослыми. Малыши с удовольствием играют, когда взрослые активны, эмоциональны, проявляют интерес к играм и сами в них участвуют. Веселый, ласковый тон воспитателя, его заинтересованность увлекает малышей, им передается это радостное настроение. В таких случаях дети очень внимательно прислушиваются к педагогу, выполняют все его требования, охотно повторяют игры, хорошо их усваивают.

Взрослому приходится часто совмещать руководство игрой с выполнением ответственной роли в ней, так как дети 2-3 лет не могут хорошо справиться с этими обязанностями. Малышей не смущает, что воспитатель, выполняя ответственную роль, подсказывает им, как надо играть. Очень важно, чтобы педагог, участвуя в игре, давал образец движений, подсказывал ход игры.

Объяснение игры - ответственный момент, влияющий на ее ход. Объяснять малышам игру надо эмоционально, интонациями голоса подчеркивая характерные черты каждого персонажа. Так, о резвищихся зайчиках педагог говорит

нижко, а про медведя, который хочет их поймать, - низким голосом, с оттенком угрозы подчеркивая опасность.

При объяснении игр необходимо четко выделять сигналы, по которым детям придется менять свои действия. Если интонацией служит последняя фраза текста, она выделяется интонацией, произносится громче.

Действие моторного характера ребенок выполняет лучше, если взрослый сопровождает его пояснением, подсказкой. Приведем пример такой формы руководства в игре-упражнении «По камешкам». Руководитель говорит: «Ну, а теперь Коля будет переправляться через ручеек. Иди, Коля, не бойся, ручеек не глубокий». Коля начинает перешагивать из одного кружка, нарисованного мелом на полу, в другой. Он торопится и ступает мимо камешка. Педагог продолжает: «Осторожно, не спеши, попадешь в воду, промочишь ноги. Вот молодец, сейчас ты хорошо идешь, прямо по камушкам. А теперь сделай шаг пошире, чтобы попасть на бережок». Попутно преподаватель риторизирует и с другими детьми, подготавливая их к выполнению задания: «Олечка, а ты хочешь перейти через ручеек? Оля смущенно улыбается и ничего не отвечает. Кто-то из малышей подсказывает, что она боится. Воспитатель или руководитель подбадривает девочку: «Мы с Олей вместе перейдем ручеек, вот и не страшно будет. Да?». Девочка утвердительно кивает головой. [43]

Постоянное словесное общение со взрослыми доставляет малышам радость и приносит большую пользу в развитии речи и воображения, обогащает представления. Дети всегда с большим вниманием прислушиваются к речи воспитателя, даже те, кто не участвует в игре.

Важно активизировать и направлять общение детей между собой. В результате внимательного подхода педагога к воспитанникам, умелого, своевременного, тактичного напоминания, требования поиграть совместно, оказывать помощь или уступить друг другу между детьми складываются хорошие дружеские взаимоотношения.

Во второй младшей группе подвижные игры и игровые упражнения включаются в разные части занятия: во вводную, в основную и заключительную. Их значение в каждом из этих случаев имеет свою специфику.

Подбирая игры для занятий, важно предусмотреть условия, в которых оно будет проходить: в помещении или на открытой площадке.

В последнем случае следует ориентироваться на время года и состояние погоды, наличие инвентаря и необходимой одежды. От этого зависят содержание и методика подвижных игр.

Для занятий лучше использовать известные малышам игры, а также игры с простыми правилами, которые легко усваиваются детьми. Готовясь к занятию, педагог продумывает приемы активизации детей в игре (выделение на ответственные роли, размещение играющих, индивидуальный подход и др.). Во время игры педагог тактично направляет взаимоотношения детей, причащает их играть дружно. [32]

Поэтому, как правило, для детей младшего возраста доступны игры с бегом, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением вперед, спрыгиванием, подлезанием. Как известно, легче подчиниться правилам, скрытым внутри роли, поэтому в младших группах предпочтительнее использовать сюжетные подвижные игры, в которых одно-два правила (начинать и завершать действие по сигналу, выполнять движение по правилам: не задевать, не наталкиваться и т.д.), одна-две роли («Солнышко и дождик» - одна роль, «Кот и мышки» - две роли и т.д.). В младших группах можно применять игры соревновательного характера, направленные на повышение качества движения в индивидуальном выполнении: «Кто тихо пробежит» (дети по сигналу должны перебежать на противоположную сторону; посередине сидит воспитатель с закрытыми глазами; если он услышит тяжелый бег, то открывает глаза, и ребенок, нарушивший правило, выходит из игры), «Кто легко прыгнет», «Кто подлезет и не заденет» и т.д.

Особенности методики проведения подвижных игр в средней группе

В результате воспитательной работы, проведенной в предыдущих группах, движения детей становятся более координированными. В играх, рекомендуемых для детей средней и старшей групп, увеличивается расстояние для бега, метания, высота для прыжков и лазанья; подобран ряд игр, упражняющих в ловкости, смелости, выдержке.

Детей 5 лет уже интересует результат произведенных действий, затраченных усилий. Они стремятся обязательно убежать от ловящего, взлезть выше, прыгнуть дальше и т.д. В то же время они по-прежнему любят сюжетные игры: «У медведя во бору», «Гуси-лебеди», «Самолеты» и др., с удовольствием выполняя те или иные роли (гуси стараются убежать от волка, пчелы — прогнать медведя, кошка — поймать мышку и т.д.).

В процессе игры внимание воспитателя должно быть направлено на совершенствование бега, прыжков, лазанья, поэтому, игры даются с постепенным усложнением движения. Так, в игре «Мыши в кладовой» дети бегают в одном направлении, а в таких, как «Карусель», — по кругу; в играх «Самолеты», «У медведя во бору» дети упражняются в быстром беге и ловле, а в игре «Медведи и пчелы» — в быстром лазанье и т.д.

Но следует помнить, что нельзя давать в игре лазанье, если дети еще не научились хорошо этого делать: обучать детей тому или иному движению надо на занятии, а затем уже использовать игру, включающую это движение. Точно так же, прежде чем вводить в игру перепрыгивание через препятствия, нужно определить, как прыгает каждый ребенок. К игре привлекаются только те дети, которые прыгают свободно, с остальными надо предварительно поупражняться прыжках в высоту, через веревочку. [28]

В средней и в группе воспитатель или руководитель физического воспитания вначале рассказывает детям, как играть, кто что должен делать, а затем уже распределяются

роли. В группе детей 4 лет в начале года воспитатель сам назначает кто кем будет. При этом он учитывает степень активности детей, умение быстро бегать, лазать. Роль водящего вначале следует поручать детям, которые заведомо с ней справятся, иначе ребенок может потерять веру в свои силы и его трудно будет привлечь к активному действию.

В процессе игры воспитатель отмечает успехи детей, обращает на них внимание товарищей, вселяет чувство уверенности! «Вот какой ловкий был медведь, многих ребят поймал!»

Педагог использует подвижную игру и для воспитания у детей доброжелательности, взаимопомощи и других моральных качеств. «Молодцы, ребята, — говорит он, — все дружно защищали мышку от кота, без вас ей бы не спастись!». [40]

В процессе повседневной работы руководитель добивается того, чтобы все дети умели выполнять разные роли и подвижных играх. Во второй половине года при распределении ролей следует использовать считалку: вначале в тех играх, которые педагог проводит с детьми, в дальнейшем — при самостоятельной организации ими игры. Считалка дает возможность всем детям побывать в разных ролях, исключая проявления несправедливости и других отрицательных качеств.

Помимо сюжетных игр, в этих группах используются игры, построенные на определенном задании: «Найди себе пару», «Найди свой цвет», «Пробеги тихо», «Школа мяча» и др. Эти игры могут проводиться и со всей группой, и с несколькими детьми.

Есть игры, которые нельзя организовать с большим числом детей, но они очень полезны. Это в основном игры с предметами, с игрушками (мячи, скакалки, обручи, флажки и т. п.).

Во время пребывания детей на воздухе необходимо несколько раз привлекать детей к подвижным играм, выбирая для них подходящие моменты.

Часто, кончив играть в настольную или строительную игру, ребенок не знает, чем заняться, начинает шалить, мешать

другим. Вот тут и нужно предложить ему поиграть с мячом, покатать обруч, попрыгать через веревочку, в зависимости от того, в каком виде движений ему необходимо поупражняться, какие группы мышц потренировать.

В средней группе продолжается психическое и физическое развитие ребенка. На развертывание всех видов детской деятельности, их усложнение начинают оказывать сильное влияние собственные замыслы ребенка. Но полная реализация их пока еще возможна лишь с помощью взрослого.

Игровые мотивы детской деятельности сохраняют свое значение. Теперь уже они реализуются в творческих ролевых играх, в которые дети играют совместно в небольших коллективах. У ребенка возникает потребность согласовывать свои действия с действиями других, выполнять их ради достижения общей цели. Создаются условия для формирования дружеских отношений между детьми, проявления взаимопомощи и т. п. [8]

Ребенок 5-го жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытывать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в неспособности выполнения двигательного действия, ребенок прерывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное изображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Внимание ребенка среднего дошкольного возраста приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умениям

выделять некоторые их элементы. Развивается способность, воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий.

Все это обуславливает вполне предпамерный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответственно образу.

Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Ведущие элементы техники разных способов бега, прыжков, метания, действий с мячом, передвижения на лыжах, коньках и пр. не могут быть освоены ребенком и применены продуктивно, если у него недостаточно развиты ловкость, координация и точность движений, быстрота, сила, выносливость, гибкость, а также способность сохранять устойчивое положение тела в самых различных условиях.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате складываются прочные основы школы движений, повышении работоспособности и физической подготовленности. [28]

Средняя продолжительность игры 5-6 минут в младшей группе, 6-8 минут — в средней и 8-10 минут — в старшей. Общая продолжительность игры считается с того момента, как дети собрались на игру и воспитатель начал её объяснение.

Хорошо регулируется нагрузка, если бег, прыжки чередуются с отдыхом — ходьбой, произнесением текста, например в игре «Крутовые ловишки», «Хитрая лиса». При правильной нагрузке учащенное дыхание приходит и норму через 1-2 минуты.

Соблюдая дозировку для всех детей, нужно, кроме того, иметь в виду ослабленных детей (пришедших после болезни или имеющих некоторые отклонения от нормы по состоянию сердца, легких). Не следует их выключать из игры, подкреплять их болезненное состояние: надо найти им подходящую роль, чтобы они чувствовали себя членами общего коллектива, например поручить им роль сторожа, назначить их раскладывать флажки, держать обручи, в которые пролезает дети, и т. д.

Не следует за один раз давать больше двух игр, при том они должны быть различны по характеру движения, по построению: одна игра может быть более подвижной, а другая более спокойной. На год в «Руководстве для воспитателя» рекомендуется для младшей группы не больше 10 игр, в средней — 12 игр, в старшей — не более 14 игр, при условии и, что в средней группе повторяются игры младшей группы, а в старшей — младшей и средней групп.

Внимание воспитателя должно быть направлено не на увеличение количества новых игр, а на повторение и усложнение их, на то, чтобы дети усвоили, и полюбили проводимые с ними игры. Повторность и усложнение игр навыки и привычки формируются при условии многократных упражнений. Без подкрепления, без упражнений навыки угасают. Поэтому одни и те же игры необходимо систематически повторять: только тогда у детей будут закрепляться положительные качества, двигательные и другие навыки. При систематическом повторении одних и тех раздражителей в коре головного мозга закрепляется определенное соотношение возбужденных и заторможенных очагов. Таким образом, систематическим повторением игр, постепенным их усложнением мы помогаем выработке у детей нужных навыков и качеств. В младшем возрасте у детей меньше опыта, образование временных связей идет медленно, дети медленно усваивают игры и овладевают навыками, поэтому воспитатель чаще повторяет с детьми одну и ту же игру (примерно в течение 3-4 занятий).

В средней и старшей группах новую игру можно проводить в течение 2-3 занятий, затем повторить ранее проведённые игры и снова вернуться к той же игре. [40]

При повторении игры нужно постепенно усложнять её и пользоваться различными вариантами игр, чтобы дети умели применять приобретённые ими навыки в изменяющихся условиях. Усложнением может быть увеличение правил в игре (например, в игре «Поезд» вводится бег между рельсами, выложенными из кубиков, шпек, палок, ходьба по «мостикам» — по доске и т. д.). Можно увеличить расстояние для бега, прыжков, увеличить число ловушек (двояк вместо одного).

Усложнение может быть и в том случае, если меняется форма организации детей: увеличивается число детей в каждой подгруппе, например, в игре «Чьё звено скорее соберётся» и др., изменяется темп движения (в игре «Поезд»), увеличивается количество предметов, вводимых в игру (в игре «Передача мяча» сначала передаётся один мяч, затем два мяча; в игре «Кто ушёл?» увеличивается количество детей, которых надо запомнить, изменяется форма построения детей в игре. К составлению новых вариантов игры можно привлекать и детей, но преимущественно старшей группы. Однако воспитатель должен к таким вариантам относиться осторожно, так как не всякую игру можно и надо изменять и не всякая выдумка детей может быть удачна. Вот пример того, как дети под руководством воспитателя оставили новые варианты игры.

Дети любил игру «Кто скорей принесёт флажок». Однажды воспитатель сказал детям: «Вы сейчас бежали за флажками к стульчикам прямо, а если по дороге положить обруч или большой куб — легче или труднее будет бежать?» Дети: «Труднее, труднее». — «Давайте попробуем!» — предложил воспитатель. Дети наперебой стали говорить о том, как можно играть по-новому. Одни предложения детей воспитатель включал в игру со всеми детьми, а другие варианты показывали только «авторы». Например, дети предложили: «Положить обруч против каждой колонны и обегать его»; «Прыгнуть в обруч и прыгнуть из него, не задев ногами», и т. д.

Иногда дети вносят в виде усложнения элементы из знакомых игр. Например, в игре «Зайцы и лиса» дети предложили такое правило: нельзя ловить зайцев, которым подала «лапу» зайчиха-мать. Это правило взято из игры «Полушка, дай руку». [19]

Формы организации детей в игре различны. Во всех возрастных группах игры могут быть проведены со всеми детьми или с частью группы, т. е. с небольшой подгруппой. Это зависит от характера игры и от тех задач, которые ставит руководитель при проведении данной игры. Например, игру для старшей группы «Наседка и коршун» нельзя проводить со всей группой, так как колонна детей, сцепленных друг с другом, не должна превышать 8-10 человек. Если колонна будет слишком длинной, коршун легко схватит последнего цыпленка; кроме того, колонна со сцепленными 20-25 детьми будет разрываться. И некоторых играх с лазанием также не могут участвовать одновременно все дети, так как они не поместятся на приборах для лазания, и воспитателю трудно уследить за каждым ребёнком. То же относится к играм с метанием.

Иногда взрослый проводит игру, рассчитанную на всю группу, только с небольшой группой детей. Это целесообразно в тех случаях, когда ставится задача включить в игру малоактивных детей, чтобы они не забыли на прогулке, или проводить игру с детьми, которые отстают в каком-нибудь виде движения и им надо поупражняться. Детей младшей группы, особенно в первое время пребывания их в детском саду, можно включать в игру не одновременно, а поочерёдно: одну часть группы, затем другую. Детям легче ориентироваться в небольшом коллективе, они скорее находят свои места и лучше усваивают правила. В некоторых играх подгруппы детей участвуют поочерёдно, как, например, в игре «Горелки», в других — одновременно, например «Чьё звено скорее соберётся». Иногда в целях объединения детей можно провести игру одновременно с несколькими группами, например со средней и старшей или с младшей и средней, а иногда и

младшей со старшей. В таких случаях ответственные роли надо предоставлять старшим детям.

В смешанной группе игры проводятся обычно отдельно со старшими и отдельно с младшими детьми. Время от времени дети объединяются в одной игре, более простой, не очень подвижной, доступной детям младшего возраста. Ответственные роли в таких играх обычно поручаются старшим детям.

В средней группе можно использовать подвижные игры не только вышеуказанными движениями, но и с *бросанием* («Мяч через сетку», «Лови, бросай, упасть не давай» и др.). Дети 4 лет уже могут свободно подчиняться правилам, данным в открытом виде, поэтому *бессюжетные подвижные* игры можно использовать достаточно широко. В *играх соревновательного характера* даются задания на быстроту выполнения движения («Кто быстрее добежит до флажка», «Кто самый ловкий» и т.д.). Для детей этого возраста доступны командные игры с элементами соревнования, построенные на беге или подлезании («Самолеты», «Цветные автомобили» и др.). В средней группе можно также использовать *народные подвижные игры*, включающие простые основные движения.

Особенности методики проведения подвижных игр в старшей группе

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений.

На 6-м году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер.

Развивается способность понимать задачу, поставленную взрослым, самостоятельно выполнять указания педагога.

В старшей группе увеличивается количество игр, в которых нет образов: даются разного рода «ловишки», игры с мячом и т.д. [19]

В старшем дошкольном возрасте появляется возможность выбирать игры с прыжками в длину с места, метанием и пинг-пом.

Возможностям старших дошкольников соответствуют бессюжетные игры, но детям по-прежнему доставляют большое удовольствие сюжетные подвижные игры. Игры с элементами соревнования построены на различных движениях и их сочетаниях, могут включать как индивидуальные, так и командные соревнования. С пятилетнего возраста можно использовать разнообразные игры-эстафеты, предусматривающие взаимодействие между игроками. Целесообразно продолжить изучение подвижных игр как своего, так других народов.

Игры детей этого возраста также построены на основных движениях — беге, прыжках, метании, лазании, но к детям предъявляются большие требования в отношении качества движений, правильности и точности их выполнения. Например, нужно идти по кругу, не нарушая формы круга, легко бегать («Мышеловка», «Ловля бабочек»).

Правила в старшей группе усложняются. Выполнение правил требует от детей торможения, выдержки, сосредоточенности внимания, наблюдательности, ловкости. Дети этого возраста лучше владеют своими движениями и более заинтересованы результатом игры, поэтому в игры включаются коллективные соревнования.

Подбор игр. Как было сказано выше, с помощью игры взрослый осуществляет несколько задач — укрепляет, одолевает организм детей, развивает движения, вызывает радостные переживания, воспитывает моральные качества и т.д.

Включая в план ту или иную игру, руководитель физического воспитания должен знать, какие качества и навыки он может развить и закрепить с её помощью: в одной игре преобладает бег, а в другой – метание, в одной от детей требуется выдержка, а в другой – ловкость и т. д.

Ставя перед собой задачу закрепить у детей навык прыжка, руководитель выбирает игру с соответствующим видом движения, например для средней группы «Зайцы и волк»; для развития у детей выдержки и торможения проводит в старшей группе игру «Хитрая лиса» и т. д.

При подборе игр педагог учитывает особенности детей данной группы, их интересы и подготовленность. Кроме того, ему приходится принимать во внимание время года, состояние погоды, температуру воздуха. Например, в зимнее время, намечая игры для проведения на участке, воспитатель должен выбирать такие, в которых активно участвуют все дети (например, «Поезд», «Мы весёлые ребята»). Поочерёдное участие детей в игре приводит к тому, что они забывают и теряют интерес к игре. Движения в зимних играх должны чередоваться с отдыхом, чтобы избежать переутомления детей и возможного последующего охлаждения. [21]

В жаркую погоду даются игры более спокойные, меньшей подвижности.

При выборе игры воспитатель должен иметь в виду, где он предполагает провести её: в помещении, на площадке, в лесу, в поле. Например, если в лесу имеются подходящие пни, на которые дети могут вставать, воспитатель может наметить игру «Ловишки» («Не оставайся на земле»), «Лиса в курятнике».

Подбирая игры, он учитывает также и сезонность. Летом, когда дети живут среди природы, можно использовать такие игры, как «Ловля бабочек», «Лягушки и цапля» и др. Для зимнего времени надо подбирать игры, в которых можно использовать специфический зимний материал – снежные валы для прыгания и равновесия, снежки для метания и т. д.

Воспитывая у детей определённые интересы, руководитель закрепляет их с помощью соответствующих игр. Если дети

наблюдают движение поездов, хорошо закрепить эти впечатления в игре «Поезд».

Планируя игры, руководителю следует учитывать состояние группы. В том случае, когда группа недостаточно организована, лучше в первое время проводить более спокойные игры кругу, игры с пением, постепенно переходя к играм с движением враспынную.

Выбирая игру, воспитатель принимает во внимание её место в режиме дня; например, в конце дня, когда дети уже утомлены, он проводит более спокойную игру. [22]

Игра во всех возрастных группах проводится ежедневно на прогулке. В старшей группе она может составлять часть занятия гимнастикой и подвижными играми.

Игру можно проводить в начале, в середине и в конце прогулки, в зависимости от того, какое занятие предстояло прогулке и каков её общий план. Если до прогулки было спокойное занятие, игру можно провести вначале. Если дети устали от интересной творческой игрой, не надо прерывать её, а собрать детей для подвижной игры в конце прогулки. Случается, что трудовые процессы или творческая игра быстро заканчиваются, и дети затрудняются найти себе занятие, в таком случае игру можно провести в середине прогулки.

При подборе игр для занятий, кроме общих воспитательных задач, приходится особо учитывать психическую сторону каждой игры – степень её нагрузки, влияние на физиологические процессы.

Важно не только правильно подобрать игру, но и провести её таким образом, чтобы она принесла пользу как в отношении укрепления здоровья детей, так и в отношении приобретения ими положительных навыков и качеств.

Организуя игру, взрослый заботится о том, чтобы были соблюдены основные гигиенические требования.

Костюм детей должен быть чистым, лёгким и не стеснять движений; если игра проводится в помещении, дети надевают тапочки.

В зимнее время надо следить за тем, чтобы дети не были слишком тепло одеты, так как лишняя одежда приводит к перегреву во время игры и охлаждению после её окончания.

Игру нужно проводить преимущественно на воздухе. Размер площадки для одной группы детей должен быть не менее 50 кв. м. из расчёта 2 кв. м. на ребёнка. Необходимо, чтобы площадка для игр была ровной, хорошо утрамбованной. В сухую тёплую погоду её надо хорошо подмести и полить водой. Зимой участок должен быть очищен от излишнего снега и освещён, чтобы дети могли им пользоваться во вторую половину дня.

Недостаточно только содержать участок в чистоте, это надо красиво оформить. Для оформления участка зимой можно использовать снег, лёд, сделав из них фигуры, снежные постройки (дом, парход, метро, снежный лабиринт); площадка же должна быть свободной. В летнее время украшением участка служат зелёные насаждения, цветы, цветные фонарики, флажки, гирилы и т.д. Красиво оформленный участок вызывает у детей желание гулять и играть на нём.

Если игра проводится в помещении, оно должно быть, убрано влажным способом, хорошо проветрено. Если помещение небольшое, необходимо вынести из него лишние предметы.

Знакомство с новой игрой.

Детей младшего дошкольного возраста целесообразнее знакомить с содержанием и правилами подвижной игры *«процессе самой игры»*, игровых операций, знакомиться с сигналами, по которым следует начинать и заканчивать движения, и требованиями к их выполнению.

Например, знакомя детей с игрой «Солнышко и дождик», воспитатель говорит: «Солнышко. Пойдем погуляем на улицу. Попробуйте дотанать меня! А теперь потянули руки к солнышку, вверх. Туча налетела. Дождь! Побежали все домой». При повторном проведении игры взрослый отчетливо произносит сигнал «Солнышко», разнообразит действия детей между

сигналами, а после слова «Дождь» постепенно исключает показывающие указания.

Дети 4-6 лет способны понять и запомнить содержание и правила игры через их объяснение до начала действий, если оно четкое, краткое, выразительное. Для уточнения сигналов, по которым играющим предстоит действовать, сразу же после рассказа о содержании игры следует задать несколько вопросов. Например, в игре «Цветные автомобили»: «Когда можно выезжать из гаража? А по какому слову возвращаться в гараж? Помните: если автомобили столкнутся, то их нужно направлять в мастерскую для ремонта. Ехать дальше нельзя». Если игра исполняет произнесение текста, особенно в виде диалога, его лучше разучить заранее; четверостишие запоминается быстро при совместном проговаривании во время игры.

При проведении уже знакомых детям игр напомнить правила игры могут сами дети, отвечая на поставленные вопросы.

Сбор детей на игру.

Собирать детей на игру можно различными приёмами. Так, ещё до выхода на участок, где главным образом организуется игра, воспитатель говорит детям средней и старшей групп о том, что на участке будет проведена игра. Он договаривается с детьми, что как только он их позовет, ударит в бубен или позвонит, они соберутся около него или в определённом месте площадки. О том, какая игра будет проведена, обязательно сообщить детям заранее: об этом можно сказать и тогда, когда они соберутся для игры. В старшей группе можно иногда использовать приём — перед выходом на прогулку разделить детей на несколько колонн. По сигналу все собираются первой. В старшей группе можно иногда поручить нескольким детям собирать своих товарищей на игру, распределив заранее, кто кого позовет.

Сбор на игру не должен превышать 1-2 минут. Длительный сбор снижает у детей интерес к игре, дезорганизует их. Долго ожидая товарищей, дети напрасно растрачивают время и

энергию. Если игра проводится зимой на участке, то долгое ожидание приводит к тому, что дети забнут и у них пропадает желание играть. [21]

Руководство игрой. Перед проведением игры необходимо создать у детей интерес к игре, особенно в группе малышей. Заинтересованность детей игрой помогает лучшему усвоению её правил, более чёткому выполнению движений. Подвести детей к игре можно путём вопросов или с помощью показа игрушки, картинки. Можно заранее рассказать детям сказку или прочитать стихи на соответствующую тему, показать им предметы или явления, которые встретятся в игре. Так, игру в автомобили хорошо провести с малышами после того, как они наблюдали на улице движение автомобилей. [21]

Объяснение игры. После того, как дети соберутся на игру, руководитель физического воспитания рассказывает им её содержание и сообщает название.

При объяснении игры взрослый должен стоять так, чтобы его видели все дети. Если дети стоят в шеренге, сидят полукругом или свободно сгруппировались около руководителя, он становится к ним лицом. Если дети стоят по кругу, педагог занимает место рядом с детьми, но не в центре круга, так как, находясь в центре круга, он не увидит ту часть группы, которая расположена позади него.

Изложение содержания игры, объяснение её правил должны быть краткими, чёткими.

В одном ряду при проведении игры «Хитрая лиса» девочка, выполняющая роль лисы, упорно не откликалась на вопросы детей: «Хитрая лиса, где ты?». Оказалось, что при объяснении игры воспитатель сказал детям: «Лиса должна стоять и молчать, потому что она хитрая». Но до какого момента лиса должна стоять и молчать, воспитатель забыл указать, и «лиса» добросовестно стояла и молчала. Причиной нарушения правил в данной игре было нечёткое объяснение их воспитателем.

Многословное, сбивчивое объяснение ведёт к тому, что дети утомляются, у них притупляется внимание, падает интерес

к игре. При объяснении игры надо рассказать самое главное. [21]

Примерное объяснение игры.

Руководитель физического воспитания. «Сегодня мы играем в игру, которая называется «Охотник и зайцы». Вы все будете «зайцы», а Витя – «охотник».

Места зайцев будут на этой стороне площадки. Перейдите все на эту сторону и встаньте рядом не очень близко друг к другу. Каждый зайц начертит себе круг (раздаёт маленькие зонтики).

Витя, а ты встань сюда, здесь будет место для охотника (показывает место в одном из углов площадки). Начерти здесь круг. Дети, у всех готовы кружки? Валя, собери палочки в корёвку. Вы, зайцы, будете прыгать по всей площадке легко, никто не опускался на травку. Миша, покажи, как прыгают зайцы. (Миша показывает.) Хорошо, правильно. Когда я скажу «охотник», все зайцы побегут к своим кружкам; охотник, не сходя с места, будет стрелять в зайцев – бросать в них мячом.

Мяч можно бросать только в ноги зайцев. В голову и в спину бросать нельзя. Подстреленных зайцев охотник уводит в свой «дом».

В процессе проведения игры слово взрослого имеет ведущее значение. Опираясь в своей речи на знакомые детям понятия, воспитатель помогает формированию у детей новых понятий, направляет детское сознание на определённые поступки, действия.

Большое значение при объяснении игры имеет интонация. Слово, выделенное и подчеркнутое соответствующей интонацией, приобретает особое значение, особое содержание.

Тон педагога должен быть живым, но спокойным. Недопустимо монотонное объяснение игры.

Делая детям указание, надо иметь в виду как всю группу в целом, так и отдельных детей, учитывая их особенности. Обращаясь к отдельным детям, руководитель должен выделить в своей речи то, что имеет прямое отношение к данному ребёнку. Например, если бегут несколько детей к

флажкам и воспитатель знает, что у одного из них недостаточно развита выдержка и он может побежать, не дожидаясь последних слов сигнала, воспитатель говорит ему: «Не беги, пока я не скажу слова «беги», а рядом стоящему ребёнку с запоздалой реакцией он говорит: «Беги сейчас же, как только я скажу слово «беги».

При объяснении более сложных игр не следует давать все объяснения сразу: их можно чередовать с распределением ролей между игроками, с показом некоторых движений, которые могут затруднить детей в игре.

Воспитатель сам показывает детям движение или выбирает для этого кого-либо из детей. Например, воспитатель говорит: «Зайцы неслышно выпрыгивают из своих кружков», и показывает, как надо согнуть колени при прыжке и опуститься на носки. Правильный показ действий в сочетании с объяснением имеет важное значение для улучшения качества выполнения движений детьми.

Существенным условием при формировании двигательных навыков является предварительное представление о движении — словесное или наглядное.

Нельзя злоупотреблять в игре указаниями и поправками в отношении точности и правильности движений — это может привести к тому, что пропадёт радость от игры, снизится её эмоциональность. Обучение движениям в средней и старшей группах происходит главным образом на занятиях гимнастикой, а в играх приобретённые навыки закрепляются. В младшей группе развитие движений осуществляется в процессе подвижных игр.

Однако, если дети ещё недостаточно овладели каким-либо движением, нельзя закреплять в игре неправильные навыки. Так, если в игре «Медведи и пчёлы» некоторые дети при лазании не меняют ноги, а приставляют одну к другой, взрослый обращает внимание детей на ошибку, делает указание, как надо лазать, предлагает посмотреть на товарища, который делает движение правильно, а затем продолжает игру. [25]

Проведение игры. В процессе игры взрослый следит как заведением всей группы в целом, так и за отдельными детьми. Своим бодрым тоном, живым интересом к игре он поддерживает у детей во время игры радостное настроение, поощряет проявление детьми решительности, ловкости, самостоятельности, инициативы. Вместе с тем воспитатель следит, чтобы дети не переутомлялись. В некоторых случаях воспитатель бывает вынужден участвовать в игре, чтобы не нарушить её замысел. Так, например, если при проведении игры «Найди себе пару» имеется чётное число детей, воспитательно приходится участвовать в этой игре, иначе никто не останется без пары.

При распределении детей руководитель соединяет более сильных и не умеющих выполнять движения с более сильными, особенно в таких играх, где имеется элемент соревнования (например, «Чьё звено скорее соберётся»), мальчиков с девочками, так как иногда у мальчиков замечается стремление группироваться только с мальчиками, а у девочек — с девочками.

При проведении игры нужно следить за тем, чтобы дети долго не бездействовали, так как у них может пропасть интерес к игре и они не получат достаточной физиологической нагрузки.

Во всех группах детям даются игры, сопровождающиеся текстом. Взрослый должен выразительно прочесть текст и донести смысл его до сознания детей. При разучивании текста с детьми воспитатель следит, чтобы дети не скандировали его, а произносили выразительно и не слишком громко.

В ходе игры руководитель подает сигналы — зрительные (поднимает цветной флажок), звуковые (ударяет в бубен, в барабан), производит определённые слова. Звуковые сигналы не должны быть слишком громкими: сильные удары, резкие интонации и т. п. нервничают и возбуждают детей. [21]

Правила игры. Особенное внимание следует уделять выполнению детьми правил. Правила имеют большое воспитательное значение. Правила — это определённые

требования, которые должны выполняться всеми играющими. Не нарушая эмоциональности и непринужденности игры, правила ограничивают определёнными рамками поведение играющих. Сознательное подчинение правилам игры имеет большое значение для воспитания дисциплины, коллективизма. Подчинение правилам воспитывает в ребёнке волю, выдержку, умение сознательно управлять своими движениями, затормаживать их. Правила в игре должны соответствовать возрасту детей: чем меньше возраст ребёнка, тем проще должны быть правила. Правила должны способствовать выработке у детей положительных качеств. Поэтому не следует вводить в игру правил, которые побуждают детей к проигрыванию, например, когда пойманный становится водичим, так как играющие начинают поддаваться. Неудачно и такое правило, когда проигравший получает право поплясать, сказать стихотворение, спеть: детям интересно выполнить одно из этих заданий, и они стараются проиграть. Вредны в воспитательном отношении правила, по которым проигравшие выключаются из игры. Проигравшему следует предоставить возможность поупражняться в том, что ему не удаётся, и исправить свою ошибку, поэтому его выход из игры возможен только на очень короткий срок.

Распределение ролей. Очень важным моментом при проведении игры является распределение ролей. Роль, выполняемая в той или иной игре, определяет поведение ребёнка, которое должно соответствовать действиям ображаемого персонажа. Выделить детей на ответственные роли можно различными приёмами: воспитатель сам поручает ребёнку какую-нибудь роль, выделяет с помощью считалки, или ребёнок, выполнявший роль водичего, выбирает на эту роль себе заместителя.

Нельзя пользоваться считалкой с бессмысленным текстом; следует брать для этой цели короткие стихи, текст которых понятен детям. При этом нужно следить, чтобы дети не разбивали слова на слоги, а произносили текст так, чтобы на

каждого играющего приходилось целое слово или слово вместе с предлогом.

Например: Чижик/в клеточке / сидел, Чижик / песни / промок / пел и т. д.

При выделении ребёнка на ту или иную роль нужно учитывать его особенности и возможности, поэтому не всегда можно пользоваться считалкой или представлять такой выбор самим детям. Часто от удачного распределения ролей зависит успех игры. Например, если в игре «Ловля обезьян» для выполнения роли Ловцов выделить застенчивых детей, которые смущаются и не могут показать движений, игра потеряет смысл и значение. Но нельзя также поручать ответственные и интересные роли всегда одним и тем же детям. Это развивает у одних зазнайство, а у других – неуверенность в своих силах. Если ребёнок малоактивный, ему надо давать первое время менее ответственные роли, постепенно подводя к исполнению более сложных.

Подбирая детям соответствующие роли, можно активизировать малоактивных детей, регулировать неуравновешенных, следить за неуклонным выполнением ими правил.

Окончание игры. Закончить игру можно по-разному. Так, иногда, заканчивая игру, особенно в средней и старшей группах, воспитатель или руководитель физического воспитания подводит итог: отмечает, кто из играющих отличился особой ловкостью, быстротой, хорошо выполнял правила, выручал товарищей; воспитатель называет и тех, кто нарушал правила, баговался, мешал детям играть. Игру можно закончить организованным уходом детей, или, если позволяет тематика игры, можно иногда уход с площадки или из зала делать, продолжением игры. Например, если дети играли в автомобили или в лошадки, воспитатель предлагает ехать на автомобилях или на лошадках «домой», т. е. в групповую комнату.

Если дети пользовались какими-нибудь пособиями: флажками, мячами и др., их следует убрать на место. Для этого руководитель выделяет несколько играющих. Могут и все дети участвовать в уборке пособий; например, каждый ребёнок кладёт свои пишки или кубики в корзину или ставит палки, флажки в стойку. Желательно можно предоставлять возможность по окончании игры воспользоваться игровым материалом: верёвочкой, флажками, пишками и другое, недолгое, время поиграть.

Если дети просят повторить игру, а нагрузка была достаточная, взрослый предлагает повторить игру на следующем занятии и тут же выделяет кого-нибудь на ответственную роль с тем, чтобы дети сами запомнили, кто будет исполнять эту роль в следующий раз. Такой приём имеет место главным образом в старшей группе.

Дозировка движений в игре. При проведении игры следует следить за тем, чтобы дети не переутомлялись, чтобы не было излишней нагрузки на сердечно-сосудистую систему, которая выражается в том, что лица детей краснеют, дыхание сильно учащается, появляется покашливание; у некоторых детей утомление, наоборот, выражается в бледности лица. Перегрузка внимания приводит к тому, что дети возбуждаются, нарушают правила игры, теряют интерес к ней.

Перегрузка может произойти в том случае, если игра продолжается длительное время, например ловящий долго не может никого поймать. Тогда надо приостановить игру, сделать небольшую паузу и выделить другого ловящего. Многократное повторение подвижной игры или слишком большое расстояние для бега, например в игре «Перебежки», также могут привести к переутомлению детей. Физиологическую нагрузку может увеличить одежда и обувь детей. Если игра проводится зимой на воздухе и дети одеты в шубы, валенки, им приходится затрачивать значительно больше усилий, чтобы приподнять своё тело от земли во время бега и прыжков, чем в лёгкой одежде.

При проведении игры следует учитывать климатические условия, температуру воздуха. При высокой температуре воздуха надо давать меньшую нагрузку. [31]

Во избежание переутомления детей необходимо принимать во внимание занятие, предшествовавшее игре. Если дети много лоптались на участке, катались на лыжах, на санках, следует сократить длительность игры и выбрать игру с меньшей нагрузкой.

Средняя продолжительность игры 8-10 минут. Общая продолжительность игры считается с того момента, как дети собрались на игру и воспитатель начал её объяснение.

Хорошо регулируется нагрузка, если бег, прыжки чередуются с отдыхом — ходьбой, произнесением текста. Например, в игре «Круговые ловишки», «Хитрая лиса». При правильной нагрузке учащённое дыхание приходит в норму через 1-2 минуты.

Соблюдая дозировку для всех детей, нужно, кроме того, иметь в виду ослабленных детей (пришедших после болезни или имеющих некоторые отклонения от нормы по состоянию сердца, лёгких). Не следует их выключать из игры, подчёркивать их болезненное состояние: надо найти им подходящую роль, чтобы они чувствовали себя членами общего коллектива, например, поручить им роль сторожа, назначить их раскладывать флажки, держать обручи, в которые пролезают дети, и т. д.

Не следует за один раз давать больше двух игр, при этом они должны быть различны по характеру движения, по построению: одна игра может быть более подвижной, другая более спокойной.

Внимание руководителя должно быть направлено не на увеличение количества новых игр, а на повторение и усвоение их, на то, чтобы дети усвоили и полюбили проводимые с ними игры.

Создание интереса к игре.

На протяжении всей игры необходимо поддерживать интерес детей к ней, особенно важно создать его в начале игры,

чтобы придать целенаправленность игровым действиям. Приемы создания интереса тесно примыкают к приемам сбора детей. Иногда это одно и то же. Например, интригующий вопрос к малышам: «Хотите быть летчиками? Бегите на аэродром!» Огромный эффект имеет обыгрывание атрибутов. Например, воспитательница надевает маску-шапочку: «Смотрите дети, какой большой косолапый мишка пришел к вам играть...», или: «Сейчас кому-нибудь надену шапочку, и у нас будет зайчик... Ловите его!» Или: «Угадайте, кто прячется за моей спиной?» – говорит воспитательница, манипулируя звучащей игрушкой. В старших группах приемы создания интереса используются, главным образом, когда игра разучивается. Это чаще всего, стихи, песенки, загадки (в том числе и двигательные) на тему игры, рассматривание следов на снегу или значков на траве, по которым нужно найти спрятавшихся, переодевание и др.

Интерес детей к играм с элементами соревнования повышается, если на них надевается форма, выбираются капитаны команд, судья и его помощник. За правильное и быстрое выполнение заданий команды получают очки. Результаты подсчета определяет оценка качества выполнения заданий и коллективных действий каждой команды. Проведение игр с элементами соревнований требует большого педагогического такта, объективности и справедливости оценки деятельности команд и их членов, способствующих дружелюбному и товариществу во взаимоотношениях детей.

Создание условий для игры.

В младших группах пособия, используемые в игре, целесообразнее располагать до объяснения. Тогда детям легче понять, где и как они должны располагаться; кроме того, объяснение будет осуществляться в ходе игры. Например, ставит скамейку, детям предлагают встать на нее – начинается игра («Воробушки и кот») или натягивают веревку, детей располагают около нее («Наседка и цыпленок»).

При проведении игры с детьми среднего и старшего возраста условия для игры могут создавать сами дети.

Воспитатель предлагает поставить скамейку, разложить обручи, начертить границы перебежки т.д. В дальнейшем эти умения могут пригодиться в самостоятельной деятельности.

Распределение ролей. Чаще всего в игре можно выделить три роли: ведущий, который подает сигналы, управляет игрой; подышый, который ловит, догоняет играющих; массовая роль, которую выполняют все остальные; как правило, их задача – не попасться ведущему. Ведущий должен владеть основными движениями, хорошо знать игровые правила и строго их выполнять. В играх, организуемых воспитателем, роль ведущего исполняет он сам.

В младшей группе воспитатель первоначально сам играет все три роли. Постепенно, по мере усвоения содержания и правил игры, воспитатель передает роль ведущего ребенку, используя прием назначения. Для обеспечения адаптации играющих к условиям он чаще делает вид, что ловит. На роль подышого первоначально выбирают ребенка со средним уровнем владения движениями, чтобы большинство детей смогли убежать. Назначая на роль ведущего детей с разным уровнем активности в выполнении двигательных действий, воспитатель может регулировать нагрузку. К концу года все дети должны уметь исполнять роль ведущего в знакомых играх.

В средней группе не только в известной, но и в новой игре роль ведущего поручают ребенку. Если педагог уверен в том, что любой справится с ролью ведущего, можно прибегнуть к выбору считалки. Как правило, детям нравится роль ведущего, поэтому назначение на эту роль можно использовать как поощрение за удачные действия или другие качества играющих.

В старшем дошкольном возрасте при выборе ведущего можно спросить детей: «Кого мы выбираем? Самого быстрого? Самого ловкого? Или того, кто умеет правильно ловить, кто ни разу не попался?». И т.д.

Чтобы показать детям различные удачные действия подышого, воспитатель берет эту роль себе. Следует отметить, что исполнение роли ведущего взрослым значительно оживляет игру, усиливает ее эмоциональное воздействие.

Варьирование и усложнения подвижных игр
Нельзя менять замысел и композицию игры.

Варианты:

- увеличение дозирования;
- усложнение двигательного содержания (не выбегать, а выпрыгивать);
- изменение размещения игровых (сбоку, середине); - смена сигнала; - усложнение правил;
- проведение в нестандартных условиях

5.3. Методика использования коррекционно-развивающих подвижных игр для детей ограниченными возможностями здоровья

Привычной и желанной формой деятельности для детей является игра, значит, надо использовать эту форму организации деятельности, объединив игру и учебно-воспитательный процесс, точнее, применив игровую форму организации деятельности обучающихся для достижения образовательных целей. Мотивационный потенциал игры будет направлен на более эффективное освоение образовательной программы детьми с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ).

Игра может быть использована при усвоении любого программного материала и проводится на индивидуальных и групповых занятиях. Она может иметь две цели: одна из них обучающая, которую преследует педагог, другая – игровая, ради которой действует ребенок. Важно, чтобы эти цели дополнили друг друга и обеспечивали усвоение программного материала. Необходимо стремиться к тому, чтобы ребенок с ОВЗ, не усвоив программного материала, не смог достичь игровой цели.

Занятия для детей с ОВЗ должны быть построены ярче и эмоциональнее, чем для нормальных сверстников. Игра должна сопровождаться соответствующим дидактическим материалом (игрушками, картинками и т.д.). Основные требования к подбору игр и игрушек для детей с ОВЗ: учет структуры

дефекта; связь содержания игры с системой знаний ребенка; подбор игрового материала с постепенным усложнением; соответствие игры возрасту ребенка; соответствие игрушек и пособий гигиеническим требованиям, безопасность; использование ярких, озвученных игрушек и пособий; учет принципа смены видов деятельности (спокойные игры чередуются подвижными); соответствие коррекционной цели занятия.

В игре должны создаваться такие условия, в которых ребенок должен получать возможность самостоятельно действовать в определенной ситуации или с определенными предметами, приобретая собственный действенный и чувственный опыт. Это игры с кубиками, пирамидами, кольцами и т.п. Например, нанизывая кольца на пирамиду, ребенок осваивает «прямые» и «обратные» действия. Разнообразные шнуровки, вкладыши, мозаики, пособия типа «Волшебного домика», доски с углублениями для вкладывания различных форм и предметов в соответствующие отверстия или рамки. Эти игры расширяют границы интеллектуальных возможностей ребенка, формируют определенные умения и навыки.

Настольно-печатные игры – это интересное занятие для ознакомления детей с окружающим миром, миром животных и растений, явлений живой и неживой природы. Это игры на выделение целого из части («Картинки-половинки», пазлы и т.д.), игры на развитие логического мышления («Найди такую же», «Чья тень?», «Найди лишний предмет» и т.д.), игры на классификацию («Лото», «Цвет» и т.д.) и игры-бродилки. Благодаря таким играм, у детей с ОВЗ будут формироваться умения решать доступные им практические и сложные проблемные задачи.

Словесные игры способствуют развитию речи и самостоятельности мышления. Они построены на словах и действиях играющих, дети самостоятельно решают разнообразные мыслительные задачи: описывают предметы, выделяют их признаки, отгадывают их по описанию, находят

сходство и различие явлений природы. Примером таких игр являются: игра с мячом «Я знаю...», «Съедобное и несъедобное», «Ласковый мяч»; «Кто лишний», «Соедини», «Расскажи картинку» и т.д.

Подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение. Целенаправленная эмоциональная игровая нагрузка оказывает стимулирующее воздействие на организм умственно отсталого ребенка больше, чем другие средства, соответствует удовлетворению естественной потребности в движении. Подвижная игра не только противодействует гипокинезии, но и способствует восстановлению утраченного здоровья, укреплению всех функций организма, развитию физических способностей.

Особая ценность подвижных игр для детей с умственной отсталостью заключается в возможности одновременного воздействия на моторную и психическую сферу. Быстрая смена игровых ситуаций предъявляет повышенные требования к подвижности нервных процессов, быстрой реакции и нестандартности действий. Игры вынуждают мыслить наиболее экономно, реагировать на действия партнеров, приспосабливаться к обстановке. Игрошему ребенку приходится выбирать и совершать из множества операций одну, которая, по его мнению, может принести успех. Чем разнообразнее информация поступает в мозг, тем интенсивнее включаются психические процессы. Именно поэтому с помощью игры у ребенка с умственной отсталостью развивают восприятие, мышление, внимание, воображение, память, моторику, речь, повышая умственную активность, а следовательно, познавательную деятельность в целом.

Эффект этот достигается за счет полу функциональности подвижных игр, когда коррекция двигательных нарушений (пространственной ориентировки, точности, ритма, согласованности движений, равновесия и др.) инициирует активную деятельность мозга, сохранных анализаторов, психических функций, вегетативных систем, обеспечивающих движение. Особенно ярко эта взаимосвязь проявляется в

реализации межпредметных связей, когда целенаправленные двигательные действия, организованные в форме игровых композиций, эстафет, ролевых и имитационных игр, выполняемых под стихи, загадки, потешки, скороговорки, с решением простейших математических задач, облегчают усвоение счета, понятий о количестве, форме, величине, направлении, амплитуде; активизируют речевую деятельность, правильное звукопроизношение; обогащают словарный запас, развивают память, внимание, моторику мелких мышц рук.

Известно, что умственно отсталые дети отстают в развитии духовных интересов, потребностей. Поэтому сама игровая деятельность, вызывающая у детей интерес и содержащая в себе необходимые компоненты развития личности, является средством духовного развития. В игре складываются отношения между детьми, вырабатываются привычки, правила поведения. Дети больше узнают друг друга, взаимодействуют между собой, познают нехитрые игровые ситуации, проявляют самостоятельность, подражают, радуются, фантазируют, т. е. в игре идет активное формирование личности, имеющее большое социальное значение. При подборе подвижных игр важно учитывать эмоциональное состояние, характер, поведение детей. Состояние умственно отсталого ребенка нестабильно. Эмоциональное напряжение, усталость могут вызвать нарушения поведения, капризы, ссоры, драки. Иногда они могут вызвать обратные реакции: пассивность, нежелание наступать в контакт. Преодолевать эмоциональное напряжение можно с помощью подвижных игр.

При подготовке к проведению подвижных игр педагог должен учитывать следующие моменты:

- содержание игр (сюжет, правила, двигательные действия, физическая нагрузка) должно быть доступным и соответствовать возрасту, уровню интеллектуальных и двигательных возможностей, эмоциональному состоянию и личностным интересам детей;

- подвижные игры предполагают варианты усложнения, но процесс насыщения моторными действиями должен осуществляться постепенно по мере овладения простыми формами движений;

- содержание игр должно предусматривать комплексный характер воздействия - коррекцию двигательных нарушений, физических качеств, координационных способностей, укрепление и оздоровление всего организма в целом;

- в процессе игры необходимо стимулировать познавательную деятельность, активизировать психические процессы, творчество и фантазию ребенка.

Подготовка к проведению подвижной игры начинается с ее выбора. При этом важно учесть состав группы, возраст, медицинские показания, количество участников, условия, место и форму проведения игры. Например, *утреннюю зарядку* можно провести под музыку в виде игровых имитационных упражнений, каждое из которых имеет свое название: «Лошадка», «Силачи», «Березка», «Пружина» и т.д. Подвижным играм на воде должны сопутствовать хорошие погодные условия и абсолютная безопасность. При проведении спортивного праздника заранее должен быть составлен его сценарий с описанием содержания и последовательности подвижных игр, эстафет, полос препятствий, спортивных игр, включенных в программу, с назначением ответственных за проведение каждой игры.

Выбор игр и методика их проведения диктуются в первую очередь степенью ограничения подвижности ребенка, его физическими и психическими возможностями. При этом учитывается истинный возраст, соответствующий уровню развития ребенка на данный момент.

Организация детей в игре - важное условие ее успешного хода. Игры проходят интересно, если команды равны по силам. Это сложная задача для руководителя, так как в игре, как правило, принимают участие дети с разными двигательными возможностями и разного возраста. Ориентироваться следует на

индивидуальные возможности каждого ребенка, учитывая при этом его личное желание войти в ту или иную команду.

Успешность игры во многом зависит от того, насколько хорошо дети поняли ее содержание и правила. Краткое образное объяснение сюжета, дополненное показом, ведущий дает тогда, когда играющие уже разделены на команды и находятся в стартовом положении (в круге, в колоннах и т.п.). Ведущий занимает место не в центре круга, а среди играющих или на возвышении так, чтобы всем его было видно и слышно.

Любой игре предшествует объяснение, которое дается в следующей последовательности:

- название игры;
- роли играющих и их расположение на игровой площадке;
- правила и ход игры;
- определение победителя.

Крики, радости, свобода выражения чувств, подбадривание болельщиков общим шум - естественное сопровождение подвижной игры. По окончании ее дети также эмоционально принимают свою победу или поражение. Для руководителя очень важно дать всем участникам справедливую оценку. Необходимость всегда вызывает отрицательные эмоции и даже обиду.

Заканчивая игру нужно своевременно. Ее затягивание может привести к потере интереса у детей. Внезапная остановка также нежелательна. После окончания игры объявляются победители, лучших можно назначить на роль капитана, проигравшего или судьи-помощника в следующей игре. При этом необходимо отметить индивидуальные успехи и тех, кто проиграл, что стимулирует их к дальнейшему участию в играх.

Одна из важных задач руководителя игры - дозировать нагрузки. Из-за высокой эмоциональной насыщенности игры дети не всегда могут контролировать свое состояние, следствием чего может явиться перевозбуждение или утомление, симптомами которых являются частое нарушение

правили играющими, их невнимательность, пассивность, неточность движений, учащенное дыхание. В таких случаях необходимо либо снизить нагрузку, либо вывести ребенка из игры, а при необходимости — оказать первую помощь и обратиться к врачу.

Регулировать нагрузку в процессе игры можно различными способами: сокращением длительности игры, введением перерывов для отдыха, изменением количества играющих, уменьшением поля игровой площадки, изменением правил, сменой ролей играющих, переключением на другую игру.

Таким образом, в организации и методике проведения подвижных игр можно выделить ряд последовательных этапов подготовки.

Выбор игры. Он зависит от коррекционных задач и возрастных особенностей детей, степени их подготовленности и количества участников. При выборе игры учитываются также погодные условия, место проведения, наличие помощников и желание самих детей.

Подготовка места для игры. В первую очередь необходимо принять меры предосторожности и очистить игровую площадку. Лучше выбирать для игры поляну или лужайку с невысокой травой. Если игры проводятся в лесу, на пересеченной местности или на воде, следует заранее ознакомиться с территорией и наметить границы.

Подготовка инвентаря. Инвентарь необходимо продумать заранее. Флажки, ленты, мячи следует подбирать красочные и заметные. Должны быть своевременно подготовлены какие-либо приспособления, инструменты для подачи звуковых сигналов: колокольчики, свистки, звоночки, озвученные мячи (с помещенным внутри бубенчиком) и т.п. для слепых и слабовидящих детей. Для проведения игр и эстафет могут быть использованы даже шишки, камушки, желуди, ракушки.

Разметка площадки. Многие игры проводятся на спортивных площадках. Если разметка требует много времени, то лучше сделать ее до начала игры. Границы должны быть,

ярко очерчены, в качестве ограничителей можно использовать цветную бумагу, гирлянды, веревки. Линия границ намечается не ближе трех метров от препятствий: стен, деревьев, пней и т.д.

Расстановка играющих. Прежде чем начать игру, необходимо указать играющим исходное положение так, чтобы они хорошо видели слышали ведущего, который не должен находиться в центре круга, так как в таком случае половина играющих окажутся за его спиной. При объяснении необходимо проследить, чтобы дети не стояли лицом к солнцу — они плохо будут видеть ведущего.

Объяснение правил и хода игры. Определение ролей, играющих и их местонахождения, а также содержания и правил игры должно быть образным, понятным, логичным и последовательным. В зависимости от сюжета оно может быть изложено в увлекательной сказочной форме. В играх с детьми, имеющими дефекты зрения, слуха, интеллекта, объяснение сопровождается показом всех передвижений с предварительным пробным проигрыванием, так как недопонимание правил может отрицательно сказаться на восприятии игры.

Назначение ведущих. Выполнение обязанностей ведущего оказывает на ребенка серьезное воспитательное воздействие. Поэтому желательно, чтобы в этой роли побывало как можно больше детей. Назначать ведущих можно разными способами: выбирать по желанию детей, по жребью, выявить желающих и др. Перечисленные способы следует чередовать в зависимости от поставленной задачи, внешних условий, характера игры, количества играющих и их настроения.

Распределение по командам. Организация командной игры или эстафеты с элементами соревнования требует деления на команды, примерно равные по силам. Особенно важно это сделать, если в игре участвуют дети с разными двигательными дефектами. Состав команд в каждой игре может меняться, но при этом должно учитываться желание самих детей.

Ведущий одновременно с показом движения называет или одного из играющих, который и должен это движение повторить, а остальные игроки наблюдают. Ведущий провоцирует движение (руки вверх), а выполняет в этот момент другое действие (руки вниз). Дети должны выловить движение по показу ведущего, не обращая внимания на его обманчивые команды.

На каждое движение ведущий называет слово (например, ручка, самолет, мяч, воробей и т.д.). Дети должны выловить только те движения, которые сопровождаются называнием летящего предмета (воробей, самолет).

Методические указания. Во время игры ведущему необходимо следить за тем, чтобы все дети видели его одинаково хорошо.

«Что пропадет»

Цель: активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти.

Оптимальное количество игроков — 5-10.

Инвентарь: несколько предметов (игрушки, кегли, обручи, скакалка и др.).

Инструкция. На игровой площадке ведущий раскладывает 4-5 предметов. Дети в течение одной минуты рассматривают предметы, стараются их запомнить. Затем по команде дети становятся спиной к игровой площадке, а ведущий в это время убирает один из предметов. Дети поворачиваются и называют пропавший предмет. Выигрывает тот, кто ошибется меньшее количество раз.

Варианты

Увеличить количество предметов.

Уменьшить время запоминания предметов.

Убрать два предмета.

Методические указания. Для игры следует подбирать такие предметы, которые хорошо знакомы детям.

«Узнай друга»

Цель: развитие тактильных ощущений, слухового внимания, памяти, умения ориентироваться в пространстве.

122

Количество игроков 8-12.

Инвентарь: повязки на глаза.

Инструкция. Одной половине детей завязывают глаза и дают им возможность походить по игровой площадке. Далее им предлагается, не снимая повязки, найти и узнать друг друга. Узнавать можно с помощью рук — ощущая волосы, одежду. Затем, когда друг узнал, игроки меняются ролями.

Вариант: если игрок не может узнать другого ребенка при помощи осязания, можно предложить попытаться угадать его по голосу.

Методические указания. Следует позаботиться о том, чтобы игровая площадка была абсолютно ровной, иначе дети с близкими глазами будут чувствовать себя неуверенно.

«Зоопарк»

Цель: активизация речевой деятельности, расширение словаря и понятий по теме «животные», развитие умений в имитации звуков и движений.

Количество игроков — 8-15.

Инвентарь: обруч или мел.

Инструкция. Дети выбирают себе роль какого-либо животного. Для самых младших детей роли назначает воспитатель. Каждый «зверь» садится в свою «клетку» — в обруч или круг, нарисованный на полу (земле). В клетке может быть и несколько зверей — обезьяны, зайцы, гуся и т.д.

Незаметно дети встают за воспитателем, кладут руки на пояс и переди стоящего, то есть садятся в «поезд», и «едут на прогулку в зоопарк». Подходя к «клетке», воспитатель спрашивает: «Какой зверь живет в этой клетке?» Сидящие там «звери» должны показать движениями, мимикой, звуками, кого они изображают, а приехавшие экскурсанты угадывают зверей. И так — от клетки к клетке. Прошляются дети, наиболее удачно изображавшие зверей. Затем экскурсанты и бывшие «звери» вместе с воспитателем, взяв друг друга за пояс и высоко поднимая колени, изображают поезд и едут домой.

Вариант: по дороге домой дети поют песенку:

123

Вот поезд наш едет, гудит паровоз. Далеко, далеко ревет
он поез. Уу-уу-уу-уу.

Но вот остановка, дети останавливаются, пропеются «пи-и-и», опускают руки и спокойно ходят (бегат) во время остановки поезда, собирают цветы на поляне (наклоняются, приседают). По сигналу все бегут, чтобы не опоздать на поезд, и спускаются в колону, вновь изображая вагоны: ходят, высоко поднимая колени, и потом кушают.

Методические указания. Эту игру можно повторить 2-3 раза. «Лохматый пес»

Цель: активизация речевой деятельности, развитие памяти и быстроты реакции, формирование способности имитировать животных (собаку).

Инструкция. Из числа играющих выбирают «пса». Он сидит в стороне. Другие дети медленно идут к нему, приговаривая:

*Вот сидит лохматый пес, в ланки свой уткнувши нос.
Тихо, мирно он сидит, не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, разбудим и посмотрим, что же будет?*

Дети тихоночко подходят и хлопнут в ладоши. «Пес» вскакивает, рычит, лает и ловит детей. Пойманный игрок становится водящим «псом».

Методические указания. Эта игра отличается большой интенсивностью, поэтому необходимо следить за тем, чтобы дети не перевозбудились.

«Дотронься до...»

Цель: формирование у ребенка представлений о цвете, форме, размерах и других свойствах предметов, развитие быстроты реакции.

Количество игроков может быть любым.

Инструкция. Все играющие одеты по-разному. Ведущий выкрикивает: «Дотронься до... синего!» Игроки должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников игры в одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета. Цвета каждый раз меняются, кто не успел вовремя среагировать, становится ведущим.

Варианты

Можно называть не только цвета, но и формы или размеры предметов. Например, «Дотронься до... круглого», «Дотронься до... маленького!» Возможно и усложнить команду на счет сочетания цвета и формы и т.д., например, «Дотронься до... красного квадратного!» Дети могут «искать синие» не только в одежде, но и среди игрушек, инвентаря.

Методические указания. Ведущему следует давать детям только те задания, которые реально осуществимы, то есть предметы должны находиться в поле зрения играющих.

«Строим цифры»

Цель: развитие элементарных математических представлений, умения ориентироваться в пространстве, ориентированности.

Количество игроков может быть любым.

Инструкция. Играющие свободно передвигаются по площадке или игровой площадке. Ведущий объясняет: «Я буду считать до 10, а вы за это время должны выстроиться все вместе в цифру 1 (2, 3, 4 и т.д.)». Дети выполняют задание.

Варианты

Дети располагаются по заранее нарисованным на полу цифрам. Если дети быстро реагируют с заданием, можно считать быстрее, таким образом сокращая время построения. Следующий усложняет задание: «Пока я буду считать до 10, вы произведете в уме сложение (вычитание) и все вместе построите цифру — ответ. Например: 1+1, 2-1». Дети должны построить цифру 2, 1.

Методические указания. Первую игру нужно сделать простой, объяснив и подробно показав все действия.

«Найди букву»

Цель: разучивание букв, слогов, слов; развитие у детей быстроты реакции, памяти.

Количество игроков 8-10.

Инвентарь: два стенда с крючками, карточки с петлями с изображением букв алфавита.

Инструкция. Дети делятся на две команды. По сигналу ведущего первые игроки каждой команды подбегают к стенду, и нижней части которого расположены «буквы». Выбирают первую букву алфавита — А и вывешивают ее на стенде. Затем бегом возвращаются к своей команде. Вторые игроки делают то же самое, но вывешивают уже вторую букву алфавита — Б — и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету и совершившая меньше ошибок.

Варианты

Вместо бега можно выполнять какие-либо другие задания. В начале эстафеты каждой команде выдают по набору букв (например, Д, А, Ш, Я). Дети, посовещавшись, вместе должны составить из полученных букв слово, распределить буквы между собой постройиться. Когда обе команды будут готовы, начинается эстафета. Каждая команда должна вывесить свое слово на стенде.

Методические указания

Каждый из предложенных вариантов игры должен быть сориентирован на тот возраст, для которого игра доступна.

В первом варианте, при игре с выстраиванием алфавита, возможна помощь детей и ведущего. Все вслух хором проговаривают очередную букву, а игрок должен ее найти.

«Кот и воробушки»

Цель: развитие быстроты реакции, равновесия, способности детей

звукотподражанию. Количество игроков 6-14.

Инвентарь: подвижная опора (бревно), обруч. Количество игроков 10-15.

Инструкция. Двое игроков — «рыбаки» — берут друг друга за руки, образуя «невод». Все остальные — «рыбки». «Рыбаки» ловят «неводом» «рыбок». Пойманные дети берутся с «рыбаками» за руки, увеличивая «невод». Игра продолжается до тех пор, пока не останутся две непойманные «рыбки». Они — победители.

Инструкция. На одной стороне площадки на бревне стоят дети. Это «воробушки» на «жердочках». В стороне сидит игрок

«кота». Он спит. Ведущий говорит: «Воробушки, полетели!» Воробушки спрыгивают с жердочек и, расправляя крылья и хвосты (чив-чив-чив), разлетаются во все стороны. По сигналу «Кот идет!» «кот», мяукая, ловит «воробушков». Спасись от «кота» можно, только прыгнув на свою жердочку. Выпрыгивает тот «воробушек», который ни разу не попался в лапы «коту».

Варианты

Вместо бревна можно использовать обруч, встав в него на одну ногу.

«Воробушки» могут не просто летать по площадке, а «кружиться» или «клевать крошки» в заранее отмеченных местах, расположенных очень близко к ступе «кота».

Методические указания

Игру следует повторять несколько раз. «Котом» (водящим) становится самый ловкий и быстрый «воробушек». Эту игру особенно любят дошкольники и дети младших классов.

«Меню»

Цель: улучшение координации движений, формирование способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений

Вариант: та же игра, но с речитативом, который произносят «рыбки», до того, как начнут ловить «рыбок»:

Рыбка плавает в водичке, Рыбке весело играть. Рыбка-рыбка, озорница, Мы хотим тебя поймать.

Во время речитатива «рыбки» плавают, выполняя различные плавные движения руками. После слов «Мы хотим тебя поймать» «рыбки» разбегаются по площадке, а «рыбаки» ловят их.

Методические указания

Нельзя ловить «разорванным неводом», то есть расцеплять руки. «Рыбаки» не должны хватать «рыбок» за руки или за одежду.

Подвижные игры для умственно отсталых детей старшего возраста.

«Горячий камень»

Цель: развитие у детей внимания, способности ориентироваться в пространстве, дифференциации мышечных усилий, взаимодействия двигательного и зрительного анализаторов, формирование навыков коллективного взаимодействия. В игре принимают участие не менее трех игроков.

Инвентарь: судейский свисток, мячи разного диаметра.

Инструкция. Все игроки образуют круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга, стоя лицом внутрь круга. Каждому игроку выдается мяч. По сигналу ведущего играющие точным пасом двумя руками начинают передавать мячи в руки стоящего справа соседа и ловить мячи, которые им передают игроки, стоящие слева, вплоть до остановки игры ведущим. Игра останавливается, если:

- игрок роняет мяч;
- у кого-то из игроков оказывается в руках более одного мяча;
- игрок неточно передает мяч соседу, и тот не может его поймать.

Участник, допустивший ошибку, забирает с собой один мяч и покидает игровой круг. Из игры выбывает тот, кто допускает ошибку первым. В случае если ошибку одновременно допускают несколько играющих, все они покидают игру. Игра останавливается по свистку ведущего, и он принимает решение о том, кто выбывает из игры. Два последних участника выходят в финал. Они встают лицом друг к другу на расстоянии 3-4 метров. По сигналу ведущего игрок передает мяч партнеру пасом двумя руками от груди по дугообразной траектории, другой – пасом двумя руками снизу. Проигрывает тот, кто первым совершит ошибку. Если игра возобновляется, то победивший в предыдущей игре имеет право один раз ошибиться и остаться в игре.

Варианты

*Игроки могут находиться в положении сидя.
Могут быть использованы набивные мячи.*

Можно использовать комбинации мячей, различных по размеру и диаметру.

Методические указания

При разучивании игры:

- рекомендуется использовать одинаковые мячи;
- в начале игры мяч должен находиться у каждого второго участника.

В момент игры:

- ведущему следует обращать внимание участников на необходимость точного паса соседу;
- необходимо рекомендовать участникам внимательно наблюдать за действиями того соседа, который должен отдавать им мяч, передавать же его не глядя;
- в ожидании паса следует держать руки перед грудью.

«Кегельбан»

Цель: развитие глазомера, точности, дифференциации мышечных усилий, формирование навыков коллективного взаимодействия, воспитание чувства ответственности за результат общей деятельности, настойчивости в достижении цели.

Количество игроков 10-12.

Инвентарь: судейский свисток, кегли, баскетбольные мячи, мел.

Инструкция. На площадке с твердой, ровной поверхностью проводятся две параллельные линии на расстоянии 6 метров одна от другой. Все участники делятся на команды, по 5-6 человек в каждой. Команды выстраиваются в колонны по одному на первой линии, лицом ко второй линии. Расстояние между командами 3-4 метра. Участник команды, стоящий первым, берет мяч. Игрок, занимающий эту позицию, называется «бросающий». На второй линии напротив каждой команды устанавливается кегля. Один член команды встает за второй линией напротив кегли лицом к своей команде. Игрок, занимающий эту позицию, называется «подающий». По сигналу ведущего «бросающий» направляет мяч в сторону кегли, стараясь сбить ее. В случае если бросающий промахивается,

«подающий» ловит мяч и кидает его «бросашему». «Подающий» в момент паса должен находиться за линией, на которой стоит кегля. «Бросаший» повторяет попытки сбить кеглю до тех пор, пока она не будет сбита. До этого момента он не имеет права заступать за линию, на которой стоит.

В случае если кегля сбита, «подающий» ловит мяч, устанавливает его на линии кегли, бежит к своей команде и становится в колонну последним. «Бросаший» бежит к сбитой кегле, устанавливает ее, берет мяч, бросает его первому стоящему в колонне и становится «подающим».

Игра останавливается, когда в одной из команд последний участник (первый «подающий») сбьет кеглю, установит ее на место, передаст мяч первому «бросашему» и вернется в колонну. Последний «подающий» должен также занять свое место в колонне. Как только все члены команды займут свое место в колонне, игрок, стоящий первым, поднимает мяч вверх.

Методические указания. Необходимо следить за соблюдением строя в командах. Целесообразно рекомендовать участникам не бросать, а катить мяч по площадке, бросок же выполнять двумя руками.

«Круговое вышибало»

Цель: развитие точности движений, ловкости, быстроты двигательной реакции, формирование навыков коллективного взаимодействия.

Количество игроков не ограничено.

Инвентарь: судейский свисток, волейбольный мяч.

Инструкция. Все участники игры образуют круг, стоя лицом к центру. В центр круга встают два игрока. Один из них — «мишень», другой — «защитник». Задача играющих — передавая мяч друг другу, запятнать «мишень». Задача «защитника» — защищать «мишень», отбивая все мячи, которые бросают участники. Задача «мишени» — прыцась за «защитником», избегать попадания. Игрок, которому удастся попасть в «мишень», занимает место «защитника». Предыдущий «защитник» становится «мишенью», а «сбитая мишень» занимает место среди участников.

Вариант: при большом количестве участников в игре могут быть использованы два мяча и два «защитника», три мяча и три «защитника» и т. д.

Методические указания. Следует рекомендовать передавать мяч игроку, стоящему за спиной «мишени», так, чтобы «защитник» не смог его отбить. Мяч необходимо передавать максимально быстро, чтобы «защитник» не успел выиграть выигранное для защиты положение.

«Пятнашки-повторяшки»

Цель: развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты принятия решения.

Количество игроков не ограничено.

Инвентарь: судейский свисток.

Инструкция. Все участники равномерно распределяются по площадке, ограниченной линиями. Из их числа выбирается водящий. По сигналу ведущего «водящий» старается запятнать одного из участников игры. Убегая от «водящего», игрок может выполнять любые движения (стойки, прыжки, вращения и т. д.). Прежде чем запятнать участника, «водящий» обязан повторить все его действия. Если убегающий не успевает выполнить новое движение, то его можно запятнать. Этот участник становится «водящим», но он не может запятнать предыдущего «водящего».

Методические указания. На всем протяжении игры играющие не имеют права покидать пределы игровой площадки.

Подвижные игры с фитболом

Фитбол — это большой упругий мяч, выдерживающий вес до 300 килограммов. Игры с фитболом способствуют формированию мышечного корсета, коррекции деформаций позвоночника, расслаблению (за счет вибрации) спастичных мышц, развитию равновесия и координации движений, формируют двигательные навыки, положительно влияют на эмоционально-волевую сферу.

«Горячий мяч»

Цель: формирование вертикальной позы в положении сидя, развитие равновесия, координации движений, внимания.

Инвентарь: фитбол.

Инструкция. Дети сидят в кругу и по команде начинают передавать фитбол из рук в руки по часовой стрелке. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каком-либо играющем который выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один ребенок — победитель.

Варианты

По команде ведущего меняется направление передачи фитбола.

При большом количестве играющих в игре используются два фитбола.

Методические указания. Ведущему следует напоминать детям об осанке.

«Два барана»

Цель: развитие равновесия, координации движений, формирование мышечного корсета.

Инвентарь: фитбол.

Инструкция. Играют по два человека. Педагог обозначает чертой «мост», на котором происходит битва «двух баранов». Два ребенка сидят на фитболах и пытаются столкнуть партнера с мяча или с «моста». Выигрывает сильнейший, а на «мост» приглашаются следующие участники.

Методические указания. Ведущий стоит рядом с играющими, страхуя их от падения с фитбола.

«Веселый мяч»

Цель: формирование вертикальной позы в положении сидя, навыка правильной осанки, пространственного ориентирования, речи.

Инвентарь: фитбол.

Инструкция. Играют 5-6 человек в исходном положении сидя по-турецки в кругу. Дети, проговаривая стихи про мяч, перекачивают фитбол от одного к другому в произвольном направлении:

Ты катись, веселый мяч, быстро-быстро по рукам, У кого веселый мяч, Тот исполнит песню нам.

Методические указания. Ведущий должен следить за правильной осанкой детей.

«Длинные ноги, короткие ноги»

Цель: укрепление мышц брюшного пресса, ног, развитие внимания.

Инвентарь: фитбол.

Инструкция. Сидя на полу, в упоре руками сзади (или на фитболе). По команде педагога «Длинные ноги!» дети выпрямляют ноги и поднимают их вверх. По команде «Короткие ноги!» дети поднимают вверх согнутые в коленях ноги.

Варианты

Если ребенок недостаточно устойчиво сидит, можно выполнять задание, лежа на спине на полу.

Можно выполнять задание на фитболе.

Методические указания. Ведущий стоит рядом с играющими, страхуя их от падения с фитбола.

«Запрещенное движение»

Цель: развитие внимания, координации движений и пространственного ориентирования.

Инвентарь: фитбол.

Инструкция. Игра выполняется в исходном положении лежа. Педагог обозначает «Запрещенное движение», так, например, фитбол в руках, опущенных вниз. Дети повторяют все движения преподавателя, кроме «запрещенного». Выбывают из игры тот, кто ошибся, остается один выигравший ребенок.

Вариант: игра может выполняться в исходном положении сидя или стоя, в зависимости от двигательных возможностей ребенка.

Методические указания. Выбывшие из игры дети сидят на гимнастической скамейке с правильной осанкой.

«Охотник и утки»

Цель: укрепление мышц туловища, плечевого и тазового пояса, развитие координации движений рук и ног.

Инвентарь: фитбол.

Инструкция. Двумя полосками на полу обозначаются с одной стороны зага «озеро», с другой - «камышин». В «камышках» сидит охотник. Дети - «утки» в положении на четвереньках толкают фитбол головой от «озера» до «камышей». Педагог при этом говорит следующие слова:

Ну-ка утки, кто быстрее! До плывет до камышей, Самой левой за победу Сладкое дадут к обеду.

Побеждает та «утка», которая быстрее доберется от «озера» до «камышей».

Методические указания. Ведущий награждает победителя. «Ладушки»

Цель: развитие мелкой моторики, равновесия, координации движений, внимания.

Инвентарь: фитбол.

Инструкция. Дети сидят на фитболах парами, напротив друг друга. По команде педагога то одновременно, то попеременно соприкасаются с ладонями партнера.

Методические указания. Ведущему следует напоминать детям о правильной осанке.

«Дракон кусает хвост»

Цель: формирование вертикальной позы в положении стоя и при ходьбе, развитие пространственного ориентирования и внимания.

Количество игроков 5-6.

Инвентарь: фитбол.

Инструкция. Дети становятся друг за другом и крепко держатся запереди стоящего. В руках первого ребенка фитбол - «голова дракона», последний ребенок - «хвост». «Голова» должна поймать «хвост», дотронувшись до него мячом так, чтобы не разорвался «тело дракона».

Методические указания. «Голова» должна поймать,

«хвост», дотронувшись до него мячом так, чтобы не разорвался «тело дракона».

«Хоп, стоп»

Цель: развитие концентрации внимания, координации движений, навыка ходьбы.

Инвентарь: фитбол.

Инструкция. Дети идут по кругу, отбивая мяч от пола. По сигналу «Стоп!» останавливаются, по сигналу «Хоп!» - двигаются вперед. Из игры выбывает тот, кто ошибется. Самый внимательный становится победителем.

Вариант: игра может выполняться как по часовой стрелке, так и против часовой стрелки.

Методические указания. Ведущий должен следить за осанкой детей.

«Эстафета с фитболами»

Цель: развитие быстроты реакции, быстроты передвижения, внимания, координации движений, дифференцировки усилий.

Инвентарь: фитболы, стойка.

Инструкция. Игра проводится в виде эстафеты. У стартовой линии все играющие строятся в две колонны. По команде первые начинают передвигаться вперед, отбивая от пола фит-бол. Добегают до стены (стойки), ловят мяч, возвращаются назад, передают его следующему в команде. Финиширует команда, финишировавшая первой.

Варианты

Ведение футбола осуществляется правой рукой, на обратном пути - левой.

В каждой команде стартуют по два человека и во время передвижения передают фитбол (мяч) друг другу.

Передвижение осуществляется в одну сторону лицом вперед, обратно - спиной вперед.

Методические указания. При передвижении спиной вперед осуществлять страховку.

Игры, формирующие умение запоминать порядок количества предметов

Эта группа игр не только формирует двигательные навыки, но и способствует развитию логического мышления и

воображения, помогает приспособливаться к жизненным ситуациям. Такие игры основаны на использовании круговой тренировки, где все упражнения выполняются по «станциям» с определенным количеством повторений. Для детей с ДЦП метод круговой тренировки упрощен и представлен в виде комплекса сюжетно-ролевых игр, включающих упражнения с манипуляцией предметами, ненавязчивым выполнением движений, которые в обычных условиях осваиваются с большим трудом. Такие игры можно придумать и самим и зависимости от площади помещения наличия инвентаря. Обычное занятие с детьми всегда можно превратить в сказку.

«Путешествие»

Цель: развитие воображения, фантазии, закрепление двигательных умений.

Инструкция. Заранее подготавливается зал, каждый предмет в нем получает определенное название, которое применяется в путешествии.

Гимнастическая стенка — «Корабль». Ребенок имеет право перемещаться по ней любым способом, но вставать на пол нельзя.

Обручи — «Острова». Если острова близко друг от друга — ребенок делает прыжок, если расстояние большое — прыжок на остров с ноги на ногу.

Баскетбольное кольцо — «Ключ к открыванию дверей».

Чтобы продолжить путешествие, нужно попасть мячом в кольцо.

Канат — «Лягушка». Нужно встать из положения сидя, взявшись за канат и перебирая руками.

Мишени для метания на стенках — «Хищные звери». Нужно теннисным мячом попасть в мишень, при промахе попытка повторяется.

Наклонная скамейка, поставленная на гимнастическую стенку (третья рейка снизу), — «Мостик на корабль». Нужно, подтянувшись, забраться на корабль.

Три скамейки вместе — «Переправа через реку». Ребенок должен проползти на четвереньках спиной вперед.

Ворота между двумя гимнастическими скамейками — «Провести разведку». Нужно проползти, стараясь не задеть ворота.

Играющие начинают путешествие с любой «станции». Побеждает не тот, кто первым закончит дистанцию, а тот, кто успешнее справится с препятствиями.

Методические указания

По окончании игры дети обязательно должны обменяться впечатлениями, а ведущий определяет самого лучшего путешественника и назначает его на следующее занятие капитаном. Такой подход формирует у ребенка стремление к качественному выполнению каждого задания, что и приводит к незаметному, но более осознанному освоению двигательных умений.

Можно использовать не только станции двигательных действий, но и станции загадок, поговорок, рисунков, кроссвордов, отгадываемых вместе с родителями.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ПРОГУЛКАХ

Прогулки в парк особенно полезны. Во время прогулки можно совместить ходьбу с подвижными играми и развлечениями, купанием, воздушными и солнечными ваннами.

Чтобы прогулка была веселой и интересной, можно организовать игры, которые не требуют особого оборудования, специальной площадки. Имея с собой только волейбольный или теннисные мячи, можно провести множество разнообразных игр и эстафет.

«Пятнашки мячом»

Цель: развитие ловкости, умения ориентироваться в пространстве, точности и быстроты движений. Количество игроков может быть любым. **Инвентарь:** мяч.

Инструкция. Все играющие произвольно располагаются на лужайке или поле, в центре — ведущий с мячом в руке. По сигналу начинается игра: ведущий должен запятнать мячом

любого игрока, который после этого сам становится водящим. Играть 6-8 минут.

Методические указания. Если у детей сохраняется интерес к этой игре, ее можно повторить после небольшого перерыва.

«Круговая лапта»

Цель: развитие ловкости, чувства дистанции, точности и быстроты движений.

Количество игроков 6-15.

Инвентарь: мяч.

Инструкция. Двое водящих находятся за границами условной площадки на расстоянии 10-12 метров, все остальные – в центре площадки. Водящие, перебрасывая мяч друг другу, стараются запятнать тех, кто находится на площадке. Те, в кого попали мячом, выбывают из игры, но их могут выручить те игроки, которые поймали мяч. Выигрывает тот, кто последним останется на площадке. Водящими становятся двое, первыми выбывшие из игры.

Методические указания. Играть 3-4 раза, с небольшими перерывами для отдыха.

«Змейка»

Цель: развитие координации коллективных действий, умения ориентироваться в пространстве.

Количество игроков 6-7.

Инструкция. 5-6 участников, взявшись друг за друга, выстраиваются в колонну – «змейку». Водящий становится перед «змейкой» и старается запятнать последнего. Стоящий в «шейке» первым – капитан – прерывает путь водящему; широко расставляет руки, ставит заслоны, выполняет различные движения туловищем. «Змейка» следует за капитаном и помогает прерывать путь водящему. Если водящий запятнал игрока, замыкающего колонну, он становится капитаном, а запятнанный игрок – водящим.

Методические указания. Игру можно повторить несколько раз, с небольшими перерывами на отдых.

«Ногой по мячу»

Цель: развитие равновесия и точности движений, ощущения пространства при отсутствии зрительного контроля. Количество игроков может быть любым.

Инвентарь: волейбольный мяч.

Инструкция. В шести шагах от игрока помещается волейбольный мяч. Водящему завязывают платком глаза. Затем, после поворота на 360°, он должен подойти к мячу и ударить по нему ногой. Играть по очереди несколько раз. Выигрывает тот, кто большее количество раз попал по мячу.

Методические указания. Место для игры следует подобрать ровное, без канав, кустарника или пней.

«Шинки, желуди, орехи»

Цель: развитие внимания, быстроты реакции, точности движений.

Количество игроков – более шести.

Инструкция. Игроки встают по трое, один за другим, лицом к центру, где стоит водящий. Первые в тройках – «шинки», вторые – «желуди», третьи – «орехи». По сигналу водящий произносит любое из трех названий, например, «орехи». Все играющие «орехи» должны поменяться местами. Водящий стремится встать на любое освободившееся место. Если ему это удастся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. Можно выкрикнуть два названия и даже три. Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

Методические указания. По желанию детей эту игру можно проводить несколько раз.

«Рыбы, птицы, звери»

Цель: развитие быстроты реакции, внимания, обогащение словарного запаса.

Количество игроков может быть любым.

Инвентарь: волейбольный или теннисный мяч.

Инструкция. Все играющие становятся полукругом на расстоянии 4-5 метров от водящего, который держит в руках волейбольный или теннисный мяч. Водящий, бросая кому-либо из играющих мяч, произносит одно из трех слов: «рыбы»,

«птицы», «звери». Если названо, например, слово «рыбы», играющий должен поймать мяч, сделать шаг вперед и тут же вернуть его водящему, быстро назвав любую рыбу, например, сказать: «Щука». Тот, кто не успевает дать нужный ответ или повторяет его, выбывает из игры. Выигрывает тот, кто не сделал ни одной ошибки. Победитель становится водящим.

Методические указания. Игра повторяется 2-3 раза.

«Волейбол в кругу»

Цель: освоение элементарных умений передачи мяча, развитие точности движений.

Количество игроков может быть любым.

Инвентарь: волейбольный мяч.

Инструкция. Играющие становятся в круг и начинают передавать мяч друг другу любым способом, как в волейболе. Тот, кто не смог принять или передать мяч, получает штрафные очки. Выигрывает тот, кто получил меньше штрафных очков.

Методические указания. По желанию участников игру можно повторить 2-3 раза.

Таким образом, внедрение в учебно-воспитательный процесс игры как активного метода обучения детей с ОВЗ является одной из важных задач коррекции всех психических процессов ребенка. Обучая посредством игры, мы учим детей не так, как нам удобно дать учебный материал, а как детям удобно и естественно его взять, в центр ставим ребенка с ОВЗ и его разнообразные образовательные потребности.

Глава VI. ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ

6.1. Основные принципы проведения соревнований по подвижным играм

Соревнования по подвижным играм, проводимые среди учащихся, должны прежде всего содействовать укреплению их здоровья и закаливанию организма, воспитанию привычки к регулярным занятиям

физическими упражнениями и повышению физической подготовленности. В доступной форме ребята знакомятся с основами техники различных видов спорта.

Наиболее простые соревнования по подвижным играм — это конкурсы и аттракционы, устраиваемые во время праздников или вне зависимости от них. Более сложный вид соревнований — это первенства между несколькими командами по одной из подвижных игр, таких, к примеру, как «Перестрелка», «Русская лапта». Наиболее ценными в педагогическом отношении являются соревнования по целому комплексу подвижных игр, организовать которые значительно сложнее, чем соревнования по отдельным играм. В комплексы подбираются подвижные игры с разнообразной двигательной деятельностью, различными тактическими приемами, требующими проявления разных физических качеств. Подобные соревнования требуют от участников всесторонней двигательной подготовленности и способствуют их физическому развитию.

Для проведения соревнований можно использовать игры-эстафеты, в которых участники выполняют разнообразные задания, соответствующие их физическим возможностям.

Задания могут быть различными: побеждать, проскакать, проползти дистанцию, преодолеть препятствия на дистанции (перелезть через бревно, залезть на канат, на гимнастическую стенку, пролезть через обруч, трубу) и т. п. В играх-соревнованиях включаются гимнастические, акробатические, легкоатлетические и другие упражнения, входящие в

программу по физической культуре для общеобразовательных школ, или упражнения, подводящие к отдельным видам спорта. В соревнованиях также подбирают игры из программ по физической культуре для разных классов, сборников игр, рекомендованных для школьников, игры, бытующие среди учащихся. Если в соревнованиях участвуют ребята разных возрастов, то задания и игры должны соответствовать их возрастным особенностям и физическому развитию. Учитываются также различные интересы и физические возможности мальчиков и девочек, особенно подросткового возраста. Можно использовать разные игры (их в комплексе может быть 6-10) для мальчиков и девочек или объединить их в одной команде, которая обычно состоит из 10 человек, но давать им разные задания. Так, мальчики в эстафете ведут, к примеру, мяч ногой, а девочки ударяют его рукой о землю. Если в эстафете участвуют ребята разных возрастов, то младшим даются облегченные задания. В одной и той же эстафете (на этапах) могут быть разные задания, но они должны быть одинаковыми для каждой команды.

Например, если участники младших классов в эстафете могут добежать до гимнастической стенки, коснуться ее рукой и вернуться обратно, то для учащихся среднего школьного возраста задание иное: на этой же дистанции сделать кувырок, добежав до стенки, подняться по ней, спрыгнуть вниз и, возвращаясь обратно, проскакать на одной ноге, а старшим школьникам можно предложить проползти по-пластунски, забравшись по лестнице на руках и так же спуститься. Соревнования проводятся по круговой системе, где, к примеру, каждая из четырех команд играет друг с другом, стараясь набрать больше очков. Могут проходить соревнования и по олимпийской системе, где проигравшая команда выбывает. С выбывшими командами можно провести «утешительные» игры. За победу в каждой игре команда получает установленное количество очков. Например, 3 очка за выигранный, 2 очка за игру вничью и 1 очко за проигрыш. Если дополнительно

проводятся конкурсы среди болельщиков или капитанов, то очки, полученные ими, прибавляются к очкам соревнующихся команды. Обычно программа комплексных соревнований занимает 1-1,5 ч. Заблаговременно, до соревнований, нужно составить соответствующее положение, где указывается время, место соревнований, количество игроков в команде и, конечно, перечень игр, входящих в комплекс, чтобы дети могли заранее ознакомиться с этими играми, потренироваться. Обычно каждая команда имеет свою эмблему.

Соревнования могут проводиться внутри классов (между командами), между классами и на первенство школы. В одних играх определяются личные первенства, в других — командные. Личные первенства могут проводиться в играх, где участники попеременно (или одновременно, небольшими группами) выполняют одинаковые для всех задания на ловкость, быстроту, силу, равновесие и т.д. Достижения каждого оцениваются сравнением показанных результатов (например, выигрывает тот кто первым без ошибок закончит игру) или же сопоставлением полученных очков (например, победителем считается игрок, который получит большее число очков в эстафете). Командные первенства определяются в коллективных подвижных играх с разделением на команды. Команды могут быть разделенными или смешанными по полу. В последнем случае в команду следует включать одинаковое число мальчиков и девочек. Состав игроков в командах не должен превышать 6-8 человек. В каждой команде выбирается капитан.

6.2. Правила организации и проведения соревнований

При организации соревнований по подвижным играм основной задачей заключается в том, чтобы:

По мере возможности создать для всех участников и команд одинаковые условия и возможности в спортивной борьбе за победу (это одно из главных условий).

Соревнования должны быть организованы так, чтобы в результате спортивной борьбы выявить действительно сильнейших участников и команды, определяя победителей в

розыгрыше первенства только по итогам, отражающим истинное соотношение сил участников в ходе всего соревнования.

За один или за два дня до проведения соревнования команды – участницы подают судьям письменные заявки по следующей форме.

ЗАЯВКА

На участие в соревнованиях по игре _____ команды (№ _____ школы, _____ класса, _____ оздоровительного лагеря и т.п.)

№	Фамилия и имя участника	Примечание
	Капитан команды (подпись)	Отмечается, кто капитан, какие игроки считаются запасными; здесь же делается отметка врача о допуске к соревнованиям

При большом числе заявок составляется расписание (календарь) соревнований с точным указанием дней, времени и места проведения игр, фамилий судей. При проведении соревнований с небольшим количеством команд встречи лучше организовать по так называемой круговой системе, при которой все команды играют друг с другом. В том случае, если число команд четное (например, четыре), в каждый игровой день, встречаются следующие команды:

1-4, 1-3, 1-2

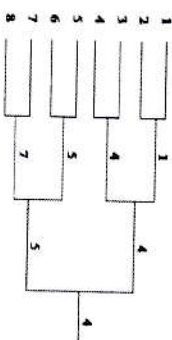
2-3, 4-2, 3-4

При нечетном количестве команд (например, при трех) в каждом туре одна из команд выходная (в таблице под цифрой 0):

0-3, 0-2, 0-1
1-2, 3-1, 2-3

Побеждает команда, выигравшая наибольшее количество игр. Если команд много, то по жребию устанавливается, какие из них будут встречаться первыми. Победенные команды выигрывают, оставшиеся же соединяются вновь по парам и продолжают соревнования и т.д. (розыгрыш по олимпийской системе или с выбыванием команд).

Схематически порядок игр команд выглядит при этом таким образом



Если число команд нечетное, то последние по порядку жеребьевки команда играет во втором круге. Если же и во втором круге количество команд остается нечетным, то выходной остается одна из играющих в первом круге команд. Недопустимо, чтобы одна и та же команда оставалась выходной два круга подряд. Побеждает команда, выигравшая финальную игру. Результаты каждой игры записываются в протоколе.

ПРОТОКОЛ

соревнований по игре _____

между командами _____

Число, месяц, год _____

Команда _____

№	Фамилия и имя участника	№	Фамилия и имя участника

Результат соревнований (количество очков) в полуфинале команд _____

Замечания судьи о поведении играющих (предупреждения, случаи неорганизованных поступков, удаление с поля) _____

Судья (подпись) _____

Командам засчитываются: за выигрыш 3 очка, за проигрыш 1 очко, за ничью по 2 очка.

Соответственно данным протоколов составляется таблица результатов игры примерно по следующей форме:

Результаты соревнований по игре _____
Между командами _____

Наименование команд (А, Б, В, Г)	А	Б	В	Г	Число очков	Места
А	-	1	3	3	7	II
Б	3	-	3	2	8	I
В	1	1	-	1	3	IV
Г	1	2	3	-	6	III

При проведении соревнований следует не только устанавливать точные правила подвижных игр, но и определить соответственно возрасту детей условия их организации (размер площадки, дистанции, время, число повторений).

Все соревнования по подвижным играм должны быть красочно оформлены, рекомендуется повесить плакаты,

наблюдения соревнований, команд и т.д. На каждом соревновании обязательно медицинское обслуживание. Организаторы соревнований по подвижным играм должны принять все меры, чтобы уменьшить и совсем предотвратить травмы и несчастные случаи во время соревнований. Часто причиной травматизма является столкновение участников с людьми, случайно попавшимися в месте соревнований. Необходимо обеспечить такой порядок, при котором исключалась бы возможность появления зрителей в месте соревнования или участников в тех местах, где им не положено находиться. Если соревнования проводятся на местности, необходимо огрaдить старт и финиш. При выборе трассы надо избегать участков и мест (спусков и поворотов и т.п.), опасных для участников. Если такие участки обойти невозможно, надо принять специальные меры предосторожности против несчастных случаев. На спортивных площадках необходимо удалить предметы, которые могут вызвать травмы учащихся (камни, куски металла, битое стекло и т.д.), а также расположенные поблизости неподвижные предметы (столбы, скамейки пр.). Перед проведением соревнований руководитель обязан внимательно проверить пригодность, прочность инвентаря и необходимого оборудования.

Что касается температурных норм проведения соревнований, то они следующие: зимой организация соревнований на воздухе не разрешается, если температура держится на уровне минимальных температурных норм, установленных для данных районов страны. Летом вопрос о проведении соревнований при высокой температуре решается их организаторами и школьным врачом. Соревнования при сильном ветре (6-7 баллов) могут проводиться при установленных температурных нормах только на стадионах, в лесу или вблизи жилищ; во времени соревнования не должны превышать 30 мин для учащихся старших классов, а с учащимися младших классов их лучше не проводить вообще. Во всех случаях при проведении соревнований зимой на воздухе в условиях, близких к предельным температурным

нормам, необходимо принять меры для предупреждения обмороживания участников. Руководители соревнований и врач имеют право не допускать к старту участников, если одежда недостаточно предохраняет их от обморожения. В жаркое время года при высокой температуре начало соревнований на воздухе надо переносить на утренние и вечерние часы.

От качества и хорошей видимости разметки дистанции (если это кросс или эстафета) также зависит успех соревнования. Небольшие дистанции (500-800 м) лучше всего разметить шнуром с навешенными на нем флажками из бумаги или красной материи, который натягивается по внутренней дуге дистанции. Такая разметка облегчает ориентировку участникам, не позволяет им «срезать» дистанцию и упрощает работу контролеров. Более длинные дистанции на прямых участках рекомендуется размечать флажками красного цвета, а на поворотах, в густом лесу, в кустарнике — шнурами. Количество контрольных пунктов на дистанции зависит от числа поворотов. Контрольные пункты должны быть двух типов:

- пункты, где ведется учет правильности прохождения дистанции всеми участниками; такой пункт обслуживается одним или двумя судьями;

- пункты, где контролеры показывают направление дистанции или предупреждают о предстоящем трудном препятствии. Перед трудным препятствием (овраги, ручьи) рекомендуется в 30-50 м ставить хорошо видимые предупредительные сигналы в виде красных флагов на деревьях высотой 1-1,5 м или шоссейных указателей с восклицательным знаком.

При подготовке игр на лыжах в первую очередь выбирается местность, на которой они будут проводиться.

Результаты соревнований следует сразу же демонстрировать участникам и зрителям.

Глава VII. УЗБЕКСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИГРЫ

7.1. Узбекские народные игры.

Узбекские народные игры имеют многовековую историю, они сохранились и дошли до наших дней из глубокой старины, передавались из поколения в поколение, собирая в себя лучшие национальные традиции. Действие национальных игр является неотъемлемой частью культурной жизни наших предков с самого начала. Собирались мальчишки и девчонки на улице или в лесу, бегали без усталости, танцевали, состязались в ловкости, меткости и т.д. Для всех народных игр характерна любовь узбекского человека к веселью, удалству.

Авиценны «Канон медицины», а также роль органов борьбы, о свойствах исцеления опыт игры. Qadrovus (Kevkavus), Omar Xayam (Beyuni) Beyuni были восстановлены в шахматы, фехтование, верховая езда и другие такого рода игр. Работы Алишера Навои были организованы в связи с играми, праздников, торжеств, свадеб и есть много информации. Они описаны в правилах руководителей халдинга Игр. Для изучения истории национальных игр были определены в работе Махмуд Кашгар под названием «Офис Lugoti турецкий» (характер работы). Народ упомянул это более чем сто пятьдесят игр в этом случае. В частности, «Qotangini» (оплот в темноте), «Yendi» (заключенные), «Yulayotgan to'p» (мяч победы), «O'gony intilosti» (палка игра), фехтование, «Nauzadorlik» (игры с конем) и другая информация включается об играх.

Особенно популярными и любимыми были такие игры, как «Yenginik dushpimiz», «Кузичок ва Экичалар», «Куз бойлагич», «Борба — Кураш», «Ок тераки», «Кул терак», «Лайлак», «Ашички» и др. Игры были распространены во многих регионах Узбекистана, но некоторые из них носили другие названия, хотя смысл был одинаковый.

Немало было и таких игр, где успех играющих зависел прежде всего от умения точно бросить палку, попасть в цель мячом, противоборства друг с другом. Как названия игр, так и

правила были различны в разных областях Узбекистана (например: Кураш – по бухарским и ферганским правилам), но общим для них являлось стремление выиграть, одержать победу.

Узбекские народные игры для детей ценны и педагогическом отношении, оказывают большое влияние на воспитание ума, характера, воли, развивают нравственные чувства, физически укрепляют ребенка, создают определенный духовный настрой, интерес к народному творчеству.

Узбекские народные игры достаточно многообразны по своему содержанию, тематике и организации. Одни игры имеют сюжет, правила их тесно связаны с сюжетом. Есть игры, в которых сюжет и действия играющих обусловлены текстом. Привлекательны для детей в узбекских играх различные попевки. Игры делятся по видам движений: игры с бегом, прыжками, метанием; некоторые из них можно проводить как в теплое время, так и в холодное время года, а также игры малой подвижности, пригодные для проведения в ненастную погоду на ограниченной площадке.

По характеру появления узбекские народные игры классифицируются следующим образом:

– охотничьи игры (Ганг, Жамбил, Лаптак, Ошак, Хаппак, Чиргизак и др.);

– пастушьи игры (Туттош, Кутарма тош, Эчки уйин, Чупон ва шокол, Кадама таёк, Чиллик, Подачи, Чанта, Чув-чун и др.);

– ремесленные игры (Дандарак, Чархпалак, Беш бармок, Пакиллок, Ланка, Чигирик, Узук солди, Варрак, Сартарош, Куз боглар и др.);

– земельные игры (Палахмон, Жон бургам, Сомон сепди, Чанок уйин, Шафтоли шакар, Курикти и др.);

– подражательные игры (Хола-хола, Топалок, Ким олади-с, Айик уйин, Хуроз уриштириш, Оксок турна, Босари, Асаляри, Гозлар и др.);

– двигательные игры (Чунка шувок, Чим отиш, Ким тез, Хуркач, Туфалок, Чори чамбар, Мушук-сичкон, Ёточ оёк, Дура боллиш, Халинчак и др.);

– словесные игры (Ким чаккон, Болкон-болкон, Ботмон-ботмон, Жуфти-ток, Ок куёним аломат, Ок теракми, кук терак, Пирр этли и др.);

– игры посиделок (Гап-гаштак, Туттик уйин, Подшо-вазир, Подшо-утри, Арши аёло и др.);

– народная борьба и связанные с ней игры (Миллий кураш, Полюнобозлик, Елкада кураш, Бел олиш кураши и др.);

– игра наездников (Чавгон, Улок-купкари, Пиеда пойга, Олтин кобок, Шогулук, Киз кувил, Эшак минди и др.).

Узбекская игра «Чай-чай!». Все играющие располагаются на площадке (10х12 м), обведенной чертой. Подлый кричит: «Чай-чай!» – и, подняв руку, бежит по площадке. Остальные игроки должны дотнать его и коснуться рукой. Ирок, которому удалось коснуться, становится «заводилой». Он тоже, закричав: «Чай-чай!» – подняв руку, бежит по площадке. Игра возобновляется. Тот игрок, которому удастся долгое время оставаться не пойманным, считается победителем.

Правила игры: играющие не должны выходить за пределы площадки; нарушившие правила не принимают участия в игре в течение одного её повторения.

Дорвоз (дарваз) канатоходцы (Узбекистан) Игроют 5 и более человек. Ход игры: на площадке ребята чертят прямую линию длиной 6-10 м. Надо передвигаться по ней, как по канату. Разрешается держать руки в стороны. Проигрывают те ребята, которые сойдут с черты – «слетят с каната». Правила следующие:

Один из игроков следит за «канатоходцами».

Тот, кто сошел с «каната», становится наблюдателем.

Оксак карга (Узбекистан) «Карга» в переводе с узбекского – «ворона», «оксак» – «хромая». Почему же ворона хромая? Потому что тот, кто эту ворону изображает, прыгает на

одной ноге. А вторая нога согнута и подвязана, скажем, поясом или платком. (На какую ногу захромала ворона, не важно).

Затейте игру такую, какую хотите. Если вас всего двое, просто наперегонки попрыгайте. Если хотя бы трое (папа, мама и я) — могут у вас получиться вороньи питнашки. Много народу собралось — устройте прыжковую эстафету, разбившись на две команды. При этом пояс или платок, которыми подвязывают ногу, переходит от одной «вороны» к другой.

Лянга — это маленький кусочек кожи с мехом, к которому пришта такая же маленькая пластинка свинца. Узбекская игра. Кусочек меха должен быть размером примерно два на два сантиметра, мех — длинный.

Ляngu нужно пинать, но не разгибая ногу вперед, а поворачивая согнутую в колене ногу так, чтобы голень качалась, матником. Лянга при этом должна подлетать и опускаться, перед тобой. Свинце тяжелее, мех выполняет функцию стабилизатора (такую же, как оперение у стрелы), поэтому лянга всё время падает свинцом вниз. Задача — сделать как можно больше ударов, не давая ей упасть на землю. Число участников не ограничивается. Игра многоступенчатая. Удары разные по сложности: простушки, пары, висы, люры, джанзы, фанзы.

Простушки — нога после удара опускается на землю, затем поднимается для нового удара. Пара — это два удара. Чтобы набить десять пар, нужно, соответственно, сделать двадцать ударов.

Ашички — это узбекская азартная игра. Ашичка — это кость, из коленного сустава задней ноги барана. По другой версии — надкопытная кость.

Участники игры ставили свои ашички на кон — выстраивали в ряд внутри очерченного на земле или асфальте круга. Каждая ашичка, в зависимости от её состояния и размеров, оценивалась в денежном выражении по следующей шкале: точёнка — обшарпанный, обточенный от частого трения об асфальт мосол, сочка — мосол в нормальном состоянии, лобана

— хороший крупный мосол. Соответственно и цена колебалась от одной до пятидесяти копеек. Все игроки ставили ашичек на одинаковую сумму. Вместо мослов можно было ставить монеты, положив их на ашички. Задача — выбить ашички или монеты из круга, бросая в них одним из мослов (обычно сочкой) с расстояния четырёх — шести метров. Учитывая немалое расстояние, без тренировки попасть, а тем более выбить что-то довольно трудно.

Очередность бросающих устанавливалась следующим образом: бросали на землю сочку, и в зависимости от того, как упадёт: плашмя (пука, чика), на бок (алыч) или на торец (таган) устанавливалась очередность. Если при броске промахиваешься или попадаешь в кон, но не выбиваешь ничего из круга, бьёт следующий. Выбиваешь — имеешь право бросать дальше, пока не выбьешь всё или не промахнёшься. Выбитые тобой мослы и монеты переходят в твою собственность.

Белый или синий (зеленый) тополь? (Ок теракми, кук терак) — одним из интересных узбекских, национальных игр «белый или синий тополь» в течение длительного времени. Для того, чтобы играть в эту игру должны быть две группы, которые имеют более 6 членов команды. Каждая группа должна участвовать по одному активно. Во-первых, одна группа начинает просить другую группу с одним важным вопросом: «Кто вам нужен ты из нашей группы?» Тогда вторая группа будет обсуждать, кто будет выбран на должность, что один человек должен взять на себя ответственность, чтобы пересечь противоположной стороны цепь. Потому что другая команда имеет очень сильную цепь с руками членов команд связаны. Если он или она может сократить эту цепочку, что человек должен принимать один человек из своей группы в свою собственную группу. Если он не может сократить сложные связанные ссылки от руки, что человек должен стоять и добавив в противоположную сторону. В результате, количество членов команды будет увеличено на время. И игра продолжает просить у второй группы. Тогда он идет, как эта ситуация до команды имеет не более двух человек. В финале

этой интересной игры, будет объявлена команда победитель. Таким образом, эта игра сильно рассматривается как наиболее популярной и приятная игра среди подростков в наши дни.

Купкари - традиционная игра узбекских джигитов

Почти все праздники в Узбекистане сопровождаются грандиозными народными гуляньями. Эта традиция уходит своими корнями в глубокую древность, но до сих пор наш народ с удовольствием и воодушевлением празднует все значимые события вместе. Наши предки воспитывали в себе силу и ловкость, были хорошими наездниками и меткими стрелками. Именно поэтому стало традицией устраивать различные увеселительные мероприятия, состязания, соревнования и выступления мастеров искусств.

Купкари, так же называют **Уак** или **узгаши**, что в переводе означает «**Козлодрание**» самый распространенный и популярный вид конного спорта не только у узбеков, но и у соседних народов - казахов, киргизов, афганцев, таджиков, каракалпаков. Каждый народ эту игру именует по-своему, но, несмотря на некоторые различия суть ее одна и та же.

Невероятно зрелищными являются состязания наездников «Купкари», победителем которых считался джигит, отобравший у своих соперников тушу козла. Он должен был сделать на площади один круг, не упустив добычу, донести ее до финиша. Финиш по - узбекский переводится как марра. Местом ее проведения выбирается просторное поле. На расстоянии в полтора километра располагают два финиша - марра. Для верхнего финиша предназначаются крупные призы, для нижнего - поменьше. Марра представляет из себя площадку диаметром до 20 метров. Обозначается она рассыпанной соломой или выкладываются камнями. В этот круг всаднику и необходимо бросить тушу козла. Чьей рукой трофей будет заброшен на круг, тот и считается победителем. Успех победителю приносили острый ум, потрасающая ловкость, богатырская сила и умение слиться с конем. Чемпион получал щедрые призы, а это могли быть верблюды, ковры, ценные

предметы или деньги. До сих пор эта старинная национальная игра чрезвычайно популярна и любима в народе.

Такое мероприятие, как Купкари, приурочиваются к крупным национальным торжествам - Наврузу или празднику урожая, но могут проводиться по случаю семейных торжеств - свадьбы или рождения наследника.

Все народы Центральной Азии разводят лошадей не одно тысячелетие. Этим с исторических времен занимались и предки узбеков. Еще до нашей эры, китайские императоры посылали в Ферганскую долину специальные экспедиции за породистыми лошадьми. Древнейшим районом коневодства был и Зеравшанский оазис с такими известными центрами по разведению лошадей, как Уругут, Самарканд, Каттакурган, где наиболее часто и проводился Купкари или Улак, как принято его называть в народе.

На благословенной узбекской земле не просто разводили лошадей, но умели отбирать из них самых лучших, знали их цену и гордились ими, как национальным достоянием. Каждый уважающий себя узбек должен иметь коня. Когда после покупки приводили коня домой, то брали камень и постукивали им по земле и копыту. Делалось это для того, чтобы копыта лошади были крепкими, как камень, а животное - привязано к козлину. Существует поверие, что дому, где есть лошади, несла да сопутствует удача и благополучие.

Кроме Купкари (улак, бузгаши), в Узбекистане существуют ряд других национальных игр: чавгон - конный хоккей на траве, кыз-кувди

дотони девушку, тент келув - подхватить на скаку с земли пинток, оломон-пойга - скачки на различные дистанции, отдарыш - единоборство всадников, исинди - бой всадников дробинками, султонлар жанти - поединок на саблях, кабахи - порожение цели на скаку стрелой из лука, низаки-нетум - порожение цели копьем, сюр-папах - конный баскетбол, ухин-бурти - игра в мяч с ракеткой. И все эти игры проходят при участии благородных скакунов. Однако для народов Средней Азии самой популярной спортивной игрой, развивающейся

смелость, ловкость силы, выносливость и храбрость, всецело оставался Улак.

По истечению времени появились различные виды конной игры - Купкари: как спортивные соревнования, состязания и честь общегосударственных, областных или районных праздников и в связи с семейными торжествами. Каждый из видов имеет свои особенности. Но наиболее популярна и зрелищна - именно традиционная, свадебная игра в улак. Ее и стараются посмотреть тысячи и тысячи иностранных туристов. Как правило Улак устраивают весной и осенью.

На туях (свадьбах) за победу в Улаке выступают такие призы как верблюд, лошадь, бык, баран, козел, ковер, кошма (из натуральной шерсти), нарядные, расшитые покровы для лошадей - это в качестве больших призов. Призы поменьше деньги, ткань (шелк, атлас) и предметы домашнего обихода, детские велосипеды, игрушки. Самыми престижными призами считаются верблюд, лошадь - стригунок (жеребенок) или оседланная лошадь.

Конная игра Купкари это зрелище которого стоит увидеть. Это игра не только демонстрация выносливости, ловкости и силы как наездников так и лошадей, по одновременно является показателем гостеприимства, дружелюбия, честности и доброжелательности.

Пастух и козы (Эчкилар ва чупонлар) - играющие делятся на две группы: одна - пастухи, другая - козы. Козы ходят в кругу диаметром 6 м, пастухи - вне круга. По сигналу один из пастухов, подпрыгивая на одной ноге, входит в круг и ловит коз (касается рукой). Через некоторое время по сигналу в круг, также подпрыгивая, входит другой пастух, а первый занимает его место. Игра продолжается, пока пастухи не поймают всех коз, после этого команды меняются ролями.

Выигравшей считается группа пастухов, поймавшая коз за самое короткое время. Пастухи могут иметь атрибуты национального костюма: бумажные тобетейки, поясные платки и т. д.

Правила игры. Козы не должны выходить из круга, пока их не осалили. Пастух имеет право подпрыгивать как на левой, так и на правой ноге.

Медведи и пчелы (Айклар ва асарлилар) - играющие делятся на две группы: треть из них - медведи, остальные - пчелы. В центре площадки устраивается вышка - это улей. С одной стороны вышки на расстоянии 3-5 м очерчивается место берлоги, с другой - на расстоянии 5-7 м - место луга. Пчелы помещаются на вышке или гимнастической стенке. По сигналу медущего пчелы опускаются с вышки, летят на луг за медом и жужжат. Медведи влезают на опустевшую вышку-улей и лакомятся медом. По сигналу «Медведи!» все пчелы летят в улей, а медведи слезают с вышки и убегают в берлогу. Не успевших убежать в берлогу пчелы жалит (дотрагиваются рукой). Затем пчелы возвращаются на вышку и игра возобновляется. Ужаленный медведь не выходит за медом, а остается в берлоге.

Правила игры. Пчелы не ловят медведей, а дотрагиваются до них рукой. Каждое новое действие начинается по сигналу. Спрыгивать с вышки нельзя, надо слезать.

7.2. Игры разных народов

Дети играют в игры повсюду: и в окрестностях пустыни Карахари, на Крайнем Севере. Некоторые из игр известны повсеместно и не имеют четкой территориальной принадлежности (прятки, жмурки). Но есть игры, о которых не подозревают даже дети соседней области. И, конечно, у каждой народности есть свои исконно национальные игры. Вот некоторые из игр, в которые играют дети стран ближнего зарубежья.

Литовская игра: квинта - в игре участвуют пять человек. На земле или асфальте вычерчивают прямоугольный квадрат со стороной 10 м. Четверо участников становятся в углы квадрата. В центре квадрата чертят круг диаметром 1,5 м, в него становится пятый игрок - квинта. Угловые игроки бросают в

нужно увести защитника подальше от крепости, а затем пробежать между крепостью и защитником.

Если нападающему удалось сделать такую пробежку, то защитник считается пленным и выбывает из игры. Если осталось мало защитников, им разрешается сомкнуться в более плотный круг, если нападающих осталось мало, командам предлагают поменяться ролями, начислив защитникам одно очко. Выигрывает команда, раньше других набравшая 5 очков.

Венгерская игра: один в кругу – игроки образуют круг, диаметром не превышающий 10 м. В центр круга становится водящий. Игроки кидают друг другу маленький мячик. Водящий старается его перехватить. В удобный момент любой из игроков может бросить мяч в водящего. Если водящему не удалось увернуться от мяча, он остается в центре круга. Если удалось, он покидает круг, а его место занимает игрок, бросивший мяч. Если водящему удалось перехватить мяч, брошенный в него, или во время передачи от игрока к игроку, он может бросить мяч в любого игрока. Если попадет – игрок займет его место, если нет – остается водить дальше.

Если ваше чадо пока не способно показать на карте Пакистан или Армению, а Вам сильно этого хочется, организуйте для него и его друзей подвижные игры народов мира, популярные у маленьких жителей далеких стран. Но прежде предложите ребятам найти эти государства на глобусе, а затем расскажите о культуре и обычаях населяющих их людей, о нюансах воспитания детей в разных странах а потом ознакомьте их с правилами веселых игр народов мира.

Детская игра из Чили: «Бети, Гуарача, бети!»

Объясните юной компании, что в Чили, государстве на юго-западе Южной Америки, говорят на испанском языке, а «Гуарача» – слово, которого нет в словаре, придумано для забавы.

Количество игроков: пятеро и больше, возраст от 5 лет и старше.

Что понадобится: носовой платок.

Правила игры: Дети садятся в кружок. Оглядываясь направо. Задача ведущего, который находится за кругом, незаметно положить на спину одного из игроков носовой платок. Если ребенок это почувствовал, он должен дотгнать ведущего, и тот выбывает из игры. Если же дотгнать не удастся, игра продолжается без прощтрафившегося участника.

Детская игра из Греции: «Агальмата».

Греция, государство на юге Европы, знаменита античными мраморными статуями. Найдите самые знаменитые из них в интернете продемонстрируйте юной компании где до начала игры. Количество игроков: четверо и больше, от 10 лет и старше.

Правила игры: один из игроков стоит с закрытыми глазами в центре большой открытой площадки и медленно считает до десяти. Остальные же в это время стараются принять позу любой понравившейся статуи. Для достоверности образа не поворачивается использовать подручные предметы – палки, мячи и прочее. «Агальмата» («статуя» по-гречески), – кричит ведущий, и игроки замирают. Если «статуя» не удержала равновесия, она выбывает, ведущий старается рассмешить игроков. Самого стойкого объявляю новым ведущим. Это идеальная игра для развития координации движений.

Детская игра из Пакистана: «Верх – низ»

Юные обитатели пакистанских городов, государства в Южной Азии, любят смеяться и кричать. Эта веселая, подвижная игра помогает им выплеснуть избыток энергии.

Количество игроков: четверо и больше, от 4 лет и старше.

Что понадобится: открытая площадка с пенками, горкой, камнями или крепкими скамейками.

Правила игры: если ведущий кричит слово «Низ», на немле оставаться нельзя – нужно как можно быстрее прыгнуть на пенек, скамейку, горку... Если же прозвучала команда «Верх», все должны спуститься на землю. Тот, кого «засалили», становится ведущим.

Детская подвижная игра из Ганы: «Пиголо!»

В маленьких жителей сельских районов Ганы, государства и Западной Африке, мало игрушек, но они находят массу способов повеселиться.

Количество игроков: шестеро, от 4 лет и старше.

Что понадобится: палочки, камушки или по одной монетке на игрока.

Правила игры: назначьте ведущего и судью, определите финишную прямую. Дети отворачиваются и ждут, пока ведущий спрячет монетки или камушки. Когда он крикнет «Пиголо!» («Искать!»), судья включает секундомер, а игроки находят монетки и бегут с ними к финишу. Прибежавший первым получает одно очко. Затем монетки собирают, назначают новых ведущего и судью, и игра продолжается. Выигрывает тот, кто набрал больше очков (запомнить, у кого сколько баллов, — обязанность судьи).

Детская игра из Великобритани: «Получи подарок»

Эта забава у жителей островного государства на севере Европы очень популярна, особенно на праздновании дня рождения. Подарок в яркой упаковке передают под музыку.

Количество игроков: пятеро и больше, от 4 лет и старше.

Что понадобится: подарок-сюрприз, цветная бумага, музыка.

Правила игры: упакуйте забавные игрушки в несколько слоев бумаги разного цвета, усадите детей в кружок и включите музыку. Подарок передают по кругу до тех пор, пока ведущий не выключит звук. Ребенок, в руках которого оказался сюрприз, снимает первый слой бумаги. Игра продолжается до тех пор, пока упаковка не будет снята полностью. Подарок достается победителю, а по кругу пускают новый сувенир. Взрослые должны позаботиться о том, чтобы подарки получили все игроки.

Детская игра из Австралии: «Скипиду-кенгуру»

Австралия — это и страна, и континент, где обитают удивительные животные: тасманский дьявол, утконос, валлаби,

коала, кукабара и, конечно же, любимец всех малышей — кенгуру.

Количество игроков: пятеро и больше, от 3 лет и старше.

Правила игры: дети садятся в кружок, ведущий просит одного из них выйти в середину, сесть на пол, наклониться вперед и закрыть глаза — это спящий кенгуру Скипиду. (Детиные — охотники. Ведущий называет имя одного из детей, тот догадывается до «кенгуру» и говорит: «Угадай, кто тебя поднимет?» Если ребенок назвал имя «охотника», игроки меняются местами.)

Игра продолжается до тех пор, пока кенгурушкой не поднимут все участники. Эта игра популярна в австралийских детских садах: она помогает детям быстрее познакомиться друг с другом и развивает слух.

Русская игра: «Колобок» — ведущий делит всех участников игры на команды, соответствующие ролям, при этом называет фразы для них:

Роли актеров

Фраза

Старик

Старуха

Амбар

Сусеки

Колобок

Заяц

Волк

Медведь

Лиса

«Не вопрос!»

«Не судьба!»

«Напритись!»

«Ага-ага!»

«Чай, кофе, потанцуем!»

«Который час?»

«Еду я домой...»

«А чего Вы тут делаете?»

«Я не такая!»

Распределив роли, ведущий рассказывает сказку «Колобок». Когда он называет кого-то из героев, команда с соответствующим названием должна быстро сказать свою фразу. Задача ведущего: рассказать сказку как можно интереснее и запутаннее.

«Репка» - ведущий делит всех участников игры на команды, соответствующие ролям, при этом называет фразы для них:

Роли актеров

Фраза

Репка

Дед

Бабка

Внучка

Жучка

Кошка

Мышка

«О, махина!»

«Тыкс — с!»

«Убила бы!»

«Я готова!»

«Лай-лай-лай!»

«Ну полай на меня, ну полай!»

«От винта!»

Распределив роли, ведущий рассказывает сказку «Репка». Когда он называет кого-то из героев, в команде с соответствующим названием должна быстро сказать свою фразу. Задача ведущего: рассказать сказку как можно интереснее и запутаннее

Карельская игра «Я есть» («Олента») - игра проводится на площадке длиной 50-60 м и шириной не более 10 м. Игроки делятся на две равные команды и с помощью жребия определяют, какая из них будет выходить первой. На середине площадки обозначаются 2 линии, расстоянием 2 — 3 метра, за

которыми друг против друга выстраиваются команды в шеренги. Игра начинается с того, что игроки убегающей команды вместе хлопают в ладоши, быстро поворачиваются и стремятся к своему краю площадки. Водящая команда стремится за ними, стараясь коснуться любого убегающего, прежде чем тот пересечёт свою линию. Тот игрок, которого поймали, должен громко произнести: «Олента!» («Я есть!»). После чего он и вся его команда разворачиваются и начинают ловить игроков водящей команды, стремящихся убежать за черту в конце своей площадки.

Игра продолжается до тех пор, пока одной из команд не удастся в полном составе убежать за черту. Затем водит другая команда.

Татарская игра «Продаем цветы» («Чулмак ченне») - играющие («продавцы») образуют круг, водящий - за кругом. Водящий, подходя к одному из «продавцов», начинает вести торг:

Эй, дружок, продай цветок.

Покупай...

Сколько дать тебе рублей?

«Продавец» называет цифру не больше 3. После этого водящий касается рукой хозяина цветка столько раз, за сколько «продавец» согласился продать цветок; затем и водящий, и «продавец» оббегают круг навстречу друг другу соответствующее количество раз. Кто быстрее добежит до свободного места, становится «продавцом», а игрок, оставшийся без места, - водящим.

Грузинская игра «Сахребоба» - у каждого игрока в руках сагре (тонкие палки диаметром 1 см, длиной 70-80 см.) Игроки раскладывают их на земле с интервалом 50 см. Чем больше участников, тем длиннее ряд палок, тем сложнее и интереснее игра. В начале и в конце ряда кладут плоские камни. Они являются своеобразным местом для отдыха, на который отводятся не более 1 мин.

Варианты заданий:

Участники игры должны по очереди, прыгая на одной ноге, обойти змейкой все палки. (Задание может выполняться трижды).

Игроки должны перепрыгнуть через все палки, ставя стопы перпендикулярно им. Возвращаясь обратно, следует ставить стопы параллельно палкам.

По ходу игры могут придумываться новые задания с новым расположением палок. При этом новые правила обязательны для всех. Выигрывает тот, кто выполнит все упражнения без ошибок. Оступившийся выбывает из игры.

Якутская игра «Булчута» («Охотники») - игра проводится на местности с четко обозначенными границами. И числа играющих выбирается четное количество «охотников» («булчут»), например, на 20 участников 8 «охотников».

Игра может быть организована по-разному. В одном случае, «охотники» разбиваются по парам и образуют «аркан», берясь за руки. С помощью «аркана» «охотники» могут поймать любого игрока. К кому пойманный игрок стоит лицом, с тем он и образует новый «аркан». Задача каждого игрока - как можно быстрее освободиться из «аркана» или вообще ни разу не побывать в роли «охотника».

В другом случае, каждый пойманный игрок становится «охотником», таким образом, «арканы» постепенно увеличиваются. Игра заканчивается, когда последний игрок становится «охотником».

Внимание! В течение игры запрещается выбегать за границы поля, ловить можно и «охотников».

Хакасская игра «Ала хуча» («Пестрый баран») - игра «Ала хуча» еще известна как «Сахтанчы» («Сторож»).

Все играющие становятся парами, берутся за руки, выстраиваются в колонну. Вперед колонны ходит «ала хуча» или «сторож». Он смотрит вперед и держит за руки первую пару. В это время последние пара разделяется и бежит вперед. «Ала хуча» должен успеть их схватить, пока они его не обогнали. Если он не поймает бегущих, то они становятся

перед ним. Если же он кого-нибудь схватил, то оставшийся без пары игрок занимает его место.

Узбекская игра «Чай-чай!» - все играющие размещаются на площадке (10х12м), обозначенной чертой. Ведущий кричит: «Чай-чай!» - и, подняв руку, бежит по площадке. Остальные игроки должны догнать его и коснуться рукой. Игрок, которому удалось коснуться, становится «подопытной». Он тоже, закричав: «Чай-чай!» - подняв руку, бежит по площадке. Игра возобновляется. Тот игрок, которому удалось долгое время оставаться не пойманным, считается победителем.

Правила игры: играющие не должны выходить за пределы площадки; нарушившие правила не принимают участия в игре в течение одного её построения.

Осетинская игра «Чепена» - выбирают ведущего (чепена). Он начинает игру словами:

Левой ногой, чепена! (Подпрыгивает на левой ноге влево)

Гой, гой, чепена! (Отзываются дети и повторяют движения ведущего)

Правой ногой, чепена! (Подпрыгивает на правой ноге ведущего)

Гой, гой, чепена! (Дети повторяют то же)

Пойдем вперед, чепена! (Идет вперед, поднимая руки)

Гой, гой, чепена! (Дети идут мелкими шагами вперед, поднимая вверх руки)

Пойдем назад, чепена! (Мелкими шагами идет назад с опущенными руками)

Гой, гой, чепена! (Дети повторяют то же)

Все мы сплшем, чепена! (Начинается танец)

Крутом, крутом, чепена! (Дети начинают круговой танец под осетинскую музыку)

Внимание! Темп игры должен постоянно увеличиваться.

Кавказская игра «Белая кость» - участники игры становятся в шеренгу, берут белую кость (можно использовать резиновый мяч, деревянный ключ, резные палочки и т. д.) и напевают:

— Белая кость — знак счастья, ключ, Лети до луны, /До белых снежных вершин! Находчив и счастлив тот, Кто тебя в миг найдет!

После этого ведущий бросает кость за шеренгу играющих. В этот момент никто не должен оглядываться назад, чтобы не видеть, в какую сторону летит кость. Когда кость упадет, ведущий объявляет:

— Ищите кость, Найдете счастье скорей! А найдет его тот, Кто быстрее и ловчей!

Цель действий — быстро найти кость и незаметно для остальных принести ее ведущему. Если остальные участники замечают ее, они преследуют игрока и, слегка ударив по плечу, отбирают кость, затем тоже бегут к ведущему.

Для того чтобы быть незамеченным и без препятствий донести кость до ведущего, необходимо проявить ловкость, смекалку и находчивость. Один игрок под предлогом того, что он не может найти кость, идет к ведущему шагом, отвлекая тем самым, внимание соперников различными способами (например, громко говорит, указывая на другого, и утверждает, что кость якобы у него и т. д.). Если игрок нашел кость, т. е. оказался счастливым, то вся группа или один из группы исполняют его желание: поют песни, читают стихи, подражают голосам животных.

Правила игры: замеченный игрок с белой костью обязан сразу же передать ее; оглядываться во время передачи кости нельзя; искать ее разрешается только после сигнала ведущего; тот, кто нарушает правила игры, несет наказание по велению победителя.

Киргизская народная игра «Просим ягненка (Такту сурамай)» играющие делятся на две группы и садятся друг против друга на расстоянии 3-4 м. Обе группы выбирают себе водящего. Водящие каждой группы подбирают своим ягнентам секретные названия.

Например, мальчикам: Сокол, Беркут, Ястреб и т. д.; девочкам: Звезда, Роза, Сирень и т. д. В середине игрового

участка протягивают шнур или чертят линию. Эта черта называется озо́н (речка).

Водящий первой группы обращается ко второй группе со следующими словами: «Пришел просить ягненка». Водящий второй группы отвечает: «Выбирай кого хочешь, только учти, между нами течет большая речка, если ты толстый — плыви, если худой — прыгай!» Игроки второй группы хором произносят: «Пусть проплывет!», «Пусть пройдет» и т. д. После этих слов просивший ягненка подходит ко второй группе играющих сзади и выбирает себе толстого ягненка. Осторожно двумя руками закрывает ему глаза. После этого он вызывает из своей группы Сокола, чтобы он помог увести ягненка к себе. Сокол, проходя через речку, должен выполнять разные движения, которые требуют играющие из второй группы, т. е. перепрыгивает через речку, переползает и т. д. Затем Сокол, подходя к ягненку, трогает его за плечи руками, быстро подпрыгивая в свою группу и садится.

Теперь ягненок должен найти того, кто пришел и трогал его. Если он отгадывает, то ведет его в свою группу, если нет, то сам остается в группе соперников.

Затем вторая группа посылает своего ведущего. Игра продолжается в том же порядке.

Выигрывает та команда, в которой остается больше игроков.

Правила игры. Движения для ягненка называются водящий. Игроки должны их четко выполнять.

Афганская народная игра «Вид: с водящим» — различают: ловкость, быстроту, взаимовыручку.

Все игроки, кроме двух, встают, взявшись за руки в круг. Один из оставшихся лев, другой — коза, причем лев находится вне круга, а коза в самом круге. Задача льва поймать козу, при этом играющие пытаются всячески помешать льву проникнуть в круг, давая в свою очередь козе свободный проход.

Когда леву удастся поймать козу, то они меняются местами, либо на их роли выбирается другая пара играющих.

правило, каждый игрок изготовлял сам свою югу. Более современное название игры «волчок» появилось многим позже, при династии Мин (1368-1644). Уже во время этой династии игрушку можно было приобрести на городских рынках. Игрушка была деревянная и чуть видоизмененная с длинной веревочкой. По правилам, нужно было бросить волчок и потянуть за веревочку, чтобы она начал крутиться. Как только игрушка начинала замедлять ход, можно было снова дернуть за веревочку. Так, раскручивая волчок, можно было играть до бесконечности. Игра была очень популярна во всем Китае. Вплоть до образования Китайской республики дети увлекались этой игрой.

Уже многим позже, более современный вариант игры был несколько другой. Дети выбирали небольшую палочку длиной 8-10 см. К ней привязывали веревку и «хлестали» волчок, раскручивая его. Часто играли в парах.

Корейская народная игра «Человек, ружье, тигр». Корейская игра-считалка, вариант японской якенпон. Игроки двое или две команды парами. Пары становятся друг против друга, и по сигналу каждый начинает имитировать человека, ружье или тигра. Человека имитируют, прикладывая оба указательных пальца к верхней губе, — так изображают китайские свисающие усы. Ружье — игрок как бы целится и говорит слово «бум». Тигра изображают, подняв руки и изогнув пальцы, словно это коты, и еще ворчат по-тигриному. Человек сильнее ружья, потому что может из него выстрелить, ружье сильнее тигра: выстрелом можно убить тигра. Тигр сильнее человека, он может повалить его на землю. Выигрывает всегда сильнейший, он и получает очко.

Японская народная игра «Охадзики» - эту игру обычно считают игрой для девочек. Игроки по очереди щелкают пальцами по маленьким фигуркам в форме монет, которые называются охадзики, стараясь попасть в другие фигурки. Раньше в игре использовали камешки или фигурки из другой игры, то. Теперь фигурки как правило сделаны из стекла. При игре нужно сложить большой и указательный (или средний)

палец кружочком, а потом щелкнуть по фигурке большим пальцем.

Правила игры: 1. Все игроки раскладывают по равному числу фигурок охадзики на плоской поверхности, а потом определяют, кому ходить, при помощи дзын-кэн (выбрасывая на палочках —камень, ножницы, бумагу!). Тот, кому выпало начинать, собирает все фигурки одной рукой и разбрасывает их по поверхности. Потом игрок указывает две фигурки и проводит воображаемую линию между ними, показывая, как он собирается попасть одной в другую.

Азербайджанская народная игра. Играющие делятся на две равные команды, и выстраиваются друг против друга на некотором расстоянии, а между ними проводится черта. У каждого игрока сзади за пояс заткнут небольшой платок. По требованию одна из команд становится водящей. Водящая команда стоит на месте. По сигналу игроки второй команды переходят за черту и двигаются вперед до крика «Огоны!». После этого они бегут обратно, а водящие стремятся их догнать, и вытащить из-за пояса платок. Затем команды меняются ролями.

Захватившая большее число платков команда считается победившей.

Инвентарь: стулья или круги, начерченные на земле.

Количество - на одного меньше числа играющих.

Место проведения: просторная комната, открытая площадка.

Минимальное количество игроков: 7-8.

Вид: с водящим.

Развивает: реакцию, ловкость, скорость.

Аргентинская народная игра. Выбирают одного водящего. Он - паровоз. Остальные — вагоны. Каждый игрок-вагон строит себе депо: очерчивает небольшой круг. У паровоза своего депо нет. Он идет от одного вагона к другому. К кому он подходит, тот следует за ним. Так собираются все вагоны. Когда все вагоны собраны, паровоз дает сигнал (например, свисток) и все бегут в круги-депо, паровоз тоже. Игрок, оставшийся без места, становится водящим.

В «домашнем» варианте в качестве депо можно использовать стулья. Кому стульев не хватило, тот и водит.

ТЕСТЫ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ И ПРОВЕРКИ ЗНАНИЯ **Входят ли в программу физического воспитания в**

начальных классах подвижные игры?

- нет, не входят
- находятся на стадии включения
- не будут включены
- да, входят

На каком основании дифференцируются подвижные игры?

- по возрасту
- по классам
- по норме движения
- по наименованию

Какие игры можно применять на заключительной **стадии урока физического воспитания?**

- быстрые игры
- восстановительные игры
- игры, где много движения
- подготовительные игры

Какие подвижные игры можно применять на **подготовительной стадии урока физического воспитания?**

- расслабляющие игры
- малоподвижные игры
- игры на привлечение внимания учащихся
- игры, в которых много движения

На чем основывается выбор подвижных игр?

- на обеспеченности инвентарем
- по росту детей
- на особенностях игр
- на возрасте детей

Какая подвижная игра развивает скорость?

- бездомный заяц
- езда на осле
- белый тополь, зеленый тополь
- уточка

Какие подвижные игры проводятся в школьных спортивных секциях?

- не проводятся
- готовые к спортивным играм
- проводятся различные игры
- индивидуальные игры

Задачи руководителя игры...

- личное участие в игре
- наблюдение за игрой
- подготовка и проведение игр

- поручать учащимся - проводить игры самостоятельно

Какие подвижные игры можно проводить с детьми 5-6 лет

- командные, эстафеты
- командные
- индивидуальные
- не командные, сюжетные

Чем в основном подвижные игры отличаются от спортивных игр?

- правилами и федерацией
- длительностью (временем) игры
- количеством игр
- участием в играх судей

Элемент какого вида спорта содержит игра оборона крепости?

- легкой атлетики
- гандбол
- плавания
- гимнастики

Какое физическое качество развивает игра свободное место?

- пластичность
- силу
- скорость
- ловкость

Какое физическое качество развивает игра перетягивание каната?

- ловкость
- скорость
- пластичность
- силу

Какие подвижные игры можно проводить учениками I и II классов?

- не командные, сюжетные.
- командные, эстафеты.
- командные.
- индивидуальные.

Какие подвижные игры целесообразно проводить с учениками III и IV классов?

- простые, усложненные игры.
- подвижные с элементами спортивных игр.
- на развитие ловкости.
- эстафеты.

Какие подвижные игры целесообразно проводить с учениками IV и V классов?

- подготавливающие к спортивным играм.
- простые подвижные игры.
- организационные и сложные по содержанию игры.
- на развитие внимания.

Какие подвижные игры целесообразно проводить с учениками VIII и IX классов?

- развлекательные игры.
- эстафеты.
- игры на выносливость.
- подготавливающие к спортивным играм.

Задачи руководителя игры...

- подготовка и проведение игр.
- личное участие в игре.
- наблюдение за игрой.
- поручать учащимся - проводить игры самостоятельно.

Условия проведения игры...

- подготовка игровой площадки.
- принимать во внимание все.
- подготовка инвентаря к игре.
- обращать внимание на рост детей.

Нужно ли назначать помощников при проведении подвижных игр?

- не обязательно.
- нужно, если игры проводятся на большой территории
- нужно обязательно.
- нужно, в лагерь.

Руководство подвижными играми заключается в ...

- подсчете результатов игры.
- проведении на свое усмотрение.
- наблюдении.
- управлении игрой, требовании четкого соблюдения правил.

Когда и где была заложена основа возрождения народных национальных подвижных игр?

- в 1996 году в Форше при проведении республиканской олимпиады по народным играм
- в 1991 году в Форшском районе джизакской области при проведении соревнований по народным играм
- в 1999 году в Джиззаке при проведении — тумарис уйинлари фестивали
- в 2000 году в Фергане при проведении — алпомиш уйинлари

Какие подвижные игры проводятся в школьных спортивных секциях?

- готовые к спортивным играм.
- не проводятся..
- проводятся различные игры.
- индивидуальные игры.

Кто является изобретателем национальных народных подвижных игр?

- ученые-специалисты
- искусствоведы и культуроведы
- народ
- поэты и писатели

Какова должна быть интенсивность урока при начальном обучении играм?

- средний
- высокий
- максимальный
- умеренный

Как определяется моторная плотность урока по подвижным играм?

- путем определения длительности игр
- путем анализа объема игр
- путем подсчета элементов игр
- путем хронометража урока

С чем связана эффективность проведения занятий?

- с активности помощника и водящего
- с конспектом урока
- с содержанием игр
- с активностью детей

С чем связан правильный отбор игр для урока?

- с возрастом учащихся
- с задачами урока
- со способностью учащихся
- с количеством учащихся

С каким инвентарем проводится игра «Охотники и утки»?

- с кегли
- с палкой
- с мячом
- со скакалкой

С каким инвентарем проводится игра «Пятнашки»?

- с платочком
- со скалкой
- с веревкой
- проводится без инвентаря

При игре «Удочка» где должен быть расположен ведущий вращающий удочку?

- в центре круга
- за кругом
- за спиной участников
- впереди участников

Какое количество развивает игра «Кто ударил»?

- сохранение равновесия
- находчивость
- внимание
- силу

В каких подвижных играх демонстрируются обычаи, обряды и традиции народов?

- в парных играх
- в эстафетных играх
- в национальных подвижных играх
- в командных играх

Подвижные игры имеет ли свою отдельную Федерацию как в видах спорта?

- имеет
- имеет международную федерацию
- имеет национальную федерацию
- не имеет

В каких торжествах принят проводит игры «Улок»?

- при народных гуляниях и свадьбах
- в дни женского праздника
- в ходе профессиональных праздников
- в дни праздника независимости

Какое свойство развивает игра «Чей голос»?

- внимание

- память

- сознание

- волю

Какое качество развивает «Перетягивание» в парах?

- ловкости
- волю
- силу
- взрывную силу

Для судейства подвижных игр судья обязательно ли должен иметь категорию?

- обязательно
- обязательно, если игра сложная
- обязательно, если во время игр присутствуют зрители
- необязательно

Проводятся ли постоянные чемпионаты по подвижным играм?

- не проводятся
- проводятся
- проводятся в Азии
- проводятся в Европе

Для участия в подвижных играх нужен ли иметь участнику спортивный разряд?

- нужен
- не нужен
- нужен, если игра проводится во время официальных праздников
- нужен, если игра проводится в виде соревнования

Для участия в подвижных играх нужна ли иметь специальную техническую подготовку?

- нужна
- нужна, если игра проводится в форме соревнования
- не нужна
- нужна, если в игре будут участвовать спортсмены

Для участия в подвижных играх нужна ли иметь специальную физическую подготовку?

- нужна
- нужна, если игра проводится в форме соревнования
- нужна, если в игре будут участвовать спортсмены
- не нужна

Для участия в подвижных играх нужна ли иметь специальную тактическую подготовку?

- не нужна
- нужна, если игра проводится в форме соревнования
- нужна, если в игре будут участвовать спортсмены
- нужна

Входят ли подвижные игры в календарный план спортивных соревнований?

- входят
- не входят
- входят, если руководители этого захотят
- входят, если разрешит федерация

Имеются ли в Узбекистане спортивные школы по подвижным играм?

- имеются в некоторых образовательных учреждениях
- имеются в некоторых организациях
- не имеются
- имеются

Можно ли превратить в традицию проведение соревнований по подвижным играм?

- можно, если имеются средства
- можно, если разрешить вышестоящие органы
- нельзя
- можно

Мячи применяемые в подвижных играх обязательно ли должны иметь определенный вес?

- обязательно
- обязательно
- с учетом возраста, обязательно

«с учетом пола, обязательно

Какое качество развивает «Перетягивание каната»?

- ловкость
- выносливость
- быстроту
- силу

Какое качество развивает игра «Хромая ворона»?

- ловкость
- силовую выносливость
- прыгучесть
- силу ног

Какое качество развивает игра «Зув-зув»?

- быстроту
- ловкость
- взрывную силу
- выносливость

Какие игры совершенствуют речь и интонацию?

- игры со стихами
- игры в ролях животных
- игры с имитацией ручного труда
- игры с загадками

Какую силу рук развивает игра «Перетягивание каната»?

- силу мышц разгибателей рук
- силу мышц сгибателей рук
- статическую силу рук
- динамическую силу рук

Какую быстроту развивает игра «Пятнашки»?

- прямолинейную быстроту
- быстроту простых движений
- резкоменяющуюся по направлению быстроту
- дифференцированную быстроту движений

Какую разновидность прыгучести развивает игра «Удочка»?

- прыжковую выносливость

- горизонтальную прыгучесть
- диагональную прыгучесть
- вертикальную прыгучесть

Какую силу развивает игра «Бой петухов» кроме силы ног?

- силу толчка
- абсолютную силу
- относительную силу
- динамическую силу

Какое умение совершенствует игра «Парашютисты»?

- умение отталкиваться ногами
- умение приземляться и сохранять равновесие
- умение согнуть ноги
- умение прыгнуть

С какой целью используется игра «Мяч капитану»?

- совершенствование техники-тактики
- совершенствование атакующих действий
- совершенствование защитных действий
- совершенствование двигательных умений

Какое качество развивает игра «Группа смиренного»?

- сознание
- внимание
- мышление
- волю

Какое качество развивает игра «День и ночь»?

- ловкость
- скоростную силу
- быструю
- выносливость

В каком виде спорта полезнее использовать игру «Подвижная цель»?

- в футболе
- в фехтовании
- в боксе
- в гандболе

В каком виде спорта полезнее использовать игру «Передай мяч, садись»?

- в волейболе
- в футболе
- в гандболе
- в теннисе

Какое качество совершенствует игра «Запрещенное движение»?

- сознание и представление
- внимание и память
- мышление и воля
- представление и мышление

ГЛОССАРИЙ

Адаптация (физиологическая) — целенаправленным приспособительная реакция организма ребенка к условиям внешней среды, обеспечивающая возможность его жизнедеятельности путем формирования функционального состояния физиологических систем адекватного условиям его обитания и совершенствованию двигательной деятельности, которое обеспечивается изменением структур гомеостатического (т.е. относительно постоянного) регулирования.

Анаболизм — интенсивное окисление субстратов органических веществ (на уровне клетки) с восстановлением не просто ее энергетического ресурса до исходного уровня, а до появления в ней новых, более активных органических веществ, что приводит к значительному выделению дополнительного количества энергии и, соответственно, повышению работоспособности организма ребенка.

Бросок — прием для атаки корзины соперника с ближних, средних и дальних дистанций.

Быстрота (скоростные способности) — комплексный показатель психофизического качества организма ребенка, характеризующий его способность по сигналу осуществлять физическую нагрузку (преимущественно циклического характера, например, бег) в режиме субмаксимальной и максимальной зон мощности.

Блокирование — технический прием защиты, с помощью которого претраждают путь мячу, летящему после нападающего удара соперника.

Ведение мяча — прием, с помощью которого игрок продвигается с мячом по площадке с различной скоростью и в любом направлении.

Выносливость — показатель наиболее емкого, энергозатратного базового психофизического качества организма ребенка, характеризующего его способность

выполнять физическую нагрузку достаточно длительное время ((?) без видимых признаков утомления).

Выносливость {общая} — один из видов (производный показатель) выносливости как базового психофизического качества организма ребенка, характеризующий его способность выполнять мышечную работу (преимущественно циклического характера) продолжительностью до 15-20 минут в режиме слабой и умеренной зон мощности без снижения ее интенсивности и видимых признаков утомления.

Выносливость (силовая) — один из видов (комплексный производный показатель) выносливости как базового психофизического качества организма ребенка, характеризующий его способность противостоять мышечному утомлению, вызываемому относительно продолжительным (до 5-7 мин) выполнением физической нагрузки с проявлением значительной по величине силы в режиме умеренной и большой зон мощности.

Гибкость (пассивная) — один из видов гибкости, характеризующий степень естественной подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата организма ребенка при выполнении им движений со свободной амплитудой.

Гибкость (активная) — один из видов гибкости, характеризующий степень подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата организма ребенка во время выполнения им движений с заданной амплитудой при внешнем воздействии (например, взрослых, партнер и т.д.).

Гипокинезия — состояние, характеризующееся недостаточным (ограниченным) количеством движений, необходимым для нормальной жизнедеятельности организма ребенка.

Гомеостаз — относительное динамическое постоянство внутренней среды организма ребенка (крови, лимфы, тканевой жидкости) на фоне устойчивости его основных физиологических функций (кровообращения, дыхания, терморегуляции, обмена веществ и энергии и т.д.).

Гибкость — показатель морфофункционального свойства организма ребенка, характеризующий степень подвижности звеньев его опорно-двигательного аппарата при выполнении им движений с определенной амплитудой.

Двигательная активность — естественно-биологическая, социально обусловленная потребность организма ребенка в движении, основанная на нейропсихологических законах кинезофилии, от степени, удовлетворения которой зависит состояние его физического и психического здоровья.

Двигательная деятельность — деятельность, организованная (или нормированная) взрослым со свойственными этой деятельности системаобразующими компонентами (целью, задачами, содержанием и результатом), характерным признаком которой являются движения, способствующие физическому развитию ребенка.

Двигательные способности — совокупность индивидуальных психофизических качеств организма ребенка, соответствующих заданным (средой или возрастными нормами) требованиям к выполнению тех или иных двигательных действий и обеспечивающие успешное их выполнение.

Двигательная (физическая) подготовленность — результат физического развития организма ребенка, обуславливающий степень изменений основных, а также смежных психофизических качеств (скоростных способностей или быстроты, ловкости, гибкости ребенка, его координационных способностей, а также общей и силовой видов выносливости).

Движения (непроизвольные) — движения, неуправляемые сознанием и рассматриваемые как результат деятельности безусловных рефлексов (например, движения века на глаз, глотательный рефлекс при приеме пищи и другие).

Движения (произвольные) — движения, управляемые сознанием или находящиеся под контролем высшей нервной деятельности и центральной нервной системы организма ребенка.

Двигательные умения — степень владения двигательным действием, которая характеризуется невысокой быстротой и качеством выполнения, небольшой прочностью запоминания, а также нестабильностью результатов, и отливается необходимостью подробного контроля со стороны сознания.

Двигательные навыки — совершенная (или абсолютная) форма двигательных умений,работанная по механизму условных рефлексов (динамический стереотип), результатом которых является качественное выполнение ребенком двигательных действий без контроля со стороны сознания, а сами действия отливаются высокой надежностью.

Диагностика (функциональная) — процесс измерения и оценки индивидуальных жизнеобеспечивающих (сердечно-сосудистая, дыхательная, мышечная и другие) показателей физиологических систем.

Динамический стереотип — относительно устойчивая, целостная система организма ребенка, условно-рефлекторных связей, выработанная в результате многократного повторения одинаковых по силе, последовательности и продолжительности раздражителей, представляющая собой сформированный в коре больших полушарий головного мозга системный физиологический структурный след, являясь физиологической основой формирования двигательных навыков.

Доминанта (психофизиологическая) — временно господствующая в коре больших полушарий головного мозга рефлекторная система, осуществляющая приспособительную и активно организующую деятельность ребенка, в том числе и мышечную.

Задатки — генетические особенности организма ребенка (строение тела, двигательного аппарата, нервной системы, органов чувств и т.д.), составляющие природную основу развития его способностей. Задатки в зависимости от системы физического воспитания и режима двигательной деятельности могут преобразоваться или не преобразоваться в двигательные способности.

Задачи (психофизических качеств) – психофизиологические структуры, возникающие по генетическим законам развития и влияющие на морфофункциональные особенности организма и психическое развитие ребенка.

Задачи (педагогические) – основные направления в достижении поставленной цели, выполняющие функцию тактических действий, отвечающих на вопрос «Как ты собираешься достигнуть цель?». В теории физического воспитания человека принято выделять три группы задач: оздоровительную, образовательную и воспитательную.

Закономерности (педагогические) – объективно существующие, необходимые и периодически повторяющиеся устойчивые связи между явлениями процесса образования, характеризующие его поступательное развитие.

Здоровье (ребенка) – динамическое и вместе с тем устойчивое к патологическим (болезнетворным) и экстремальным воздействиям состояние детского организма, которое достигается благодаря формированию комплекса функциональных систем, обеспечивающих оптимальный приспособительный эффект.

Здоровый образ жизни человека – комплексная система ценностно-ориентированного отношения человека к себе и своему здоровью, позволяющая ему при помощи биологически и социально целесообразных форм и способов жизнедеятельности, а также средств физической культуры, адекватных возможностям организма, осознанно удовлетворять свои двигательные, социальные и биологические потребности для обеспечения активного долголетия.

Инновации (педагогические) – нововведения, обеспечивающие существенное повышение качества образования ребенка при сохранении основных показателей состояния его здоровья.

Кинезофилия – врожденная (основанная на механизме безусловного рефлекса) биологическая потребность организма ребенка в двигательной активности.

Координация движений – комплексный производный показатель ловкости как базового психофизического качества организма ребенка, характеризующий его способность к взаимодействию и согласованности различных мышечных групп, относящихся к разным сегментам тела при выполнении передвижений в пространстве в режиме слабой и умеренной зон мощности.

Ловкость – комплексный показатель психофизического качества организма ребенка, характеризующий его способность быстро, точно и находчиво перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в режиме умеренной зоны мощности.

Ловля – прием, с помощью которого игрок овладевает мячом и выполняет дальнейшие атакующие действия. Ловить мяч можно двумя руками и одной.

Метаболизм – естественный физиологический процесс окислительно-восстановительных реакций субстратов органических веществ непосредственно в самой клетке с выделением необходимого для жизнеобеспечения организма ребенка количества энергии.

Методика – совокупность различных средств, методов, методических приемов, форм организации и контроля, направленных на достижение поставленной цели.

Мониторинг (физического здоровья) – динамическая система контроля, анализа и коррекции состояния организации физического воспитания одного ребенка или группы детей в условиях дошкольного образовательного учреждения по конкретным показателям, отслеживаемым во времени.

Остановки мяча служат средством приема и овладения мячом.

Передача – прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки.

Передача мяча – основное средство взаимодействия между партнерами своей команды.

Перехват мяча при передаче – прием, с помощью которого защитник за счет своевременности и быстроты

действий оказывается между игроками, передающими мяч и овладевает им.

Подача мяча — технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру, стремясь в то же время затруднить, взаимодействия противника.

Прием мяча — технический прием защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий соперника.

Подвижная игра с дидактической направленностью — это сознательная инициативная деятельность, направленная на достижение двух целей: первой, условной цели, добровольно установленной самими игроками, второй — параллельно физическому развитию решаются задачи познавательного характера.

Мотивационный компонент (выработка внутренней мотивации учения, являющейся основой формирования познавательного интереса);

Операционный компонент (научить обучающихся организовывать свою совместную дидактически — подвижную деятельность в соответствии с учебной (дидактической и двигательной) задачей для получения информации в ходе совместной дидактически — подвижной деятельности. Этот процесс совершается на основе сравнения результатов игры с ее целью.).

Мотивационный компонент включает:

- разъяснение ребенку цели и задач игры;
- знакомство с основными элементами игры, выраженными во взаимопомощи, индивидуальной ответственности, коммуникативности совместной оценке;
- принципы деятельности, выраженные в сознательности и активности, соответствие возрастным, психологическим, физиологическим особенностям; закрепление приобретенных знаний;
- связь с жизнью;
- развитие игрового конфликта.

Операционный компонент состоит из следующих частей:

- педагогические требования к организации игры;

192

- дидактический материал, наглядность, инвентарь;
- методический инструментарий (приемы работы по развитию речи,

- дидактическим материалом, приемы управления вниманием, приемы индивидуальной работы);

- педагогический инструментарий: ситуация успеха, эффект ожидания, поощрение и порицание, условия для демонстрации "Я", рефлексивная деятельность;

- межпредметные связи;

- движения, способствующие совершенствованию и обогащению двигательного опыта.

Принципы (педагогические) — основные исходные положения (правила, требования) к деятельности и поведению ребенка, которые, однако, при определенных форс- мажорных обстоятельствах может временно изменяться.

Проблема — сложная ситуация, на которую у ребенка нет однозначного ответа, и это требует от него значительных умственных, физических, психических и других усилий по поиску путей решения.

Подвижные игры — это разнообразность игровой деятельности, возникшая для обеспечения утилитарных потребностей человека и включенная в свое содержание различные действия, регламентируемые простейшими правилами.

Развитие — процесс, характеризующийся качественным переходом одного состояния чего-либо в другое, более или менее совершенное.

Развитие (физическое) — динамика морфофункционального состояния организма ребенка, обуславливающая естественный переход его основных жизнеобеспечивающих показателей с одного качественного уровня на другой, более или менее совершенный.

Резистентность — относительная устойчивость (другими словами, сопротивляемость) организма ребенка к воздействию различных повреждающих факторов внешней среды,

193

реализуемая на основе общепсихического принципа гомеостаза (т.е. наличие относительного постоянства внутренней среды его организма).

Рефлекс — закономерная ответная реакция организма ребенка на действие раздражителя при обязательном участии центральной нервной системы (ЦНС).

Сила — показатель психофизического качества, характеризующего способность организма ребенка преодолевать, внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений в единицу времени в режиме субмаксимальной и максимальной зон мощности.

Система — интегральное понятие, характеризующее совокупность взаимодействующих между собой элементарных структурных компонентов, объединенных в целое для выполнения общей функции, которую не может осуществить, полноценно ни один из отдельно взятых компонентов.

Скоростно-силовые качества — комплексный показатель смежного психофизического качества организма ребенка, характеризующего его способность осуществлять физическую нагрузку (преимущественно ациклического и смешанного характера, например, подскоки, прыжки, метания и другие виды движений), преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений в минимальный для данных условий отрезок времени в режиме большой и субмаксимальной зон мощности.

Спорт — специальная двигательная деятельность, сопряженная с проявлением максимальных физических и волевых усилий, направленная на достижение в каком-либо виде физических упражнений наивысших результатов, выявленных в процессе состязания.

Спортивные игры — это определенные виды спорта, возникшие в течение длительного исторического периода на базе подвижных игр и достигшие более высокой степени совершенства.

Спортивные игры отличаются от подвижных единственными правилами, определяющими состав участников, размеры и

194

разметку площадок, оборудование и инвентарь, продолжительность игры, разрешение или запрещение различных приемов.

Техника игры — это комплекс специальных приемов, с помощью которых игрок, действуя в рамках правил, решает различные задачи в конкретных игровых ситуациях.

Технические приемы, применяемые игроками, являются средствами ведения игры. В целях достижения высокой результативности в ходе игры и успешного решения тактической задачи игрок должен владеть всем арсеналом технических приемов, умело выбирая самый целесообразный из них или какое-либо их сочетание.

Тактика игры — это сочетание индивидуальных, групповых и командных действий, направленных на достижение результата встречи в борьбе с конкретными противниками.

Индивидуальные тактические действия — это действия одного игрока, направленные на решение отдельных тактических задач и осуществляемые им без непосредственного участия партнеров по команде. Основой тактики игры в таких видах спортивных игр, как бадминтон, настольный теннис и теннис, являются выявление слабых сторон в игре противника и использование их в ходе матча, а также «вытеснение» противника с центральной позиции.

Групповые тактические действия — это взаимодействия двух и более игроков, принимающих непосредственное участие в решении командной тактической задачи. В нападении групповые тактические действия чаще всего выражаются в тактических комбинациях, а в защите — в противодействии им.

Тактические комбинации — это заранее разученное взаимодействие нескольких игроков команды с целью создания одному из них благоприятных условий для завершения атаки.

Командные тактические действия — это действия всех игроков команды, обусловленные индивидуальными и групповыми действиями и системами игры в нападении и защите.

195

Личная (персональная) защита — это такой способ защиты, при котором каждый из игроков защищающейся команды опекает («держит») определенного игрока противоположной команды в любой части поля (площадки).

Зонная защита — это такой способ защиты, при котором игрок защищающейся команды опекает («держит») определенную зону на поле (площадке), противодействуя в ней любому игроку противоположной команды.

Смешанная система защиты предусматривает сочетание личного и зонного способов защиты, когда одна часть игроков защищающейся команды действует по зонному принципу защиты, а другая — по личному.

Технология (педагогическая) — организованный, строго регламентированный образовательный процесс выполнения ребенком двигательных действий с четко заданными методами, приемами, средствами, формами контроля и организации, направленными на достижение поставленной цели и, гарантирующий конечный результат.

Упражнения (физические) — движения, двигательные действия, а также сложные виды двигательной деятельности, отобранные педагогом в качестве средств физического воспитания.

Упражнения (общеразвивающих ОРУ) — физические упражнения, имеющие разностороннюю направленность воздействия на функции организма ребенка.

Удары по мячу являются основным средством ведения игры. Они выполняются ногой и головой различными способами.

Физиологическая стоимость физической нагрузки (или интенсивность) — реакция сердечно-сосудистой системы организма ребенка на конкретную физическую нагрузку (относительно покоя), характеризующая степень (величину) активизации мощностей возможностей данной системы, обеспечивая, при этом, запуск физиологического механизма активизации других взаимосвязанных с ней функциональных (дыхательной, мышечной и т.д.) систем его организма во время

освоения физической нагрузки. Условно, физиологическую стоимость принято выражать в определенных зонах мощности: слабая — от 120 до 130 ударов в минуту; умеренная — от 130 до 140 ударов в минуту; большая — от 140 до 150 ударов в минуту; субмаксимальная — от 150 до 160 ударов в минуту и максимальная — более 160 ударов в минуту.

Физическое воспитание — организованный педагогический процесс воздействия на личность ребенка средствами физической культуры в целях совершенствования форм и функций его организма, сохранения и укрепления здоровья малыша, формирования основ знания, двигательных умений и навыков, а также приобщения ребенка к нравственным общечеловеческим ценностям.

Физическая культура — часть общей культуры, характеризующая достижения общества в области физического, психического и социального здоровья человека.

Физическая нагрузка — степень воздействия физических упражнений на организм ребенка в тех или иных зонах мощности (слабой, умеренной, большой, субмаксимальной и максимальной), вызывающая прибавочную физиологическую активность соответствующих функций и физиологических систем организма (относительно покоя).

Физическая нагрузка (нормированная) — организованная физическая нагрузка, соответствующая заданным субъективным (состояние здоровья ребенка) или его объективным (возрастным) нормам дозирования по времени, объему и интенсивности, и, находящаяся под контролем взрослого (педагог по физической культуре, воспитатель или родители).

Формирование — целенаправленное (под непосредственным контролем взрослого: педагог по физической культуре, воспитатель или родители) освоение ребенком образовательной деятельности в соответствии с заданной извне конкретной нормой (или ее эталоном) с обязательными критериями оценки качества выполнения этой

деятельности (например, формирование того или иного двигательного умения).

Финты – прием, с помощью которого нападающий вводит защитника в заблуждение от истинных намерений (например, финт на бросок – передачу, финт на бросок – проход – бросок).

Цель (педагогическая) – процесс проектирования конечного результата образовательной деятельности, выполняющего функцию стратегии, отвечающей на вопрос «Зачем ты собираешься это делать?».

Целеполагание (педагогическое) – процесс построения той или иной образовательной деятельности с четко сформулированной целью и конкретно поставленными задачами.

Экономные движения – движения, отличающиеся отсутствием или минимумом лишних движений и минимально необходимыми затратами энергии.

Энергичные движения – движения, выполняемые с ярко выраженной силой, скоростью, мощностью, благодаря чему преодолеваются значительные сопротивления.

ПРИЛОЖЕНИЕ **ПЕРЕЧЕНЬ ПРИМЕРНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ** **УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ,** **ПРИВЕДЕННЫХ В УЧЕБНИКЕ**

№	Название игры	Номер игры в учебнике
1	Альпинисты	18
2	Баскетбол с надувным мячом	73
3	Бег за флажками	33
4	Бег командами	55
5	Бег пингвинов	76
6	Бег по воде	154
7	Белые медведи	4
8	Бобслей на равнине	178
9	Большая эстафета по кругу	54
10	Борьба за палку	74
11	Быстрее перенести	140
12	Быстрые пальцы	113
13	Великан	168
14	Веревоочка под ногами	42
15	Вернись в круг	137
16	Веселые поезда	174
17	Водолазы	155
18	Воздушная цель	125
19	Вокруг стульев	110
20	Вolleyбол с выбыванием	82
21	Волки во рву	7
22	Встречная эстафета с бегом	38
23	Вызов	31
24	Вызов номеров	13
25	Выставка картин	96
26	Гонка с выбыванием	69
27	Гонка с форой	192

28	Горелки	85
29	Гуси-лебеди	10
30	Два Мороза	6
31	Двумя мячами через сетку	61
32	Дельфины	163
33	День и ночь	39
34	Догони и коснись	190
35	Доستانь городок	108
36	Жмурки-носильщики	133
37	Завладей палкой	187
38	Западня	91
39	Защищай товарища	45
40	Землемеры	129
41	Извилистой тропой	114
42	Казачи-разбойники	149
43	Караси и щука	3
44	Карусели	77
45	Карусель	89
46	Класс, смирно!	102
47	Колесо	53
48	Команда быстروногих	11
49	Компас	110
50	Конники	97
51	Космонавты	2
52	Крепость	173
53	К своим флажкам!	103
54	Кто выше?	72
55	Кто быстрее?	57, 186
56	Кто дальше	183
57	Кто дальше бросит?	15
58	Кто обгонит?	20
59	Кто подошел	1
60	Кто сильнее?	52
61	Кто уйдет дальше?	135

62	К флажку	143
63	Лиса и куры	14
64	Ловкие и меткие	48
65	Ловкий перемахи	127
66	Лыжники, на места!	185
67	Льдинка	164
68	Между флажками и палками	181
69	Метание в корзину	138
70	Меткий футболист	118
71	Метко в цель	16
72	Морские витязи	158
73	Мяч капитану	65
74	Мяч на полу	8
75	Мяч среднему	64, 101
76	На горку и с горки	182
77	Нападают пятетки	79
78	Наперегонки с мячом	78
79	На санках с пересадкой	177
80	Наступление	32
81	Невидимки	142
82	Не ошибись!	93
83	Не теряй равновесия	130
84	Неуловимый шнур	109
85	Ногой и головой через сетку	84
86	Ножная лапта	148
87	Обменяйся флажками	180
88	Ориентировка по слуху	144
89	Останься в круге	139
90	Охотники и утки	23
91	Охрана перебежек	37
92	Падающая палка	105
93	Пасовка волейболистов (Летучий мяч)	106
94	Перебежка с выручкой	34
95	Перебежки»	165

96	Передал – садись»	104
97	Передача мячей в колоннах	9
98	Перемена мест	71
99	Перестрелбол	81
100	Перестрелка	47
101	Перетягивание каната	50
102	Перетягивание через черту	28
103	Перехват мяча	67
104	Петушинный бой	30
105	Побегданот ловкие	179
106	Потога	35
107	Потога за лисицами	145
108	Подвижная цель	51
109	Подвижный ринг	75
110	Поединок с ракетками	131
111	По звериным следам	194
112	Поиски колокольчика	132
113	Поиски пропавшей группы	150
114	По кирпичикам	116
115	По наземной мишени	80
116	Попади в городок	167
117	Попади в мяч	21
118	Поплавки	151
119	Попрыгунчики-воробышки	95
120	Построй крепость	176
121	Пробей в стенку	83
122	Проворные мотальщики	111
123	Прыгуны и пятнашки	43
124	Прыжки по полоскам	19
125	Пятнацать передач	66
126	Рапиристы	112
127	Русская лапта	147
128	Рыбаки и рыбки	157
129	Рывок за мячом	68

130	Рысья тропа	172
131	Салки в воде	156
132	Салки со снежками	166
133	Сбей мячик	117
134	Светафор	88
135	С донесением вплавать	162
136	Сильные и ловкие	29
137	Слалом	123
138	Следопыты	146
139	Слон	49
140	Снайперы	44, 169
141	Снежные круги	175
142	Совушка	5
143	Сороконожка на лыжах	184
144	Старт после броска	36
145	Стоп!	92
146	Стрелы	153
147	Сумей долгнать	56, 70
148	Сумей построить	115
149	Точные броски	121
150	Точный расчет	119
151	Три движения	94
152	Тритоны	152
153	Тропинка	90
154	Трудный прыжок	107
155	Тяни в круг	27
156	Удержи палку	126
157	Улочка (проста и командная)	41
158	Улучки	122
159	Узнай по голосу	87
160	У кого длинный хвост?	99
161	У медведа во бору	86
162	Ускоренный ход	189
163	Успей занять место	98

164	Успей нырнуть	161
165	Успей подобрать	134
166	Успей проскочить	124
167	Часовые и разведчики	22
168	Челнок	59
169	Через скакалку втроем	141
170	Чехарда с подныриванием	160
171	Шагай вперед!	62
172	Шайбу в круг	128
173	Шведская эстафета	191
174	Шишки, желуди, орехи	17
175	Шнурбол	136
176	Штурм снежного бастиона	195
177	Эстафета без палок	188
178	Эстафета в воде	159
179	Эстафета в лесу	193
180	Эстафета зверей	12
181	Эстафета на полосе препятствий	26
182	Эстафета под обстрелом	171
183	Эстафета по кругу	40
184	Эстафета с ведением и броском мяча в корзину	63
185	Эстафета с клошками	170
186	Эстафета с лазаньем и перелезанием	24
187	Эстафета с палками и прыжками	58
188	Эстафета с чехардой	60
189	Эстафета с элементами равновесия	25
190	Ящерица	46
191	Хлопни по шару	120

ПРИМЕРНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

«Кто подошел!»

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

Содержание игры. Руководитель указывает на кого-либо из играющих, и тот подходит к водящему, слегка дотрагивается до его плеча, подает голос какого-либо животного или называет его по имени, изменив свой голос. Водящий открывает глаза по указанию руководителя, когда подошедший займет свое место. Он должен отгадать, кто к нему подошел. В случае, если подошедший отгадал того, кто к нему подошел, игроки меняются ролями. Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

Правила игры: 1. Водящий не должен раньше времени открывать глаза. 2. Голос подает только тот, на кого укажет руководитель. Первый водящий не считается проигравшим.

«Космонавты»

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

- 3-Л-3 (Земля — Луна — Земля)
- 3-М-3 (Земля — Марс — Земля)
- 3-Н-3 (Земля — Нептун — Земля)
- 3-В-3 (Земля — Венера — Земля)
- 3-С-3 (Земля — Сатурн — Земля)

Играющие, взявшись за руки, в центре зала образуют круг.

Содержание игры. 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 полета.

Правила игры:

Начинать игру — только по установленному сигналу руководителя.

Разбегаться — только после слов: «Опоздавшим — места нет!»

«Караси и щука»

Подготовка. На одной стороне площадки находится «караси», на середине «щука».

Содержание игры. По сигналу «караси» перебегают на другую сторону. «Щука» ловит их. Пойманные «караси» (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперек площадке, образуют сеть. Теперь «караси» должны перебежать на другую сторону площадки через сеть (под Руками). «Щука» стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных «карасей» будет восемь-девять, они образуют корзины — круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда ее изображают, взявшись за руки, 15-18 участников. «Щука» занимает место перед корзиной и ловит «карасей».

Когда пойманных «карасей» станет больше, чем не пойманных, играющие образуют верши — коридор из пойманных карасей, через который пробегают не пойманные. «Щука», находящаяся у выхода из верши, ловит их.

Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой «щуки».

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. Все «караси» обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши. Стоящие не имеют права задерживать

их. 4. Игроки, образующие корзину, могут поймать «щуку», если им удастся закинуть сплетенные руки за спину «щуки» и потянуть ее в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все «караси» отпускаются, и выбирается новая «щука».

«Белые медведи»

Подготовка. Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место — льдина. На ней стоит подиций — «белый медведь». Остальные «медвежата» произвольно размещаются по всей площадке.

Содержание игры. «Медведь» рычит: «Выхожу на льдину!» — и устремляется ловить «медвежат». Сначала он ловит одного «медвежонка» (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. «Медведь» отходит на льдину. Настигнув 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 «медвежат». Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «медвежата». Последний пойманный становится «белым медведем».

Побеждает последний пойманный игрок.

Правила игры: 1. «Медвежонок» не может выкалывать из-под рук окружившей его пары, пока его не осалил «медведь». 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

«Совушка»

Подготовка. 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.

Содержание игры. 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 — пойманного большее количество игроков.

Правила игры: 1. «Совушке» запрещается подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному — вырываться. 2. После двух-трех выходов «совушки» на охоту ее сменяют новые водящие из числа тех, которые ей ни разу не попались.

«Два Мороза»

Подготовка. На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются «братья Морозы»: «Мороз Красный Нос» и «Мороз Синий Нос».

Содержание игры. По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

Мы — два брата молодые, Два Мороза удалые:

Я — Мороз Красный Нос, Я — Мороз Синий Нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Ребята хором отвечают:

Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз!

И начинают перебегать из одного города в другой. «Морозы» их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остается на том месте, где был пойман, и должен с расprostертыми руками предлагать путь играющим

при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается. Побежденными считаются те, кто ни разу не заморозили.

Правила игры: 1. Начинать бег можно только после окончания речитатива. 2. Осаливание за линией города не считается. 3. Осаленных ребят можно вырывать: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

«Волки во рву»

Подготовка. Посередине площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70–100 см одна от другой. Это коридор. Его можно обозначить не совсем параллельными линиями; с одной стороны — уже, а с другой — шире. Двое водящих — «волки» — становятся во рву; остальные играющие — «козлята» — размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На другой ее стороне линией обозначается пастбище.

Содержание игры. По сигналу руководителя «козлята» бегут из дому в противоположную сторону площадки на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. «Волки», выходя из рва, стараются осалить как можно больше «козлят», за что «волкам» начисляются выпрышные очки. После 3–4 перебежек (по договоренности) выбираются новые «волки» и игра повторяется.

Выпрышуют «козлята», не пойманные ни разу, и те «волки», которые набрали большее количество очков.

Правила игры: 1. Перепрыгивание через ров обязательно. 2. Пойманные «козлята» не выбывают из игры.

«Мяч на полу»

Подготовка. Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются на одно или два колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу.

Содержание игры. По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги

водящих. Водящие бегут от мяча в круг, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг.

Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водящие не считаются проигравшими.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу. 2. Осаленный по ногам водящий сразу же идет на место осаленного его. 3. Осаливать можно не выше коленей. 4. Первый водящий не считается проигравшим.

«Передача мячей в колоннах»

Подготовка. Играющие делятся на несколько групп — команд, и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У передистоящих в колоннах — по мячу или другому предмету.

Содержание игры. Вариант 1. По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же способом передают мяч сзади стоящим. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к руководителю, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесет мяч раньше других, получает выигрышное очко. Затем также по сигналу начинают передавать мяч в колоннах. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонны и не доставят мяч руководителю.

Выигрывает команда, которая закончит игру первой с наименьшим количеством штрафных очков.

Правила игры: 1. Игра начинается только по сигналу руководителя. 2. Передавать мяч можно над головой, а не другим способом. 3. Уронивший мяч должен его поднять, встать на место и продолжить игру. 4. За каждое нарушение начисляются штрафные очки.

Вариант 2. Можно передавать мяч и под ногами, широко расставив их.

«Гуси-лебеди»

Подготовка. На одной стороне площадки (зала) проводится черта, отделяющая «гусятник». Посередине зала (площадки) ставятся четыре скамейки, образующие коридоры («дорога между горами») шириной 2-3 м. На другой стороне двух, становятся в гусятник — это «гуси». За горой чертятся кружок — «логово», в котором помещаются два «волка» (рис.1).

Содержание игры. Руководитель произносит: «Гуси-лебеди, в поле!» «Гуси» проходят по «горной дорожке» в «поле», где и гуляют.

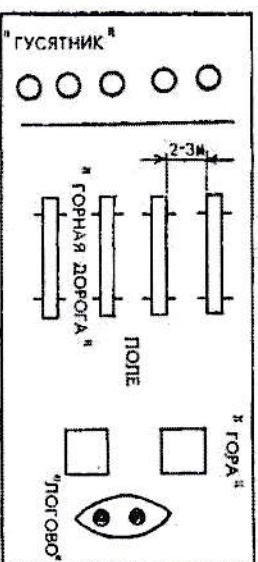


Рис. 1

Затем руководитель говорит: «Гуси-лебеди, домой, волк за дальнего горой!» «Гуси» бегут к себе в «гусятник», пробегая между скамейками — «по горной дорожке». Из-за дальней горы выбегают «волки» и догоняют «гусей». Осаленные останавливаются. Пойманные подсчитываются и отпускаются в свое стадо «гусей». Играть два раза, после чего из не пойманных выбирают новых «волоков». И так игра проводится 2-3 раза, после чего отмечаются ни разу не пойманные «гуси» и «волки», сумевшие поймать больше «гусей».

Побеждают «гуси», которые ни разу не были пойманными, и «волки», сумевшие поймать большее количество «гусей».

Правила игры: 1. «Волки» ловят «гусей» до «гусятника». 2. «Волки» могут ловить «гусей» только после слов «за дальней горой». 3. Нельзя прыгать через скамейки или бежать по ним.

«Команда быстрогого»

Подготовка. Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками передних игроков в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от нее — линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булавке. Первые игроки в колоннах встают на линию старта (рис. 2).

Содержание игры. Вариант 1. По команде руководителя «Приготовиться, внимание, марш!» (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперед к стойкам (булавкам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта. Игрок, первым перебежавший линию старта, приносит своей команде очко. Прибежавшие встают в конец своих колонн, а у линии старта выстраиваются следующие игроки. Также по сигналу они бегут до предмета, установленного против их колонны, отбегают его и возвращаются обратно.

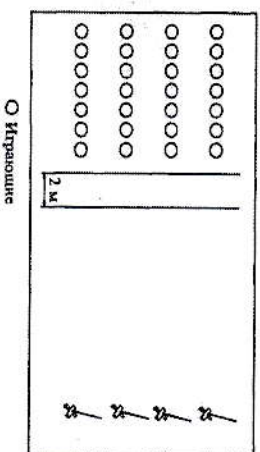


Рис. 2

Прибежавший первым снова зарабатывает очко своей команде. И так по очереди бегут все игроки. Затем подсчитываются очки.

Побеждает команда, получившая больше очков.

Правила игры. 1. Нельзя выбегать и пересушивать линию старта до сигнала руководителя. 2. Обегать предмет можно только справа, не касаясь его руками. 3. При беге с палочкой обязательно ударить ею три раза о предмет или об пол, громко считая. 4. Вернувшись, надо встать в конец своей колонны.

Вариант 2. В игре можно использовать палочки. Каждый игрок, находящийся на старте, держит палочку. Добежав до стойки, он три раза ударяет ею о стойку или об пол и возвращаются обратно. Побежав линию старта, игрок отдает палочку следующему.

«Эстафета зверей»

Подготовка. Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Играющие в командах принимают названия зверей. Допустим, первые называются «медведями», вторые — «волками», третьи — «лисами», четвертые — «зайцами» и т.д. Каждый запоминает, какого зверя он изображает. Перед передними игроками проводятся стартовая черта. Впереди каждой колонны на расстоянии примерно 10-20 м ставится по булавке или по стойке (рис. 3). На расстоянии 2 м от старта чертится линия финиша.

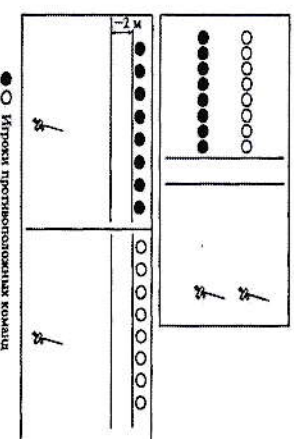


Рис. 3

● ● Игроки противоположных команд

Содержание игры. Руководитель громко вызывает любого зверя. Игроки, взявшие название этого зверя, выбегают вперед, оббегают стойкой напротив них предмет и возвращаются обратно. Тот, кто первым возвратится в свою команду, приносит для нее очко. Руководитель вызывает зверей прибавку, по своему усмотрению. Некоторых он может вызывать и по два раза. Каждый раз прибежавшие игроки встают на свои места в команде. Игра проводится 5-10 мин, после чего подсчитываются очки.

Побеждает команда, заработавшая большее количество очков.

Правила игры: 1. Если оба игрока прибегают одновременно, очки не присуждаются ни одной команде. 2. Если игрок не добегит до конечного пункта, очко зарабатывает его партнер из другой команды.

«Вызов номеров»

Подготовка. Место, инвентарь и подготовка — те же, что и в предыдущей игре. Если позволяет помещение и играющих немного, можно построить их в две шеренги лицом в одну сторону на одной линии. На расстоянии 2 м от линии построения играющих (линии старта) параллельно ей чертится линия финиша (см. рис. 3).

Содержание игры. Играющие расчитываются по порядку номеров в каждой колонне — команде. Руководитель вызывает игроков по номерам, чередуя их по своему усмотрению. Каждый раз прибежавшему к финишу первым записывается выигрышное очко.

Побеждает команда, набравшая большее количество победных очков.

Правила игры: 1. Если играющие стоят в шеренгах, то их можно поставить в положение высокого или низкого старта, и из этого положения они должны выбежать по вызову руководителя. 2. Если игрок нарушает правила, у его команды вычитается очко. Это правило рекомендуется применять начиная с III класса, когда учащиеся знакомятся с низким стартом.

«Лиса и куры»

Подготовка. Посередине зала ставятся четыре гимнастические скамейки в виде квадрата рейками вверх, это — «наест». Выбираются один водящий — «лиса» и один — «охотник». Все остальные играющие — «куры». В одном углу зала очерчивается «нора», в которой помещается «лиса». В

другом углу встает «охотник». «Куры» располагаются вокруг «наеста» (рис. 4).

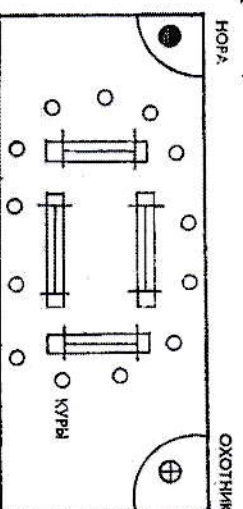


Рис. 4

Содержание игры. По сигналу «куры» начинают то излетать на «наест», то слетать с него, то просто ходить около «куратника» (около скамеек, образующих «куратник»). По второму условленному сигналу «лиса», подобравшись к «куратнику», ловит любую «курицу», касающуюся земли (пола) хотя бы одной ногой. «Лиса» берет осаленного за руку и ведет в свою «нору». Если по пути ему встречается «охотник», «лиса» выпускает пойманного, а сам убегает в «нору». Пойманный возвращается в «куратник», после чего все «куры» слетают с наеста. Если «охотник» поймает «лису», выбирается новый «лиса». Играют 4-6 раз.

Выигрывают игроки, не пойманные ни разу.

Правила игры: 1. Забегав в «куратник», «лиса» может осалить только одного игрока. 2. По сигналу руководителя «лиса» должен покинуть «куратник» независимо от того, поймал он «курицу» или нет. 3. Стоящие на рейке могут оказывать друг другу помощь (поддерживать).

«Кто дальше бросит?»

Подготовка. На одной стороне площадки чертится линия старта. В 5 м от нее параллельно ей проводятся 3-4 линии с интервалом между ними 4 м. Играющие делятся на несколько групп — команд, и каждая устраивается в колонну по одному на линии старта. У каждого игрока по мешочку с горохом.

Содержание игры. Играющие поочередно в своих командах бросают мешочки с горохом возможно дальше за начерченные линии и встают в конец своей колонны.

Выигрывает команда, в которой играющие сумели забросить больше мешочков за дальнюю линию.

Правила игры: 1. Каждый может бросить только один мешочек. 2. Мешочки бросают по очереди каждый раз по сигналу руководителя. 3. Бросивший мешочек сразу уходит в конец своей колонны.

«Метко в цель»

Подготовка. Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 горошков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к горошкам. Участники впередистоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта.

Содержание игры. По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в горошки (булавы), стараюсь их сбить. Сбитые горошки подчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в горошки. Опять подчитываются сбитые горошки. Так играют 2-4 раза.

Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество горошков.

Правила игры: 1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. 2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.

«Шишки, желуди, орехи»

Подготовка. Игроки образуют круг, в середине которого становится водящий, а остальные, разбившись по тройкам. Встают один за другим лицом к центру (первый номер — в трехчетырех шагах от водящего). (рис. 5) Руководитель дает всем

играющим названия: первые в тройках «шишки», вторые «желуди», третьи «орехи».

Содержание игры. По сигналу водящий громко произносит, например: «Орехи». Все играющие, названные «орехами», должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое свободившееся место. Если ему это удается, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. Если водящий скажет «желуди», меняются местами стоящие в тройках вторыми, если «шишки» — стоящие в тройках первыми. Когда игра освоена, водящему можно вызывать двух или даже трех игроков в тройках, например: «шишки, орехи». Вызванные также должны поменяться местами. Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.

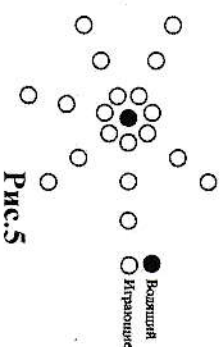


Рис.5

Правила игры: 1. Вызванным запрещается оставаться на месте. 2. Игроки не могут перебегать в какую-либо другую тройку (в противном случае игрок становится водящим).

«Альпинисты»

Подготовка. Две команды «альпинистов» выстраиваются шеренгами лицом к гимнастической стенке в 6-7 м от нее. Между первыми игроками и гимнастической стенкой устанавливаются гимнастические скамейки, перевернутые рейками вверх. У крайних пролетов стенки укладываются гимнастические маты (рис. 6).

Содержание игры. По сигналу учителя первые игроки начинают продвижение по рейке гимнастической скамейки, переходят на гимнастическую стенку, влезают на нее, передвигаются по стенке до крайнего пролета и спускаются

вниз. Высота подтема на стенку заранее указывается учителем (отмечается ленточкой, флажком). При спуске с гимнастической стенки игрок имеет право прыгнуть с рейки, расположенной на высоте не более 70-75 см, в круг диаметром 40 см, обозначенный мелом на мате. Приземлившись, игрок встает последним в своей шеренге. Вторые игроки начинают передвижение по гимнастической скамейке сразу же после приземления предыдущего «альпиниста».

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

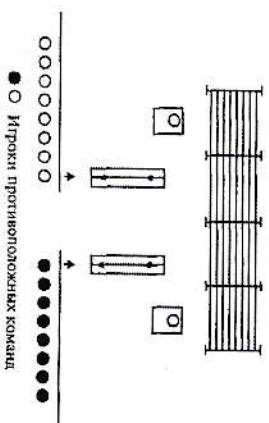


Рис.6

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»

Подготовка. Линиями обозначается коридор шириной 2-3 м. Поперек коридора проводятся линии, образующие узкие (30 см) и широкие (50 см) полосы, которые чередуются между собой. Таких полосок может быть по 6-8. Через узкие полосы дети прыгают, а от широких отталкиваются при прыжках. Класс делится на три-четыре команды, которые встают шеренгами (рис. 7).

Содержание игры. По сигналу первые номера каждой команды начинают прыжки с начала коридора (толчком двумя ногами) через узкие полосы, делая промежуточный прыжок на каждой широкой полосе. Выполнявшие все прыжки правильно (не наступив на узкие полосы) приносят своей команде очко. Так же прыгают вторые номера и т.д. Если игрок наступит на узкую полосу, 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 полосу, получает одно очко, на вторую — два очка и т.д. 4. Тот, кто неточно приземлился на очередную полосу или не устоял на ней, выходит из игры и очков не получает.

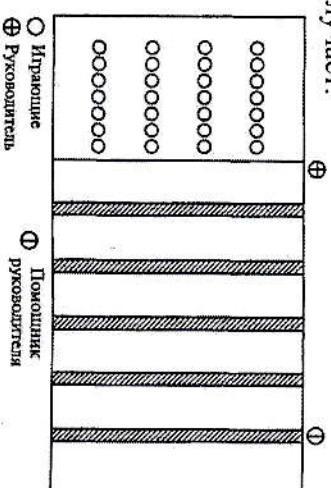


Рис.7

«Кто обгонит?»

Подготовка. Игроки располагаются вдоль одной из стен зала.

Они делятся на пятерки и берутся за руки. Это команды. **Содержание игры.** Задача команд — по сигналу учителя, прыгая на одной ноге, достичь линии, нарисованной перед ними в десяти шагах. Затем команды поворачиваются и совершают прыжки в обратную сторону.

Выигрывает команда, которая первой достигла границы. Игру можно усложнить, дав задание прыгать на одной ноге, а другую, согнув, держать за голеностопный сустав.

Правила игры: 1. Нельзя вставать на обе ноги. 2. Игроки не должны расцеплять руки. 3. При нарушении правил команды засчитывается поражение.

«Попади в мяч»

Подготовка. Для игры нужны один волейбольный мяч и теннисные мячи в количестве, равном половине участвующих. Игроки делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах площадки на расстоянии 18-20 м друг от друга. Перед носками играющих проводится линия, а посередине площадки кладется волейбольный мяч. Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому мячу.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки бросают мяч волейбольный мяч, стараюсь откатить его к противоположной команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу тоже бросают их в волейбольный мяч, стараюсь откатить его обратно. Так, поочередно команды метают мячи установленное количество раз. Продолжительность игры 8-10 мин.

Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту команды, стоящей напротив.

Правила игры: 1. Если в ходе игры волейбольный мяч выкатится сторону от играющих, его кладут в зону площадки на той же линии. 2. В этом случае обстрел волейбольного мяча начинается с двух сторон одновременно. 3. Каждый загнанный за черту противника мяч приносит команде одно очко.

ПРИМЕРНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ IV-VI КЛАССОВ

«Часовые и разведчики»

Подготовка. Играющие делятся на две команды — «разведчиков» «часовых» — и выстраиваются вдоль двух противоположных сторон площадки на расстоянии 18-20 м одна от другой. В трех шагах перед шеренгами проводится линия, а в середине в очерченный кружок кладется волейбольный мяч.

Содержание игры. Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Задача команды «разведчиков» — унести мяч за свою линию, задача игроков другой команды — воспрепятствовать этому. Учитель громко называет номер, и игроки, стоящие напротив (имеющие этот номер), подбегает к мячу. Если «часовой» зазевался, «разведчик» хватает мяч и убегает с ним в свой дом. А «часовой» идет в плен, становится за спиной «разведчика». Если же оба игрока одновременно выбегают на середину, то задача «разведчика» заключается в том, чтобы, выполинив ряд отвлекающих упражнений (движения руками, прыжки на месте и с поворотом, выпады и т.п.). Здесь надо отвлечь внимание «часового» (он повторяет вслеп за «разведчиком» эти движения) и унести мяч. Если «разведчик» схватил мяч, но «часовой» настиг его и осалил рукой, пленным становится «разведчик», в противном случае он выигрывает поединок. Игра продолжается до тех пор, пока все номера не примут участия в игре. Пленные подсчитываются и отпускаются в свои команды. Игра повторяется, игроки при этом меняются ролями.

Побеждает та команда, которая сумела взять больше пленников.

Правила игры: 1. «Часовой» обязан повторить все движения «разведчика», иначе он проигрывает. 2. Преследовать убегающего игрока можно только до черты его дома. 3. Игрок, уронивший мяч, считается пойманным. 4. Каждый раз мяч ставит на место «разведчик».

«Охотники и утки»

Подготовка. Игроушие делятся на две команды, одна из которых – «охотники» – становится по кругу (перед чертой), вторая – «утки» – входит в середину круга (рис. 8). У «охотников» волейбольный мяч.

Содержание игры. По сигналу «охотники» начинают выбивать «уток» из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнеру по команде. «Утки», бегая внутри круга, спасаются от мяча, увертываясь и подпрыгивая. Подобная «утка» покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остается ни одной «утки», после чего игроки меняются ролями.

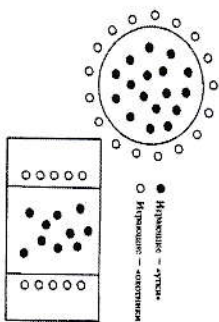


Рис.8

Побеждает команда, сумевшая подстрелить «уток» за меньшее время. Руководитель может установить время игры для метания мяча в «уток». Тогда итог подводится по количеству «уток», выбитых за это время.

Правила игры: 1. Во время броска мяча запрещается заступать за черту. 2. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками. 3. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.

«Эстафета с лазаньем и перелезанием»

Подготовка. Две команды играющих выстраиваются шеренгами напротив гимнастической стенки в 7-8 м от нее. Перед командами на расстоянии 2-3 м параллельно устанавливается гимнастическое бревно высотой 90-100 см.

Под бревном, в месте перелезания, и у гимнастической стенки, в месте приземления, укладываются маты (рис. 9).

Содержание игры. По сигналу учителя первые игроки из каждой команды приближаются к бревну, перелезают через него, подбегают к гимнастической стенке, влезают на нее, касаются рукой флага, подвешенного к стенке на высоте 2-2,3 м, спускаются вниз и, возвращаясь, снова перелезают через бревно. После этого в игру вступают новые игроки, а покинувшие встают последними в своей шеренге и т.д.

Выигрывает команда, раньше закончившая эстафету и допустившая меньше нарушений правил.

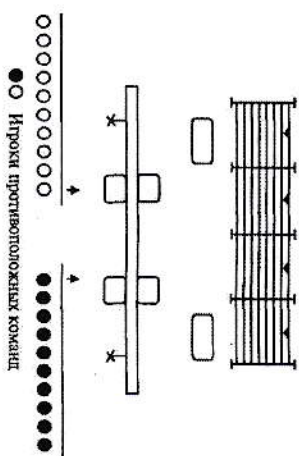


Рис.9

Правила игры: 1. Игрок обязан коснуться флага. 2. Запрещается преждевременно выбегать вперед.

«Эстафета с элементами равновесия»

Подготовка. 3-4 команды по 8-10 человек строятся в колонны по одному. Впереди каждой ставится по одной гимнастической скамейке (рейкой вверх).

Содержание игры. По сигналу головные игроки пробегают по рейке, добегают до стены и, коснувшись ее рукой, возвращаются обратно. Второй игрок выбегает вперед тогда, когда вернувшийся коснется его рукой. Выполнивший задание игрок встает в конец колонны.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

Правила игры: 1. Бег начинается по сигналу. 2. Игроки обязаны пробегать по рейке скамейки. 3. За каждое нарушение даются штрафные очки.

«Эстафета на полосе препятствий»

Подготовка. Для эстафеты устанавливаются два ряда препятствий (скамейки, барьеры, конь, козел, обозначенный окол). Две команды становятся в колонны по одному за общей чертой.

Содержание игры. По сигналу головные игроки обеих команд выбегают вперед, преодолевают препятствия и возвращаются обратно, минуя эти препятствия. Прибежавший, дотронувшись до руки очередного игрока, встает в конец колонны. Игра заканчивается, когда все члены команды выполнят задание, — головной игрок поднимает руку вверх.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее заканчивают эстафету.

Правила игры: 1. Бег начинается по сигналу руководителя. 2. Преодоление всех препятствий обязательно. 3. За каждое нарушение насчитываются штрафные очки.

«Тяни в круг»

Подготовка. Очерчиваются два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Все играющие окружают большой круг и берутся за руки.

Содержание игры. По указанию учителя участники игры идут вправо или влево. По второму сигналу (свистку) играющие останавливаются и стараются втиснуть за черту большого круга своих соседей, не разведя рук. Кто попадет в пространство между большим и малым кругом одной или двумя ногами, выходит из игры. Затем играющие снова берутся за руки и по свистку продолжают игру.

Игроки, не втиснувшие в круг после нескольких повторений, считаются победителями.

Правила игры: 1. Игрокам не разрешается разъединять руки во время движения и борьбы. 2. Оба игрока, расцепившие

руки, выбывают из игры. 3. Когда играющих останется мало, они становятся вокруг малого круга и продолжают соревнование, соблюдая те же правила.

«Перетягивание через черту»

Подготовка. Две команды играющих встают одна против другой вдоль черты, проведенной между ними. Мальчики стоят против мальчиков, а девочки против девочек, примерно равных по физическим силам. В четырех шагах за каждой командой стоит игрок, выделенные для подсчета очков.

Содержание игры. По команде учителя игроки оббегают у средней линии и берутся за одну (или две) руку. По второму сигналу каждый старается перетянуть своего соперника за линию, где стоит помощники. Игрок, которого перетянули, дотронувшись ладонью до игрока, подсчитывающего очки, может снова уйти за черту и опять играть за свою команду. Каждый перетянутый игрок приносит перетянувшей его команде одно очко.

Команда, получившая за время игры большее число очков, побеждает.

Правила игры: 1. В ходе игры разрешается захватывать только за руки. 2. Разрешается перетягивать поодиночке, парами, несколькими игроками одновременно.

«Сильные и ловкие»

Подготовка. Две команды располагаются по кругу, через одного. Внутри круга у линии, ограничивающей его, восемь чурок, в центре круга — мяч.

Содержание игры. По сигналу участники игры, взявшись за руки не расцепляя их, стараются подтолкнуть противника, чтобы он сбил чурку (городок, малую бугаву). Сбивший ее берет мяч и, стоя в центре круга, не сходя с места, пытается осалить им кого-либо из игроков другой команды, которые разбегаются в разные стороны.

Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков.

Правила игры: 1. Если метавший промахнется, его команда наказывается двумя штрафными очками. 2. За точный бросок команде, сбившей чурку, начисляется одно штрафное очко.

«Петушинный бой»

Подготовка. На полу чертится круг диаметром 2 м. Все играющие делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги около круга (одна напротив другой).

Содержание игры. Играющие выбирают капитанов, которые посылают одного из своих игроков в круг. Каждый из них стоит на одной ноге, другую подгибает, а руки кладет за спину. В таком положении участники поединка (по сигналу) начинают выталкивать плечом и туловищем друг друга из круга, стараясь не опуститься.

Побеждает игрок, который сумеет вытеснить соперника за пределы круга или заставит его опуститься, тем самым принеся команде победное очко. Побеждает команда, игроки которой одержали большее количество побед.

Правила игры: 1. Правилами запрещается снимать со спины руки. 2. Поединок заканчивается вничью, если оба игрока оказались за пределами круга одновременно. 3. Игра продолжается до тех пор, пока все не побываю в роли бойцов. 4. Капитаны также сражаются между собой (последними).

«Вызов»

Подготовка. На двух противоположных сторонах площадки на расстоянии 18-20 м чертятся линии городов. Играющие делятся на две равные команды, в каждой из которых выбирают капитана.

Проведение игры. Игроки команд выстраиваются шеренгами за линиями городов. Капитан команды, начинающей игру, посылает любого игрока в город другой команды. Ее участники вытаскивают правые руки вперед ладонями вверх, согнув руки в локтях. Последний игрок вызывает помериться силами любого участника противоположной команды. Он

прижмы до ладоней играющих, громко считая при этом «Раз, два, три!» Тот, кого он коснется в третий раз, должен осалить вызывающего. Каждый как можно быстрее убегает к себе домой. Если вызванному удалось поймать соперника до линии города, то последний идет в плен и становится за спиной осалившего. Если игрока не поймают, то, наоборот, вызванный игрок становится пленником. Затем капитан другой команды посылает игрока на вызов. Тот действует так же, как и его предшественник. Если вызван и попал в плен игрок, за спиной которого стоит один или несколько пленников, то он сам становится пленником, а его пленные возвращаются в свою команду. Таким образом, количество игроков в командах все время меняется.

Выигрывает команда, в которой по окончании установленного времени (8-15 мин) будет больше пленных, или команда, забравшая всех игроков противника в плен.

Правила игры: 1. Волящий, вызывая игроков, громко считает. 2. Он может каждый раз касаться любого из них. 3. Касаться можно только правой рукой и вытаскивать вперед только правую руку (опускать ее в момент касания нельзя). 4. Если капитан сам попал в плен, его заменяет один из игроков команды.

«Наступление»

Подготовка. Команды выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки перед начерченными линиями и выбирают себе название (например, «Спартак» и «Зенит»),

Проведение игры. Учитель предлагает команде «Спартак» наступать за руки и по его сигналу маршировать навстречу команде «Зенит». Когда игроки будут на расстоянии трех-четырех шагов, учитель дает свисток, игроки наступающей команды поворачиваются и стремительно убегают за черту своего дома, а игроки противоположной команды стараются догнать и осалить как можно больше противников. Пойманных подсаживают, и они продолжают играть за свою команду.

Затем по указанию учителя наступают игроки команды «Зенит», а стоящие напротив ловят их. Игра повторяется несколько раз. В конце игры подсчитывают, сколько осаленных игроков на счету каждой команды. Отмечаются те, кто не был пойман и осалил больше остальных.

Побеждает та команда, которая за равное количество перебежек осалил больше игроков.

Правила игры: 1. Убегать и догонять можно только по сигналу. 2. Каждая команда наступает одинаковое количество раз и ловит противника только до черты. 3. Можно предлагать игрокам принимать разные исходные положения: наступающие кладут руки друг другу на плечи, берутся под руки, соединяют руки скрестно и т.д. Ожидающие могут стоять спиной, боком, сидеть, принять положение низкого старта.

«Бег за флажками»

Подготовка. Класс делится на команды, в каждой из них выбирают капитана. Команды располагаются за стартовыми линиями — одна напротив другой. Расстояние между командами 20-30 м. Посередине площадки, между двумя линиями, которые ограничивают полосу шириной 2-3 м, в шахматном порядке раскладывают флажки.

Содержание игры. По сигналу игроки быстро подбегают к флажкам и стараются собрать их как можно больше. Через установленное время по команде дети возвращаются на места, быстро строятся в шеренгу. Капитаны собирают и подсчитывают флажки, принесенные их игроками. За каждый флажок начисляется одно очко.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Во время перебежки игроку разрешается собирать любое количество флажков, лежащих на земле. 2. Запрещается отнимать флажки друг у друга. 3. За линии, ограничивающие место для флажков, заступать нельзя. 4. Капитаны команд играют на равных правах со всеми.

«Перебежка с вырубкой»

Подготовка. Площадка поперечной линией делится на два равных участка. На расстоянии 2 м от коротких сторон площадки параллельно им проводятся две линии. Между ними по всей ширине площадки ставят с каждой стороны по 10 городков. Играющие делятся на две равные команды и располагаются произвольно на площадке со стороны линий, за которыми стоят их городки (рис. 10).

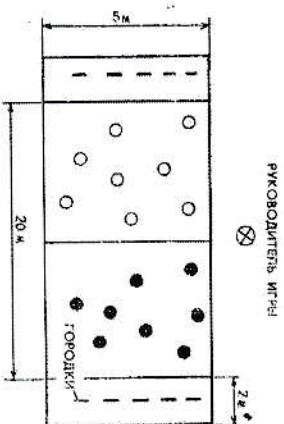


Рис. 10

Содержание игры. По сигналу учителя игроки обеих команд начинают перебегать на сторону противника, стремясь захватить городками, причем каждый за одну перебежку может взять только один городок и унести его на свою сторону. Каждому игроку разрешается не только брать городки противника, но и салить на своей половине площадки перебегающих с городками. Осаленный отдает городок тому, кто его осалил, и остается на месте в ожидании, когда его выручит, коснувшись рукой, игрок его команды. Взятый городок ставится на свое место. Вырученный игрок вступает в общую игру. Игроки установленное время (10-15 мин).

Выигрывает команда, сумевшая перенести на свою сторону больше городков.

Правила игры: 1. Игру разрешается начинать строго по сигналу. 2. Игроков можно салить только на своей половине площадки.

«Погоня»

Подготовка. Ученики выстраиваются на площадке в две разомкнутые шеренги в 6-8 м одна за другой (рис. 11). В 15-20 м от первой шеренги кладутся набивные мячи (или ставятся флажки) в 2 м один от другого (по числу игроков в шеренге). В 2 м от каждого набивного мяча кладется малый матерчатый (теннисный) мяч.

Содержание игры. По команде «На старт!» игроки обеих команд принимают положение высокого или низкого старта (по заданию), а по команде «Марш!» устремляются к набивным мячам. Побежав до них, первые номера оббегают их справа налево и бегут за свою стартовую линию. Вторые номера, минуя набивные мячи, берут малые мячи, поворачиваются кругом и устремляются вслед за убегающими первыми номерами, стараясь попасть мячом в своего соперника. Первые номера, возвратившись на прежнее место, становятся за линию, где стояли вторые номера.

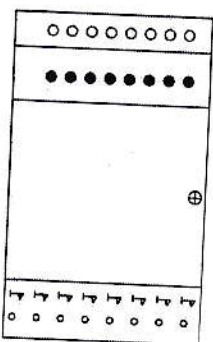


Рис. 11

Те, в кого попали мячом, поднимают руку. Пока учитель подсчитывает число запитанных, игроки метавшей шеренги подбирают мячи и возвращают их на прежнее место. Затем шеренги меняются ролями. После нескольких перебежек подсчитывается общее число игроков, пойманных каждой командой.

Побеждает команда, в которой было поймано меньшее количество игроков.

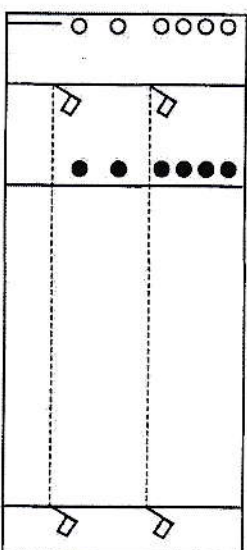
Правила игры: 1. Каждый игрок должен обегать свой мяч. 2. После поворота игрок обязан бежать по прямой, не

отклоняясь в сторону. 3. За нарушение этих правил команде начисляется штрафное очко.

«Старт после броска»

Подготовка. Класс делится на две команды – метателей и бегунов. На просторной площадке метатели располагаются шеренгой в 3-4 м от стартовой линии, сбоку от флажков, поставленных в 5-6 м от стартовой линии (рис. 12). Напротив них, на финишной линии, что в 15-20 м от первой стартовой линии, ставятся еще два флажка. Бегуны выстраиваются в шеренгу на второй стартовой линии. На стартовой линии между флажками – два малых мяча.

Содержание игры. По команде «На старт!» два метателя (по порядку) берут свои мячи и становятся в исходное положение для метания. Одновременно два бегуна занимают положение высокого (или низкого) старта. По команде «Внимание!» метатели выполняют бросок, по следующей за ней команде «Марш!» – бегуны устремляются вперед. Метатели добегают до финишной линии, огибают каждый свой флажок и возвращаются обратно. Бегуны подбирают мячи после броска метателей, чтобы попасть ими в метателей. За попадание команда бегунов получает очко. Мячи снова кладутся между флажками, на старт выходят очередные два метателя и два бегуна. Так продолжается до тех пор пока, все метатели не выполнят бросок и перебежку (каждый раз подсчитываются очки, полученные командой бегунов). После этого команды меняются ролями.



●● Игроки противоположных команд

Рис. 12

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Метатели и бегуны выбегают вперед одновременно после команды «Марш!» 2. Метание и перебежки выполняются в коридоре шириной 10-15 м. 3. Метатели после броска обязаны обжать флажок на финишной линии, в противном случае они считаются осаленными.

«Охрана перебежек»

Подготовка. В центре площадки (или зала) ставится стойка высотой 1,5-2 м. Одна команда, расчитавшись по порядку номеров, занимает место вокруг стойки, а другая, разделившись на две группы, размещается за лицевыми линиями (рис. 13).

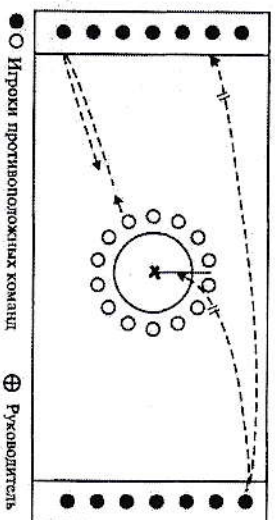


Рис.13

Содержание игры. Игроки команды, стоящие за линиями, перебрасывают между собой волейбольный мяч, стараясь попасть им в стойку. Игроки команды, находящейся недалеко от стойки, по очереди перебегают от одной лицевой линии (наступают на нее ногой) до другой и возвращаются обратно на место, которое занимали перед началом игры. За каждого перебежавшего команда получает одно очко. Игра продолжается 16-20 мин, при этом через 8-10 мин команды меняются ролями.

Выигрывает команда, сделавшая за это время больше перебежек, т.е. набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Если команде, перебрасывающей мяч, удастся попасть в стойку, игроки на площадке меняются

ролями. 2. Стоящие внутри площадки не должны заступать за линию круга (диаметром 2 м), проведенную вокруг стойки. 3. Защитникам нельзя умышленно задерживать мяч. 4. Игрокам, находящимся внутри площадки, нельзя выбегать раньше появления предыдущего бегуна.

«Встречная эстафета с бегом»

Подготовка. Игроки делятся на несколько команд. Каждая, в свою очередь, делится пополам. Команды выстраиваются друг против друга за линиями (рис. 14). Игрокам, возглавляющим команды на одной стороне площадки, дается по эстафетной палочке (теннисному мячу).

Содержание игры. По команде «Марш!» игроки с палочкой начинают бег. Подбегая к головным игрокам противоположных команд, передают им эстафету и встают сзади. Получивший эстафету бежит вперед и передает ее следующему игроку, стоящему напротив, и т.д.

Эстафета заканчивается, когда команды поменяются местами на площадке.

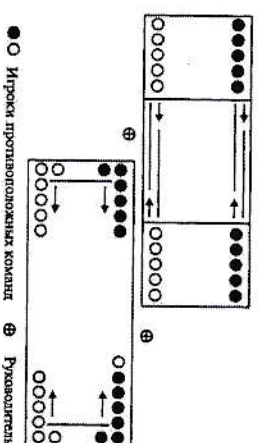


Рис. 14

Выигрывают те, кто закончил перебежки раньше.

Правила игры: 1. Эстафета начинается по команде. 2. Необходимо обжать колонну справа налево и после этого передавать эстафету игроку, который вышел на полшага вправо. 3. Чтобы увеличить нагрузку, можно проводить игру с двойными перебежками: игрок, оказавшийся на

противоположной стороне, после передачи ему эстафеты снова бежит туда, откуда начинал бег.

«День и ночь»

Подготовка. Игроющие делятся на две команды, которые становятся на середину площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5 м. Одной команде дается название «День», другой — «Ночь». У каждой команды на своей стороне площадки (в 10-12 м) — дом.

Содержание игры. Учитель неожиданно произносит название одной из команд, например «День!». Игроки этой команды быстро убегают в свой дом, а другой команды — догоняют и пытаются их. Осаленные игроки подсчитываются (записывается их число) и отпускаются в свою команду. Все становится на прежние места, а учитель снова называет команду. Важно, чтобы не было строгого чередования, тогда играющие не знают, какая команда будет названа, а потому предельно внимательны. Перед сигналом руководитель, чтобы отвлечь внимание играющих, может предложить им выполнять различные упражнения (смена положений рук, прыжки или шаг на месте и т.п.). Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается, сколько игроков поймано в каждой команде за одинаковое количество перебежек (за три или четыре).

Побеждает команда, осалившая больше игроков.

Правила игры: 1. Игроков разрешается салить только до черты дома. 2. Остальные продолжают участвовать в игре. 3. В ходе перебежки один участник может салить не только стоящего напротив, но и его соседей.

«Эстафета по кругу»

Подготовка. Все играющие делятся на три-пять команд и встают середине зала наподобие спиц колеса, повернувшись правым (или левым) боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами (рис. 15). Каждый луч — шеренга является командой. Игроки, стоящие крайними от

центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, теннисный мяч).

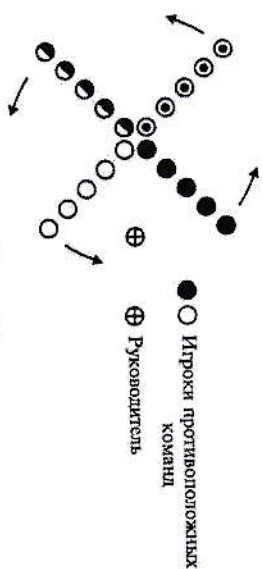


Рис.15

Содержание игры. По сигналу учителя те игроки, у которых в руках эстафетная палочка (городок или теннисный мяч), бегут по кругу (с внешней его стороны) мимо остальных «спиц» к своей спице и передают эстафету ожидающему с краю игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги (ближе к центру). Все игроки делают полшага от центра. Получивший эстафету также обегает круг и передает ее третьему номеру и т.д. Когда начинавший игру окажется с края и ему принесут предмет, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой.

Побеждает команда, закончившая эстафету раньше.

Правила игры: 1. Во время бега запрещается касаться стоящих игроков, а тем — мешать игрокам, совершающим перебежки. 2. За нарушения правил начисляются штрафные очки.

«Эстафету по кругу», как и «Встречную эстафету», описанную выше, можно проводить с ведением баскетбольного мяча.

«Удочка» (простая и командная)

Подготовка. Для игры нужна веревка длиной 3-4 м, на конце которой привязан мешочек, наполненный горохом или песком. Иногда для игры используют обычную скакалку. Это удочка, с помощью которой рыбак (водящий) ловит рыбок

(оставшихся играющих). Все играющие становятся в круг, а водящий — в середину круга с веревкой в руках.

Содержание игры. Вариант 1. Водящий вращает веревку с мешочком так, чтобы тот скользил по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением мешочка и подпрыгивают, чтобы он не задел кого-либо из них. Тот, кого заденет мешочек или веревка, становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий идет на его место в круг.

Выигрывают два-три игрока, оставшиеся последними.

Правила игры: 1. Игрок считается пойманным в том случае, если веревка коснулась его ноги не выше голеностопа. 2. Игрокам во время прыжков не разрешается приближаться к водящему. 3. Тот игрок, которого задела веревка, выбывает из игры.

Вариант 2 (командный). Игроки, стоящие по кругу, рассчитываются на первый-второй и соответственно составляют команды. Водящий (как и в варианте 1) — один и тот же. Игрок, которого задела веревка, поднимает руку вверх: он приносит своей команде штрафное очко. После каждой ошибки громко объявляется счет.

Победу в игре одерживает команда, после 2-4 мин игры получившая меньше штрафных очков.

Правила игры — те же, что и в варианте 1.

«Веревочка под ногами»

Подготовка. Из играющих составляют три или четыре колонны, которые выстраиваются параллельно. Расстояние между ними 2 м, а между игроками в колоннах — один шаг. Головные игроки в колоннах получают по короткой скакалке.

Содержание игры. По сигналу они передают один конец скакалки стоящим сзади, оба игрока проносят скакалку под ногами всей колонны (веревочка почти касается земли). Стоящие в колонне прыгают через веревочку. Головной игрок колонны остается сзади, а помогавший проносить скакалку

(второй номер) бежит вперед. Он подает свободный конец скакалки третьему, и веревочка опять проводится под ногами всех стоящих детей. Теперь в конце колонны остается второй номер, а третий бежит вперед и т. д. В ходе игры все игроки должны провести скакалку под ногами своих товарищей по команде. Игру заканчивает (поднимая скакалку вверх) игрок, который в начале игры стоял первым. Он заканчивает игру на том же месте.

Победу одерживает команда, закончившая игру первой, при условии, что ее игроки меньше число раз задели веревочку.

Правила игры: 1. Игрокам запрещается задевать веревочку ногами. 2. Каждый игрок должен перепрыгнуть через скакалку. 3. За каждое нарушение правил командам начисляются штрафные очки.

«Прыгуны и пятнашки»

Подготовка. Участники игры делятся на две равные команды, каждая из которых выстраивается вдоль боковых сторон зала лицом к середине. По жребью одна команда назначается прыгунами, вторая — пятнашками. На площадке делается разметка. В 1 м от лицевой границы площадки проводится стартовая линия (для прыгунов), а вперед, через 3 м — вторая стартовая линия (для прыгунов). Перед этой линией (в 10-12 м от нее) чертят полосу шириной 1,5-2 м.

Содержание игры. По команде учителя «На старт!» четыре игрока из команды прыгунов занимают места за второй линией. За ними тут же за ближайшую к стене линию встанут в затылок четверо из команды пятнашек. По команде «Внимание!» прыгуны и пятнашки принимают положенное высокое старта, а по команде «Марш!» все выбегают вперед. Задача прыгунов — быстрее достичь полосы и перепрыгнуть через нее. Задача пятнашек — успеть осалить прыгунов, прежде чем они сделают прыжок (пятнашки не прыгают). Если прыгуна не успеют осалить до прыжка, его команда получает очко. Пятнашка, который коснется прыгуна рукой до начала прыжка,

также получает одно очко. После первых четверок в борьбу вступают вторые четверки прыгунов и питнашек, пока все не примут участие в игре. После этого команды меняются ролями и местами на линиях старта.

В итоге побеждает команда, набравшая больше победных очков.

Правила игры: 1. Питнашке разрешается салить любого игрока или нескольких игроков. 2. Касание засчитывается только до момента отталкивания. 3. Прыгун, заступивший за пределы полосы или не перепрыгнувший ее, считается осаленным.

«Снайперы»

Подготовка. Для игры нужны городки и теннисные мячи (желательно по количеству играющих). Участники игры строятся в одну шеренгу и рассчитываются на первый-второй. Первые номера — одна команда, вторые — другая. Если ширина площадки не позволяет всем стоять в одной шеренге, то игроки образуют две шеренги, одна в затылок другой. В этом случае каждая шеренга — команда. Перед носками играющих проводится черта, за которую нельзя заходить при метании мяча. В 6 м от этой черты и параллельно ей ставится в ряд (в полутора шагах один от другого) вперемежку по 5 городков двух цветов. Согласно цвету городков командам дают названия (например, синие и белые).

Содержание игры. По сигналу учителя команды по очереди залпом (все игроки одновременно) метают мячи в городки из положения стоя, с колена или лежа, по условиям игры. Каждый сбитый городок своего цвета отодвигается на шаг дальше, а сбитый городок команды противника — на шаг ближе.

Выигрывает команда, сумевшая в ходе нескольких метаний дальше отодвинуть свои цели.

Правила игры: 1. Городки ставятся на новые места после залпа одной из команд. 2. Брошенные мячи подбираются игроками другой команды. 3. Сбитые городки ставит на новые места помощник учителя.

«Защитай товарища»

Подготовка. Все играющие, кроме двух, становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится черта. Играющие получают волейбольный мяч. В середину круга выходят двое водящих: в одного бросают мяч, другой его защищает, отбивая мяч.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки перебрасывают мяч друг другу и стараются прямым попаданием выбить водящего. В случае попадания в водящего его сменяет защитник, а защитником становится тот, кто сумел осалить игрока мячом.

Побеждают игроки, которые дольше продержатся в роли водящих.

Правила игры: 1. Попадание при выходе за линию круга не засчитывается. 2. Попадание в голову не засчитывается. 3. Защитник может отбивать мяч любыми частями тела. 4. Водящему нельзя касаться руками защитника.

«Мшерица»

Подготовка. Участники делятся на две команды, одна из которых идет в круг, а другая остается за кругом с волейбольным мячом. Игроки в круге выстраиваются в колонну во главе с капитаном и берут друг друга за пояс.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки, которые образуют круг, перебрасывают мяч друг другу, стараясь прямым попаданием выбить последнего игрока колонны. Выбитый игрок выбывает из игры. Через 5-8 мин команды меняются ролями.

Побеждает команда, которая за установленное количество времени выбьет больше игроков.

Правила игры: 1. Не разрешается закручивать спираль (пряча последнего). 2. Игроки не должны расцеплять руки. 3. Попадание в голову не засчитывается. 4. Попадание с отскока от пола не засчитывается.

«Перестрелка»

Подготовка. Игру можно проводить на волейбольной площадке. В этом случае имеются средняя и лицевые границы

площадки. Отступив на 1-1,5 м от лицевой линии внутри зала, проводят параллельно ей другую линию, чтобы образовался коридор («плен»). Дополнительная линия проводится и на другой стороне (рис. 16).

Содержание игры. Игроки делятся на две равные команды, каждая из которых произвольно располагается в своем городе на одной половине площадки (от средней линии до коридора). В ходе игры нельзя заходить на половину противника. Руководитель подбрасывает волейбольный мяч в центре, между капитанами, и те стараются отбить его своим игрокам. Задача каждой команды – получив мяч, попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Противник увертывается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Осаленные мячом идут за линию плена на противоположную сторону (в коридор). Пленный находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросив мяч без касания стены или земли). Поймав мяч, пленный перебрасывает его в свою команду, а сам перебегает из коридора на свою половину поля.

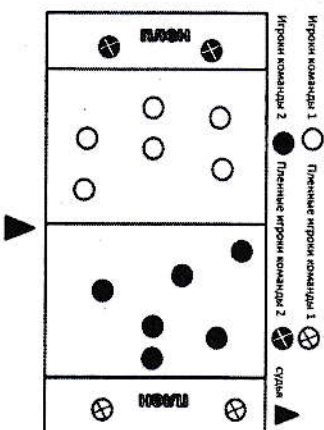


Рис.16

Побеждает команда, у которой после 10-15 мин игры в зоне пленных окажется больше выбитых игроков. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену.

Правила игры: 1. Салить мячом можно в любую часть туловища, кроме головы. 2. Ловить мяч руками можно, но если

игрок выронил мяч, то он считается осаленным и идет в плен. 3. Не разрешается бегать с мячом в руках по площадке, но можно вести его. 4. Мяч, вышедший за границы площадки, отдается команде, из-за линии которой он выкатился. 5. За допущенные нарушения мяч передается противнику.

«Ловкие и меткие»

Подготовка. На площадке чертят три концентрических круга диаметрами 3, 10 и 15 м. По окружности маленького круга расставляют шесть городков, чурок, малых бугав (рис. 17).

Содержание игры. Игроки делятся на две команды. В каждой один капитан три защитника. Остальные игроки – подающие. Капитаны становятся в малый круг, защитники – в средний, а подающие размещаются в большом круге. Учитель дает волейбольный мяч одному из капитанов. Тот бросает его своему подающему, который старается передать мяч обратно капитану. Защитники противника стараются перехватить мяч и передать его своим подающим. Получив мяч, капитан сбивает им один из городков, который убирается с площадки. Учитель дает мяч другому капитану, – и игра продолжается.

Выигрывает команда, капитан которой раньше собьет четыре городка.

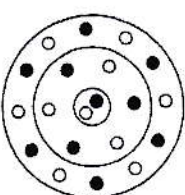


Рис.17

Правила игры: 1. Капитан, защитники и подающие не должны заступать за черту своего круга. 2. Нельзя вырывать мяч из рук и задерживать его в руках более 3 с. 3. Если защитник одной из команд случайно заденет городок ногой и повалит его на землю, городок следует поставить на место. 4.

Городок считается сбитым при попадании в него мяча капитана другой команды.

«Слон»

Подготовка. В игре принимают участие 6-12 человек, а возможно, и больше. Игроющие делятся на две группы: одни изображают слона, другие напрыгивают на него. Чертится линия, отмечающая начало забега. Команда, которая образует живой снаряд (слона), становится в колонну по одному, спиной к линии забега. Направляющий (самый сильный) принимает согнутое положение и упирается руками в колено выставленной ноги, как в чехарде. Стоящий за ним игрок крепко обхватывает его за пояс. Третий игрок, в свою очередь, обхватывает за пояс второго и т.д. (таким образом выстраивается не более шести человек). Крепко держась друг за друга, они образуют живой снаряд для прыжков.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки другой команды по очереди разбегаются и напрыгивают на «слона». При этом первый старается сесть верхом на «слона» как можно ближе к «голове», чтобы оставить побольше места для товарищей. Если нарушений нет и все игроки успешно оседлали живой снаряд, то последний прыгнувший на «слона» кричит: «Есть!». По этому сигналу «слон» начинает двигаться вперед, к линии, находящейся в пяти шагах от направляющего. Затем команды меняются ролями.

Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков.

Правила игры: 1. Оседлавшему «слона» нужно удержаться на нем без помощи рук. 2. Попытка прибегнуть к помощи рук, равно как и неудачный прыжок (падение со «слона»), наказывается штрафным очком. 3. За каждого игрока-наездника, который не сумел удержаться на «слоне», команде начисляется штрафное очко.

ПРИМЕРНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ VII-IX КЛАССОВ

«Перетягивание каната»

Подготовка. Канат (или толстая канатная веревка) длиной 6-10 м кладется посередине площадки вдоль нес. Середина каната отмечается цветной ленточкой (трипчочкой). Она должна перед игрой находиться на поперечной линии, начерченной на полу. Параллельно этой (средней) черте с обеих сторон, в 2-3 м от нес, проводятся еще две черты. Игроющие делятся на две команды, равные по количеству игроков и по силам.

Содержание игры. По первому сигналу «Подойти к канату!» игроки, разделившись в команде на пары, встают справа и слева от каната. По второму сигналу «Взять канат!» учащиеся наклоняются и поднимают канат. По свистку учителя команды стараются перетянуть канат в свою сторону. Когда одной из команд удастся отойти с канатом назад так, чтобы ленточка пересекла контрольную линию в 3 м от середины, дается свисток и борьба прекращается. Канат снова кладут на место и повторяют игру.

Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть канат на свою сторону.

Правила игры: 1. Игра начинается только после сигнала руководителя. 2. Перехватывать канат руками нельзя. 3. Орывать руки от каната во время игры нельзя.

«Подвижная цель»

Подготовка. Ученики образуют большой круг (стоят в двух-трех шагах друг от друга). Перед носками игроков можно провести линию. Выделяется водящий, который выходит в середину круга.

Содержание игры. По сигналу руководителя дети стараются прямым попаданием попасть в водящего ногой-большим мячом, от которого водящий, бегая внутри круга,

увертывается. Кому это удастся сделать, становится водящим. Игру можно проводить в двух-трех кругах.

Побеждает игрок, который дольше всех пробыл в роли водящего.

Правила игры: 1. В ходе игры бросающим мяч не разрешается заступать ногой за черту. 2. Не засчитывается попадание в игрока после отскока мяча от земли. 3. Если водящему удалось поймать мяч, он не выбывает из игры. 4. Попадание в голову не засчитывается.

«Кто сильнее?»

Подготовка. Для игры нужно приготовить пять-шесть колец из толстой веревки. Диаметр такого кольца 30 см. Игроки делятся на две команды. Посередине площадки отмечают пять-шесть кружков, в которые и кладут веревочные кольца. В 2 м от кружков с каждой стороны проводят контрольные линии.

Содержание игры. По указанию руководителя по пять-шесть человек из каждой команды подходят к кружкам и, составляя пары, берут веревочные кольца правой или левой рукой (о чем условливаются заранее). По общему сигналу каждый из составляющих пару игроков старается перетянуть соперника за контрольную черту, находящуюся сзади. Перетянувший получает для своей команды одно очко.

Команда, набравшая больше очков, выигрывает.

Правила игры: 1. При перетягивании нельзя умышленно отпускать руки. 2. Перетянутым считается тот, кто обеими ногами переступил контрольную линию.

«Колесо»

Подготовка. Из числа играющих выбирается один водящий. Остальные делятся на четыре-шесть групп, равных по количеству. Каждая группа становится в колонну лицом к центру, все колонны располагаются наподобие спиц колеса. Водящий находится в стороне.

Содержание игры. По команде учителя водящий бежит по кругу колеса, останавливается возле любой спицы и касается рукой плеча игрока, стоящего последним. Тот передает это касание стоящему впереди, он — дальше к центру и т.д. Стоящий в колонне первым, почувствовав прикосновение, громко говорит «Хоп!» и бежит вправо (или влево), обегая с наружной стороны все спицы колеса. Все игроки колонны, в том числе и водящий, бегут за ним, стараясь по пути обогнать друг друга. Важно не остаться последним, когда спица вернется на прежнее место. Тот, кто окажется последним, идет водить. Он может вызвать на соревнование в беге игроков другой колонны.

Побеждают те, кто ни разу не были водящими.

Правила игры: 1. Обегаям спицы запрещается пробегать сквозь стоящих игроков. 2. Последним нельзя мешать перебежке. 3. Направляющий не может изменять направление бега на ходу.

Команда «Хоп!» выполняется обязательно.

«Большая эстафета по кругу»

Подготовка. На четырех углах площадки ставятся флажки, а в центре — большой флаг. Класс делится на три команды, которые строятся в колонны по одному недалеко от линии старта (рис. 18). От каждой команды к линии старта назначаются по одному бегуну.

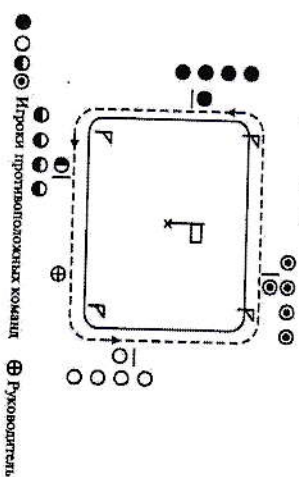


Рис.18

Содержание игры. По сигналу игроки, стоящие во главе колонны, обстают четыре флажка и, добежав до линии финиша (рядом со стартовой линией), передают эстафетную палочку вторым номерам, занявшим исходное положение на старте.

Выпрыгивает команда, замыкающий игрок которой раньше закончит бег вокруг флажков. Он должен первым подбежать к центральному флагу (стойке) и постучать по древку эстафетной палочкой. Прибежавший вторым приносит своей команде второе место.

Правила игры: 1. Малые флажки обстаются с наружной стороны. Последний в команде игрок, прежде чем бежать к центральному флагу, должен обязательно оббежать четвертый угловой флажок.

«Бег командами»

Подготовка. Перед командами, стоящими в колоннах (по 8-12 человек), проводится линия, а в 10-12 м от каждой из них ставятся стойки (набивные мячи).

Содержание игры. По сигналу руководителя первые пять человек берут друг друга за пояс, обстают стойки (против часовой стрелки) и бегут к стартовой черте. Они пробегают мимо своей колонны, отгибают назад и снова бегут к стойкам. Когда они пробегают стартовую черту, к ним, обхватив за пояс, присоединяются шестые номера, и теперь уже игроки шестером обстают препятствие. После поворота вокруг команды к ним присоединяются седьмые номера и т.д. Игра заканчивается, когда вся команда, не расцепляя рук, финиширует (т.е. последний игрок пересечет линию старта). В игре большую нагрузку получают первые номера команд, поэтому при повторении играющие располагаются в обратном порядке.

Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.

Правила игры: 1. Старт начинается по сигналу. 2. Обстают стойку надо в указанном направлении, не задвигая ее. 3. Расцеплять руки запрещается. 4. За каждое нарушение засчитываются штрафные очки.

«Сумей дотнать»

Подготовка. В трех шагах от углов зала ставят четыре стойки. Мальчики класса располагаются возле стен зала, расклинувшись по всей его окружности. Они поворачиваются правым боком к стенам. Дистанция между игроками должна быть одинаковой.

Содержание игры. По команде «Марш!» все начинают бег против часовой стрелки, оббегая стойки с наружной стороны. Задача каждого — не дать себя дотнать и постараться коснуться рукой бегущего впереди. Осаленные идут в центр зала, чтобы не мешать остальным.

В игре побеждают три самых выносливых ученика.

Правила игры: 1. Игра проводится раздельно между мальчиками и девочками. 2. Обязательно нужно осалить рукой игрока, бегущего впереди.

«Кто быстрее?»

Подготовка. Игроки две команды. Соревнования проходят в парах, по одному игроку от каждой команды. Игроки очередной пары становятся на линейных линиях с разных сторон площадки (в 20 м от ее средней линии).

Содержание игры. По сигналу учителя «Марш!» они бегут навстречу друг другу, придерживаясь правой стороны, и стремятся как можно быстрее пересечь среднюю линию. Первый, кому удастся это сделать, приносит своей команде очко. Затем стартует следующая пара и т.д.

Выпрыгивает команда, набравшая больше очков

Правила игры: 1. Стартовать можно из разных положений. 2. После пробежки игрок возвращается в свою команду.

«Эстафета с палками и прыжками»

Подготовка. Играющие делятся на две-три равные команды, которые выстраиваются в колонны по одному в трех-четыре шагах друг от друга. Они стоят параллельно перед чертой, в руках у головного игрока гимнастическая палка.

Содержание игры. По сигналу учителя первые номера бегут до установленной в 12-15 м булав (набивного мяча), обегают ее и, вернувшись к своим колоннам, передают палку одним из концов вторым номерам. Держась за концы палки, оба игрока проводят ее под ногами играющих, двигаясь к концу колонны. Все перепрыгивают палку, толкаясь двумя ногами. Первый игрок остается в конце своей колонны, а второй бежит к стойке, отбегает ее и проносит палку под ногами играющих с третьим номером и т.д. Игра заканчивается, как только все участники пробегут с палкой. Когда начинавший игрок вновь окажется в колонне первым и ему принесут палку, он поднимает ее вверх.

Побеждает команда, игроки которой раньше выполнили задание, не допустив ошибок.

Правила игры: 1. Запрещается отпускать концы палки, когда ее проносят под ногами. 2. Запрещается ронять палку. 3. Все игроки обязаны перепрыгнуть через палку.

«Челнок»

Подготовка. Игра может проводиться одновременно на разных половинах зала, команды могут быть смешанными или разделенными по составу. Две соревнующиеся команды располагаются справа и слева от проведенной линии. Договариваются, что игроки одной команды будут прыгать (толкаясь с места двумя ногами) вправо от линии, а игроки другой — влево.

Содержание игры. Команды выбирают капитанов, которые по очереди посылают игроков к средней линии. После начального прыжка первого номера по пяткам отмечается линия его приземления. Игрок возвращается в свою команду, а от отмеченной линии прыгает в обратную сторону (к средней черте) игрок другой команды. Также делается отметка его приземления. От этой отметки в другую сторону снова прыгает игрок первой команды и т.д.

Контрольной всегда является средняя линия. Если последнему игроку удалось перепрыгнуть через нее, его

команда побеждает. Если не удалось, то команда проигрывает тот отрезок, которого не хватает до средней линии.

Правила игры: 1. Не разрешается заступать за черту, от которой прыгают. 2. Если после приземления игрок отступит назад (обойдется об пол рукой), то отметка соответственно переносится к крайней точке приземления. 3. Каждый имеет право только на один прыжок.

«Эстафета с чехардой»

Подготовка. Играющие делятся на две команды, которые становятся в колонны по одному параллельно одна другой. Интервалы между командами 3-4 м. Впереди каждой колонны на расстоянии 8-12 м от начальной линии проводится круг (диаметром 1,5 м) или чертится прямоугольник. В него встают первые номера команд. Каждый упирается руками в одну ногу и, наклонившись вперед, прячет голову.

Содержание игры. По сигналу учителя игроки, стоящие в колоннах вперед, бегут вперед и выполняют опорный прыжок, отталкиваясь двумя ногами и опираясь руками о спину товарища (прыжок чехардой), и затем встают на его место. Игроки, через которых прыгали, бегут обратно к своим колоннам, касаются ладонью следующих игроков, после чего встают сзади своих команд.

Получившие касание рукой бегут вперед, выполняют опорный прыжок и остаются в кружках и т.д. Игра кончается, когда все игроки закончат прыжки, т.е. игрок, через которого совершили первый прыжок, перепрыгнув через товарища по команде, останется стоять в кружке, а тот, через которого прыгнули, пересечет линию старта, откуда игроки начинали бег.

Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

Правила игры: 1. Запрещается выбегать за начальную черту, пока возвратившийся игрок не коснется ладонью очередного игрока. 2. Игроку, через которого прыгают,

нельзя изменять позу во время игры и стоять за пределами кружка (квадрата).

«Двумя мячами через сетку»

Подготовка. Игра проводится на волейбольной площадке. Вместо волейбольной сетки может быть натянута веревка с прикрепленными ленточками. Играющие делятся на две равные по числу участвующих команды, которые становятся на двух половинах площадки в два-три ряда. Каждая команда получает волейбольный мяч.

Содержание игры. По свистку судьи команды перебрасывают мячи через сетку на сторону противника. Переброска мячей продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажутся одновременно два мяча. Дается свисток, игра останавливается, и команда, на стороне которой оказалось два мяча, проигрывает другой команде одно очко. Мячи возвращаются выигравшей команде и снова (по сигналу) начинается их переброска.

Побеждает команда, которая первой наберет 10 очков.

Правила игры: 1. Мяч не должен пролетать под сеткой. 2. Мяч не должен падать за границу площадки противника. 3. Оба мяча не должны оказываться, одновременно на стороне противника. 4. Если, мячи столкнулись в воздухе при подаче, игроки повторяют подачу мячей. 5. Если игрок бросил мяч через сетку до свистка, его команда проигрывает очко. 6. За каждое нарушение правил команде засчитываются штрафные очки.

«Шагай вперед!»

Подготовка. Игроки две команды на большой площадке (длиной не менее 40 м). В 20-30 м от средней линии на каждой половине площадки проводятся лицевые линии. Каждая команда произвольно располагается на своем поле в 5-10 м от средней линии.

Содержание игры. По сигналу один из игроков (по условию) начинает игру: бросает волейбольный мяч по

направлению лицевой линии команды противника. Ее игроки стараются поймать мяч с лета. Если это удастся, поймавший мяч с места ловли делает три больших шага вперед и выполняет бросок на площадку противника (мяч, упавший на землю, бросают с места его приземления). Броски и ловля продолжаютсся до тех пор, пока одна из команд не забросит мяч за лицевую линию противника.

Побеждает команда, которая первой забросит мяч за лицевую линию противника.

Правила игры: 1. Игроки каждой команды бросают мяч по очереди, установленной до начала игры (по тактическому расчету). 2. Поймавший мяч с лета передает его для броска очередному игроку.

«Эстафета с ведением и броском мяча в корзину»

Подготовка. Игра проводится на баскетбольной площадке. Для проведения игры требуются два баскетбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Впередистоящие игроки, подходя к стартовой черте, получают по мячу. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией (рис. 19).

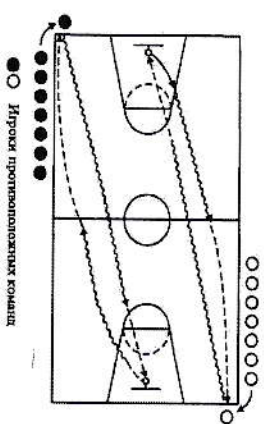


Рис. 19

Содержание игры. По команде руководителя «Внимание, марш!» первые игроки бегут вперед, ведя мяч ударами о землю (пол), добегают до штов, стоящих на противоположной

стороне, ударяют мячом о щит или забрасывают мяч в корзину (по договоренности), возвращаются обратно, ведя мяч также ударами о землю до середины поля, откуда перебрасывают его очередному игроку. Следующие игроки в командах переходят на стартовую черту (у лицевой линии) и, поймав мяч, выполняют то же задание. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят установленного задания.

Выигрывает команда, быстрее закончившая игру, допустившая меньше ошибок или не имеющая их совсем. Если команда закончила игру позже, но допустила значительно меньше ошибок, то она считается победительницей.

Правила игры: 1. Первым игрокам не разрешается стартовать до сигнала, а последующим — до ловли мяча от предыдущего. 2. Бежать с мячом нельзя, его следует вести ударами о землю. 3. Если надо попасть мячом в корзину, то игрок не имеет права бежать обратно до тех пор, пока не выполнит это задание; может быть, ему придется сделать несколько бросков. 4. Возвращаясь обратно, игрок может бросить мяч игроку своей команды только с установленного места. 5. За каждое нарушение правил команда получает штрафное очко.

«Мяч среднему»

Подготовка. Для проведения игры требуются два баскетбольных или волейбольных мяча. Игроки делятся на две равные команды, и каждая из них выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или пошире. Игроки в обоих кругах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера становятся в середину своих кругов с мячом в руках.

Содержание игры. По сигналу руководителя центральные игроки, находящиеся в кругах, бросают мяч вторым номерам, получают от них обратно, бросают третьим, также получают обратно и т.д. Когда центральный игрок получит мяч от последнего (по нумерации) игрока, он передает его второму игроку и меняется с ним местом. Второй игрок становится в середину круга и также начинает игру; перебрасывает мяч

третьему игроку, получает от него, передает четвертому и т.д. Игра заканчивается, когда все побывают в роли центрального игрока.

Побеждает команда, первой закончившая переброску мяча.

Правила игры: 1. Передавать мяч можно любым заранее установленным способом: одной или двумя руками, снизу, от талии, из-за головы, с ударом мяча о землю, волейбольным пасом, передачей мяча ногой по земле. 2. Мяч перебрасывается всем игрокам в строготой последовательности. 3. Тот, кто уронит мяч или не поймает его, должен сам его поднять и продолжить игру. 4. Очередной центральный игрок может начинать передачу мяча, как только поймает его от предыдущего центрального.

«Мяч капитану»

Подготовка. Игра проводится на площадке или в зале размером не менее 6х12 м (лучше в баскетбольном зале или на площадке). Игрокам выдаются баскетбольный мяч и повязки или жилеты — из расчета половины играющих. В зале (на площадке) очерчиваются два противоположных угла и проводится линия, образующая коридор — нейтральную зону. Посередине площадки чертится круг для начала игры (рис. 20). Игроки делятся на две равные команды; в каждой выбирают капитана и ловца. Одна команда отличается от другой повязками. Ловцы команд становятся в углах зала. Игроки размещаются по площадке парами (из разных команд). У центрального круга становятся капитаны.

Содержание игры. Руководитель, выйдя на середину площадки, бросает мяч вверх между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Завладев мячом, игроки каждой команды стремятся путем передач подвести мяч как можно ближе к своему ловцу и бросить ему мяч так, чтобы он поймал его на лету. Противники стараются перехватить мяч и, в свою очередь, подвести его и бросить своему ловцу. Игроки мешают ловцу поймать мяч. При этом в нейтральную зону не имеют права заходить ни играющие, ни ловцы. Игроки каждой команды примерно поровну

распределяются на защитников и нападающих. Те и другие могут передвигаться по всему полю. Когда ловец одной из команд поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча ловцом команда получает очко. Игра продолжается установленное время (10-15 мин), после чего команды меняются сторонами площадки и играют вторую половину игры. Выигрывает команда, получившая больше очков.

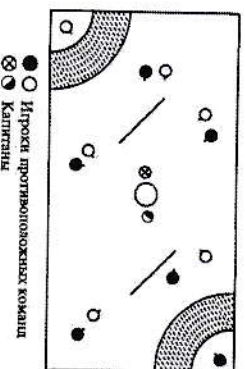


Рис.20

Правила игры: 1. Бетать с мячом не разрешается. Ирок может сделать не более 2 шагов, а на 3-м передать мяч. В противном случае противники выбрасывают мяч сбоку, напротив места, где допущена ошибка. 2. Мяч считается пойманным, если ловец поймал его с воздуха или после отскока от противника. 3. Мяч, отскочивший от земли или стены, ловцу не засчитывается. 4. Мяч, вылетевший за границу площадки, выбрасывает ирок-противник с того места, где мяч пролетел границу. 5. Если ирок-защитник зайдет в нейтральную зону, мяч выбрасывается противником сбоку. 6. Если ловец при попытке завладеть мячом выскочит в нейтральную зону, ловля не засчитывается. 7. После того как ловец поймает мяч, игру начинают с середины или противник выбрасывает мяч с лицевой стороны около угла площадки (по договоренности). 8. Нельзя толкать друг друга и вырывать мяч. За нарушение этого правила дается штрафной бросок: пострадавший ирок становится в 5-6 м от своего ловца и бросает ему мяч, который может отбивать только один из защитников команды противника. Все

остальные находятся за штрафной линией. Штрафная линия чертится в 5-6 м от нейтральной зоны. 9. Если два игрока одновременно схватят мяч, дается спорный бросок.

ПРИМЕРНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ X-XI КЛАССОВ

«Пятнадцать передач»

Подготовка. Для игры требуется набивной мяч весом 5 кг. Играть могут одновременно несколько команд, каждая из которых состоит из трех игроков, имеющих номера 1, 2, 3. Они становятся в одну шеренгу на расстоянии 7-8 м друг от друга.

Содержание игры. Центральным ирок (номер 2) по сигналу преподавателя бросает набивной мяч своему партнеру слева (номер 1). Тот ловит мяч и бросает его вправо через центрального игрока номеру 3, который возвращает мяч обратно центральному игроку. Это считается одной передачей. Игра продолжается, пока не будет выполнено 15 передач, что приносит команде победное очко.

Выигрывает команда, набравшая за установленное время больше число очков.

Правила игры: 1. Центральным ирок каждый раз должен объявлять номер законченной передачи. 2. Если мяч у какой-либо команды упал, то она должна поднять его и начать передачу сначала. Ироки не должны толкать друг друга руками.

«Перехват мяча»

Подготовка. Для проведения игры нужен набивной мяч весом 3-5 кг. В центре площадки обозначаются два круга: один диаметром 8 м и другой (внутри первого) диаметром 3 м. В первом круге размещается ирок нападающей команды. Его задача — ловить мяч, который ему будут бросать другие ироки нападающей команды, находящиеся за вторым кругом. Пространство между границами первого и второго кругов является зоной, в которой действуют ироки защищающейся

команды. Они должны перехватывать мяч, посылаемый к центру, и отсылать его обратно игрокам нападающей команды.

Содержание игры. Мяч находится у игроков нападающей команды. По сигналу руководителя игроки начинают перебрасывать его между собой и неожиданно передают игроку, стоящему в центральном круге. Защитники перехватывают мяч и отсылают его обратно нападающей команде. Руководитель считает, сколько раз нападающим удалось передать мяч игроку в центре. Игра продолжается в течение заранее установленного времени, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, которой удалось большее количество раз передать мяч центральному игроку.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игра продолжается установленное время. 3. Время игры команды в защите и в нападении должно быть одинаковым. 4. Заступать за линию круга запрещается.

«Рывок за мячом»

Подготовка. Игроки делятся на две равные команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Перед командами проводится стартовая черта. Руководитель с мячом в руках встает между командами.

Содержание игры. Называя любой номер, руководитель бросает мяч вперед как можно дальше. Игроки, имеющие этот номер, бегут к мячу. Кто раньше коснется мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого мяч возвращается руководителю, который снова бросает его, вызывая новый номер, и т.д. Игруют установленное время.

Команда, набравшая больше очков, считается победительницей.

Правила игры: 1. Начинать бег можно с высокого или низкого старта (по договоренности). 2. Если два игрока коснулись мяча одновременно, каждая команда получает по очку.

«Онка с выбыванием»

Подготовка. С помощью флажков размечается круг диаметром 9-12 м и на нем проводится линия старта — финиша.

Содержание игры. По сигналу все участники игры одновременно начинают бег по внешней стороне круга против часовой стрелки. После каждого круга (или двух кругов) из игры выбывает участник, который последним пересек контрольную линию старта. Постепенно менее выносливые отсеиваются.

Победителем объявляется тот, кто останется лидером, т.е. самый выносливый и быстрый игрок.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Бегать разрешается только по внешней части круга. 3. Участники могут бежать с набивным мячом, надеть пояс с отягощением, рюкзаки с грузом.

«Сумей догнать»

Подготовка. Игруют до 20 человек. Участники располагаются на беговой дорожке стадиона на одинаковом расстоянии друг от друга. Например, если играют 16 человек, то на 400-метровой дорожке они встанут в 2-5 м один от другого.

Содержание игры. По сигналу все игроки начинают бег. Задача каждого — не дать догнать себя тому, кто бежит сзади, и в то же время коснуться рукой бегущего впереди.

Правила игры: 1. Осаленные выбывают из борьбы и идут в середину бегового круга. Остальные продолжают гонку. 2. Игру можно закончить, когда на беговой дорожке останутся три самых выносливых спортсмена. Можно выявить и единственного победителя.

Примечание. Если игра проводится в зале, то недалеко от его углов устанавливаются поворотные стойки, которые можно обегать только с внешней стороны. Число участников — до 10 человек. В этой игре юноши и девушки соревнуются отдельно.

«Перемена мест»

Подготовка. Игроки двух команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки (за линиями своих «домов»), приседают и кладут руки на колени.

Содержание игры. По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Затем следуют прыжки в обратную сторону, но в игре не участвует тот, кто пересек линию «дома» последним. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2-3 самых выносливых прыгуна.

Побеждает команда, которая по окончании игры сохранила больше прыгунов.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Руки с колен убирать нельзя. 3. Прыгать разрешается только из положения глубокого приседа.

«Кто выше?»

Подготовка. Планка устанавливается на высоте, доступной для игроков обеих команд.

Содержание игры. Прыгают поточно сначала игроки одной команды, затем другой. Если в одной из попыток (всего две) участник преодолел планку, он продолжает соревнование на следующей высоте. После второй неудачной попытки игрок выбывает из соревнований.

Побеждает команда, в которой осталось больше участников.

Правила игры: 1. Очки начисляются за правильность отталкивания и приземления. 2. Их сумма приписывается к показанному результату, который также может быть выражен в очках.

«Баскетбол с надувным мячом»

Подготовка. Две команды (по 4-6 игроков) произвольно располагаются на баскетбольной площадке (как в баскетболе). Капитаны выходят на середину.

Содержание игры. Руководитель подбрасывает между

капитанами надувной мяч, после чего он попадает к одной из команд. Ее игроки, подпрыгивая и подбивая мяч рукой, передают его друг другу. Когда мяч коснется баскетбольного щита, команда получает очко. После того как цель достигнута, мяч снова разбрызгивается в центре площадки между капитанами или игроками, которых они выделяют. Игра длится 10 мин со сменой сторон площадки после первых 5 мин игры.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Во время прыжков не разрешается отталкивать других игроков, а также бегать с мячом в руках. 2. За нарушение мяч передается другой команде, за вторичное нарушение игрок удаляется с площадки на 1 мин без права замены.

Примечание. Если играют надувным шариком, то два-три таких же шарика надо иметь в запасе. Ими можно заменить лопнувший шарик.

«Борьба за палку»

Подготовка. Соревнующиеся встают лицом друг к другу и берутся руками за деревянную гимнастическую палку, удерживая ее горизонтально прямыми хватом. Руки на ширине плеч, правая рука у каждого с внешней стороны.

Содержание игры. После сигнала игроки начинают крутить палку, стремясь заставить соперника отпустить один из ее концов. Можно использовать также две эстафетные палочки. Игроки держат их вертикально, каждый берется за палочку правой рукой, сверху. По сигналу игроки выкручивают палочки, стараясь отнять их у соперника.

Кто первый отпустит палочку, тот проигрывает.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Руки держать на ширине плеч. 3. Во время выкручивания палки руки в локтях сгибать нельзя.

«Подвижный ринг»

Подготовка. Толстую веревку или канат (длиной 3-5 м) связывают свободными концами и кладут в середине площадки. Игроки условно распределяются по весовым категориям на четверки. Первая четверка подходит к канату с разных сторон и, взяв руками, поднимает и натгивает его, как бы образуя ринг. В трех шагах за спиной каждого игрока кладут по набивному мячу.

Содержание игры. По сигналу «Яни!» каждый игрок старается первым дотянуться до мяча и коснуться его ногой. Тот, кому это удастся, побеждает и отходит в сторону. Оставшаяся тройка игроков снова берет канат и тянет его уже по трем направлениям, стремясь выполнить то же задание. Победитель занимает второе место. Таким же образом разыгрывается третье место: игроки тянут в разные стороны. Мячи каждый раз переставляются в определенное положение, для чего на площадке заранее можно сделать метки. Затем соревнуется вторая четверка, после нее — третья и т.д., в финале встречаются победители.

В финальной борьбе между победителями выявляется лучший, он считается выигравшим.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Обязательно надо коснуться ногой набивного мяча.

«Бег пингвинов»

Подготовка. Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше колен) волейбольный или набивной мяч.

Содержание игры. По сигналу руководителя в положении мяч между ногами игроки должны обжать стойку (булаву, набивной мяч) вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды. Участники, закончившие пробежку, встают в конец колонны.

Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами и продолжать игру.

«Карусели»

Подготовка. Игра проводится в виде соревнований четверок. Первая из них располагается на одной половине площадки, вторая — на другой. Пары игроков в каждой четверке встанот напротив, положив руки на плечи друг другу и сцепив ладони на шее. Вторая пара в таком же исходном положении встает под углом 90° к первой паре, соединив руки под руками игроков первой пары.

Содержание игры. По общему сигналу вторые пары начинают движение по кругу. При этом другие пары кружатся по воздуху, как на карусели. Чем сильнее вращается одна пара, тем выше взлетает другая.

В какой четверке карусели вращаются дольше, та и побеждает, после чего игроки в четверках меняются ролями.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Руки расцеплять нельзя.

«Наперегонки с мячом»

Подготовка. Игроки строятся в шеренги у боковых границ площадки лицом к середине. Одна команда стоит справа, другая — слева от щита. Расстояние между игроками 3-4 шага. Игроки рассчитываются по порядку.

Содержание игры. Руководитель бросает мяч в щит и называет любой номер.

Оба игрока под этим номером выбегают вперед и пытаются завладеть мячом. Тот, кому это удалось, делает передачу последнему игроку своей команды, который передает его по шеренге дальше (из рук в руки или ударом о землю). Игрок, не сумевший завладеть мячом, обегает игроков своей шеренги с левой стороны, пытаясь обогнать мяч, который передают игроки другой команды (рис. 21).

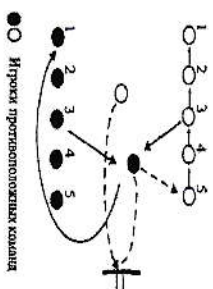


Рис.21

Если бегущий игрок финиширует в конце шеренги раньше мяча, то очко начисляется его команде. Другая команда тоже получает очко за то, что ее игрок овладел мячом после броска по щиту. Если же финиш первым пересек мяч, то команде засчитывается два очка. Затем руководитель вызывает другие номера. Игроки, принявшие участие в борьбе за мяч, снова становятся на свои места.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игрок, потерявший мяч, должен вернуться на место и продолжать передачи. 3. Передавать мяч игроку своей команды можно только указанным способом.

«Нападают птеррки»

Подготовка. Игроки три команды на баскетбольной площадке. Вторая и третья птеррки строят зонные защиты, каждая под своим щитом. Мяч находится у игроков 1-й птеррки, расположенной в произвольном порядке лицом ко 2-й птеррке.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки 1-й птеррки нападают на щит 2-й птеррки, стараюсь забросить мяч в корзину (рис. 22). Как только игрокам 2-й птеррки удается перехватить мяч, они, не останавливаясь, нападают на щит 3-й птеррки. 1-я птеррка, потерявшая мяч, строит зонную защиту на месте 2-й птеррки. 3-я птеррка, овладевшая мячом, начинает нападение на 1-ю птеррку и т. д. Команда, забросившая мяч, получает очко и строит зонную защиту, а проигравшие идут в нападение. Игра длится 10-15 мин.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игра проходит по правилам баскетбола.

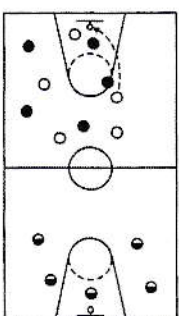


Рис. 22

«По наземной мишени»

Подготовка. На каждой стороне волейбольной площадки у линии нападения чертят по два круга диаметром 1,5 м. Две команды располагаются с разных сторон от сетки. У игроков одной команды в правой (или левой) руке теннисный мяч (рис. 23).

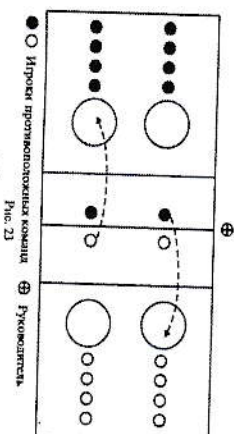


Рис. 23

Содержание игры. По сигналу два игрока от каждой команды одновременно устремляются к сетке. Игрок с мячом прыгает как можно выше и акцентированным движением кисти посылает мяч в один из кругов на стороне противника, в случае удачного броска зарабатывая одно победное очко.

Выигрывает команда, игроки которой сумели набрать большее количество очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игрок за сеткой, ставя блок, старается помешать сопернику. 3. За попадание в любой круг нападающий получает два очка, а если он обошел блок, но промахнулся (мяч приземлился в пределах площадки), — 1 очко.

«Перестрелбол»

Подготовка. Игроки располагаются с двух сторон от сетки (как в волейболе). В команде 6-8 человек.

Содержание игры. Игра начинается с подачи одной из команд. Другая команда принимает мяч и разыгрывает его по всем правилам волейбола, переправляя третьим ударом на сторону противников, которые стараются принять мяч и также разыграть его. Игрок, допустивший техническую ошибку, отправляется на противоположную сторону за линию плена. Команда теряет подачу. Игра возобновляется. Игра длится 10-15 мин.

Побеждает команда, у которой по окончании игры в зоне пленных будет меньше игроков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Пленный в ходе игры (не выходя в поле) старается перехватить мяч и выполнить (без помех со стороны противника) подачу на свою площадку. Игроки его команды любым ударом (из трех) направляют мяч обратно. При удачном завершении ими атаки пленный возвращается к своим партнерам, а в случае ошибки за линию плена идет второй игрок. 3. В ходе игры участники атакующей команды могут умышленно досылать мяч своим партнерам, находящимся в плену. 4. Игра идет по волейбольным правилам.

«Волейбол с выбыванием»

Подготовка. Две команды по 6-8 человек располагаются произвольно, каждая на своей половине волейбольной площадки.

Содержание игры. По сигналу начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд третью по счету ошибку, игрок, допустивший ее, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подает мяч на сторону противника, возобновляя игру. Если в ходе игры команда снова ошибается (шестое по счету нарушение), то лишается еще одного игрока и т.д. Когда обе стороны понесли «потери», игра продолжается, но команда, совершившая очередную, третью, ошибку, решает

(исходя из тактических соображений), удалить ли ей с поля своего очередного игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды. Игра состоит из 3-5 партий. Каждая заканчивается, когда последний игрок одной из команд покинет площадку.

Побеждает команда, которая выигрывает большее число партий. Можно ограничить партии временем (12-15 мин) и определять победителя в каждой из них по большему числу оставшихся игроков.

Правила игры: 1. Ошибки фиксируются по волейбольным правилам. 2. После выхода участника из игры подает команда, допустившая ошибку. 3. Участники возвращаются в игру в таком порядке, в каком выбывали (1-й выбывший, затем 2-й и т.д.). 4. Игроки командах подают по очереди, перемещаясь на площадке по часовой стрелке (как в волейболе).

«Пробей стенку»

Подготовка. Площадку разделяет средняя линия. На лицевых сторонах стены проводится линия на высоте 1,5 м. Пространство от пола до линии — зона импровизированных ворот. Игроки делятся на две команды по 5-8 человек. Каждая по своему усмотрению располагается на одной половине площадки.

Содержание игры. Футбольный мяч вбрасывается на середине между двумя игроками. Мяч, оказавшийся на одной половине поля, игроки могут передавать между собой, чтобы выбрать удобный момент для удара по цели, которой служит нижняя часть стены на половине противника. Команда без мяча организует оборону против зоны, где находится мяч, ставит «стенку», применяет индивидуальные перехваты. Если наступающим удалось направить мяч в зону ворот (на открытой площадке — лицевая линия), они получают очко. Противник начинает разыгрывать мяч и, в свою очередь, старается завершить атаку. Игра продолжается 10 мин, после чего команды меняются сторонами площадки.

Выпрыгивает команда, набравшая за установленное время больше очков. Практикуется также игра двумя мячами.

Правила игры: 1. Запрещается переходить среднюю линию, задерживать мяч руками. 2. Мяч, отскокивший от стены в поле бывшей команды (не коснувшись защищающихся), возвращается противнику.

За касание мяча рукой или три неточных удара выше линии ворот назначается штрафной, который пробивается со средней линии в условные ворота, защищаемые одним игроком. 4. Мяч можно задерживать ногой, туловищем, отбивать головой.

«Ногой и головой через сетку»

Подготовка. Две команды по 5-8 человек располагаются с разных сторон от сетки на волейбольной площадке. Высота сетки 180-см.

Содержание игры. По свистку руководителя игрок одной команды перебивает мяч ногой (с рук) через сетку на половину противника. Задача игроков, на стороне которых оказался мяч, переправить его через сетку не более чем тремя ударами ногой или головой. Если одна из команд допустит ошибку, игра останавливается и команда, допустившая ее, проигрывает очко или подачу. Счет в игре ведется до 10 очков, играют три партии. Со сменой подачи (после ошибки подававшей команды) игроки перемещаются на площадке по часовой стрелке, как в волейболе. После каждой партии игроки меняются сторонами площадки.

Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

Правила игры: 1. Счет в игре ведется по волейбольным правилам. Запрещается удар одним игроком мяча дважды, касание мяча руками, удар в стенку (за линию, ограничивающую площадку) или под сетку.

ПРИМЕРНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ПЕРЕМЕНАХ

«Горелки»

Подготовка. Дети становятся парами друг за другом, взявшись за руки. Впереди, на расстоянии 3-4 м, место водящего.

Содержание игры. По сигналу руководителя дети начинают речитатив:

Косой, косой, Не ходи босой, ходи обутой, Лапочки закутай. Если будешь ты обут, Волки зайца не найдут. Не найдет тебя медведь. Выходи, тебе гореть, тебе гореть!

Как только ребята закончат речитатив, первая пара разъединяет руки и бежит вперед, чтобы снова соединиться за чертой, где водящий уже не может ловить. Он должен поймать одного из ребят, иначе ему придется водить снова. Водящий становится сзади всех в пару с тем, кого поймал. Другой из этой пары становится водящим.

В игре побеждают те, кто ни разу не были пойманы.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Начинать бег можно только по окончании речитатива.

«У медведя во бору»

Подготовка. Все играющие свободно располагаются на одной стороне площадки. На противоположной стороне проводится линия — опушка леса. За линией, в двух-трех шагах от нее, находится «медвежья берлога».

Содержание игры. По сигналу руководителя дети подходят к «медвежьей берлоге» и начинают делать движения, имитирующие сбор ягод, грибов, и в то же время все вместе приговаривают:

Медведя во бору
Грибы-ягоды беру,
А медведь сидит,
На меня рычит.

Когда дети произнесут последнее слово — «рычит», «медведь» с рычанием выскакивает из берлоги и старается как можно быстрее поймать. Пойманного он отводит в берлогу.

Игра заканчивается, когда непойманными останутся трое-четверо ребят, они и становятся победителями.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Водящий может выбежать из «берлоги», только когда будет произнесено последнее слово речитатива.

«Узнай по голосу»

Подготовка. Ребята становятся в круг, в его середине находится водящий, которому завязывают глаза.

Содержание игры. Игроки идут по кругу вслед за руководителем, повторяя его движения (гимнастические или танцевальные), затем останавливаются и говорят:

Мы немножко поиграли,

Теперь в кружок мы встали.

Ты загадку отгадай,

Кто позвал тебя — узнай!

Руководитель молча указывает на одного из игроков, который восклицает: «Узнай, кто я!» Водящий должен назвать его имя. Если он угадал, узнавший становится водящим, если ошибся, игра повторяется.

Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

Правила игры: Вариант 1. 1. Слова произносит только тот, на кого укажет руководитель. 2. Когда ребята начнут различать голоса товарищей, можно разрешить им изменить тембр своего голоса. *вариант*

Игроки идут вправо (или влево) по кругу и говорят нараспев:

«Мы составили все круг, повернемся разом вдруг!» — делают полный поворот и продолжают движение в ту же сторону, после чего продолжают: «А как скажем: «Скок, скок, скок» (эти три слова произносит только заранее назначенный игрок), — угадай, чей голосок?»

Условия победы и правила — те же, что и в варианте 1.

«Светофор»

Подготовка. Заранее готовят кружки (диаметром 10 см) красного, зеленого и желтого цвета, которые прикрепляют к палочкам.

Содержание игры. Ученики стоят в шеренге и выполняют упражнения согласно сигналам ведущего: на красный сигнал — приседают, на желтый — встают, на зеленый — маршируют на месте. Во время движения в колонне по одному в обход площадки упражнения изменяются: красный — все стоят, желтый — продвигаются в приседе, зеленый — продвигаются на носках. За каждую ошибку игрокам начисляются штрафные очки.

Выигрывает тот, кто наберет меньше штрафных очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. За каждое нарушение начисляются штрафные очки.

«Карусель»

Подготовка. Игроки становятся в круг. На земле лежит веревка, образующая кольцо (концы веревки связаны).

Содержание игры. Ребята поднимают ее с земли и, держась за нее правой (или левой) рукой, ходят по кругу со словами:

Еле-еле, еле-еле

Завертелись карусели, а потом кругом, а потом кругом-кругом, все бегом-бегом-бегом.

Дети двигаются сначала медленно, а после слов «бегом» бегут. По команде руководителя «Поворот» они быстро берут веревку другой рукой и бегут в противоположную сторону:

Тише, тише, не спешите, Карусель остановите.
Раз и два, раз и два,
Вот и кончилась игра!

Движение «карусели» постепенно замедляется и с последними словами прекращается. Играющие кладут веревку на землю и разбегаются по площадке. По сигналу они спешат вновь сесть на «карусель», т.е. взявшись рукой за веревку, и игра третьего звонка (хлопка). Опоздавший на «карусели» не катается и выбывает из игры.

Побеждают те ребята, которые в течение нескольких повторений игры останутся на «карусели».

Правила игры: 1. На веревке делаются метки числом на три меньше общего количества участников. 2. При посадке в «карусель» дети должны схватиться за метку. 3. Кому метки не достанется, тот выбывает из игры.

«Тропинка»

Подготовка. Играющие делятся на команды по 8-10 человек. Каждая команда, взявшись за руки, образует круг.

Содержание игры. По сигналу руководителя дети начинают движение по кругу. После слова «Тропинка!» играющие каждого круга должны построиться в колонну и присесть. Когда руководитель подает команду «Колна!», каждый круг делится на две подгруппы, игроки соединяют руки и поднимают их вверх. По сигналу «Горка!» ребята снова строятся в цепочку (колонну), но при этом первая пара встает на носки с поднятыми руками, вторая ставит руки на пояс, а остальные приседают. После каждого выполненного задания игра продолжается с движением детей по кругу вправо. Руководитель каждый раз отмечает, какая группа точнее выполнила задание, за что ей начисляется выигрышное очко.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя и в заданном направлении. 2. Игроки, допустившие ошибку, не выбывают из игры.

«Западня»

Подготовка. Играющие образуют два круга. Внутренний круг, взявшись за руки, движется в одну сторону, а внешний — в другую.

Содержание игры. По сигналу руководителя оба круга останавливаются. Стоящие во внутреннем круге поднимают руки, образуя ворота. Остальные то вбегают в круг, проходя под воротами, то выбегают из него. Неожиданно руководитель подает следующую команду, и игроки внутреннего круга резко опускают руки вниз. Игроки, которые оказались внутри круга, считаются попавшими в западню. Они присоединяются к стоящим во внутреннем круге и берутся за руки. После этого игра повторяется.

Игра продолжается до тех пор, пока во внешнем круге останутся три игрока. Они и являются победителями.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя и в заданном направлении. 2. Пойманные игроки становятся во внутренний круг.

«Стоп!»

Подготовка. На одном конце площадки играющие выстраиваются в шеренгу. На другом конце, спиной к играющим, становится водящий.

Содержание игры. Водящий закрывает лицо руками и говорит: «Быстро шагай, смотри, не зевай! Стоп!» Пока водящий произносит эти слова, все играющие стараются как можно быстрее приблизиться к нему. Но при команде «Стоп!» они должны остановиться и замереть на месте. Водящий быстро оглядывается. Если он заметит, что кто-либо из играющих не успел вовремя остановиться и сделал хотя бы небольшое движение, то посылает его назад, за исходную черту. После этого водящий опять принимает исходное положение и произносит те же слова. Так продолжается до тех пор, пока одному из играющих не удастся приблизиться к водящему и запятнать его раньше, чем тот успеет оглянуться. После этого

все играющие бегут за свою линию, ведущий преследует их и старается кого-нибудь запятнать. Запятанный становится ведущим.

Выигрывает тот, кто ни разу не был ведущим.

Правила игры: 1. Двигаться можно лишь во время речитатива ведущего. 2. Игроки, продолжающие двигаться после слова ведущего «Стоп!», обязаны вернуться за исходную черту.

«Не ошибись!»

Подготовка. На листах картона заготавливают рисунки с изображением мельницы, дерева, мяча, дровосека, моста, ангста, лягушки, бабочки, кошки и т.п. Играющие строятся в шеренгу или образуют полукруг.

Содержание игры. Руководитель поочередно показывает листы с рисунками, а дети изображают их позыми.

Мельница: одна рука поднята, другая опущена и прижата к телу. Дети показывают, как мельница работает: меняют положение рук.

Мяч: приседают, спина круглая. Играющие начинают подскоки. Стопы ног соединены, колени при подскоках поднимаются высоко.

Дровосек: играющие поднимают вверх над головой руки с соединенными пальцами, ноги прямые. Широким взмахом ребята имитируют рубку дров.

Побеждают те, кто удачнее других выполнили задание.

Правила игры: За каждое неточное выполнение начисляются штрафные очки.

«Три движения»

Подготовка. Играющие образуют полукруг.

Содержание игры. Руководитель показывает три движения. Первое: руки сгибает в локтях, кисти на уровне плеч; второе: руки поднимает вперед на уровне плеч; третье: руки поднимает вверх. Показывая одно движение, он при этом называет номер другого.

Играющие должны выполнять те движения, которые соответствуют названному номеру, а не те, которые показывает руководитель.

Выигрывает тот, кто получит меньше штрафных очков.

Правила игры: 1. Выполнять только те движения, которые соответствуют названному номеру. 2. За каждую ошибку игрок получает штрафное очко.

«Попрыгунчики-воробышки»

Подготовка. На полу чертят круг такой величины, чтобы все играющие могли свободно разместиться по его окружности. Один из играющих — «кот» — становится в центре круга. Остальные играющие — «воробышки» — находятся за кругом, у самой черты.

Содержание игры. По сигналу руководителя «воробышки» начинают выпрыгивать внутрь круга и выпрыгивать из него, а «кот» старается поймать кого-либо из них внутри круга. Тот, кого поймали, становится «котом», а «кот» — «воробышком», и игра продолжается.

Побеждает тот, кого ни разу не поймали.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. «Воробышки» могут прыгать на одной ноге.

«Выставка картин»

Подготовка. Руководитель выделяет «директора выставки» и трех «посетителей». Остальные дети — «картины».

Содержание игры. По сигналу руководителя: «Подготовить выставку!» — дети (кроме ведущих) советуются друг с другом и с «директором», какие картины они будут изображать (лыжника, конькобежца, вратаря, пловца, конника и т.д.). Картину можно изобразить вдвоем или втроем: елочку и под ней зайчика; трех богатырей; сказку «Репка» и т.п.

Через 20-30 с «директор» объявляет: «Открыть выставку!» По этому сигналу дети становятся вдоль площадки и принимают задуманные позы. Когда все готовы, по команде

«Директора» дети хором дружно произносят: «Выставка открыта!»

«Посетители» осматривают «выставку» не более 15 с. В это время никто не должен шевелиться, изменить принятую позу. По новой команде «Директора»: «Три-четыре!» все играющие произносят: «Выставка закрыта!» и принимают свободные позы, оставаясь на своих местах.

Выпрыгивают те, у которых после закрытия «выставки» соберется больше посетителей. Затем игра начинается сначала.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Во время изображения картин никто не должен изменять принятую позу.

«Конники»

Подготовка. Дети располагаются по кругу — это «манеж». Изображается выезд спортивных лошадей.

Содержание игры. Шаг «коня»: согнув руки в локтях, ладони книзу, дети идут по кругу, стараясь касаться коленями ладоней. Повороты: по хлопку руководителя в ладони дети изменяют на-правление движения (продолжают продвигаться по кругу, но в другую сторону). Переходы на рысь и обратно на шаг: дети, будто бы взяв в руки поводья, переходят на бег, высоко поднимая колени, затем по условному знаку руководителя — опять на ходьбу. Вдоль длинной стороны площадки линиями отмечают «стойла для лошадей», их на три меньше числа участников игры.

Дети, изображая всадников на спортивных лошадях, разбегаются выполняют различные команды руководителя. По сигналу руководителя: «В стойла!» дети бегут к обозначенным местам. Оставшиеся без «стойл» проигрывают. Игра повторяется 3-4 раза.

Побеждают всадники, ни разу не оставшиеся без «стойл».

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Изменить направление движения можно также только по сигналу. 3. Бежать в «стойла» можно только после команды руководителя.

«Успей занять место»

Подготовка. Играющие образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий становится в центре круга.

Содержание игры. По команде руководителя водящий громко называет два каких-либо номера. Вызванные номера должны немедленно поменяться местами. Воспользовавшись этим, водящий старается опередить одного из них и занять его место. Оставшийся без места идет водить.

Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Номера, присвоенные участникам в начале игры, не должны меняться, когда тот или иной из них временно становится водящим.

«У кого длинный хвост?»

Подготовка. Играющие образуют круг. Руководитель предлагает им поднять вверх правую руку, помахать ею, затем опустить. Он говорит детям, что будет называть разных животных. Причем если у названного животного длинный хвост, дети должны поднять правую руку и помахать ею, если же хвоста нет или он короткий, поднимать руку не нужно.

Содержание игры. Итак, игра начинается. Руководитель называет животных, например: лошадь (длинный), коза (короткий), корова (длинный), лиса (длинный), заяц (короткий), овца (короткий), типр (длинный), кот (длинный), медведь (короткий), свинья (короткий), осел (длинный), белка (длинный). Руководитель поднимает руку во всех случаях. Тому, кто ошибается, начисляется штрафное очко.

Побеждает тот, кто за время игры набрал меньше штрафных очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Дети, которые ошибаются, не выбывают из игры.

«Компас»

Подготовка. На земле рисуют круг диаметром 2-3 м. На расстоянии примерно 3 м от круга пишут согласно направлению буквы «С» (север), «Ю» (юг), «З» (запад), «В» (восток). Дети становятся спиной к центру круга и слушают команду руководителя: «Юг!», «Север!», «Запад!», «Восток!»

Содержание игры. По команде руководителя «Юг!» все должны повернуться в одну сторону. Игрок, стоящий лицом к северу, поворачивается на 180°. Другим в это время достаточно сделать поворот направо или налево, чтобы выполнить команду руководителя. Это зависит от того, в каком положении находится тот или иной игрок. Руководитель подает различные команды, и дети принимают соответствующие положения. Тот, кто ошибся (повернулся не в ту сторону), получает штрафное очко.

Победителем считается тот, кто за время игры набрал меньше штрафных очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. За каждое нарушение правил начисляются штрафные очки.

«Мяч среднему»

Подготовка. Игроки делятся на 3-4 равные команды. Игроки каждой команды становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. В середине каждого круга — водящий с волейбольным мячом.

Содержание игры. По сигналу водящий бросает мяч одному из играющих и, получив его обратно, бросает другому участнику. Так водящие бросают мяч подряд всем детям и, получив его от последнего, поднимают мяч вверх.

Побеждает команда, водящий которой делает это раньше. Игра повторяется несколько раз.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Пропускать игроков нельзя. 3. Мяч можно передавать только указанным выше способом.

«Класс, смирно!»

Подготовка. Игроки строятся в одну шеренгу. Руководитель стоит лицом к детям.

Содержание игры. Руководитель подает различные строевые команды, которые дети должны исполнять в том случае, если руководитель предварительно перед командой скажет слово «группа». Если слово «группа» не произнесено, исполнять команду нельзя. Тот, кто ошибся, делает шаг вперед и продолжает играть. После второй ошибки делает еще один шаг вперед и т.д. Игра продолжается примерно 3 мин.

Побеждают те, кто по окончании игры остались в исходном положении.

Правила игры: 1. Шаг вперед делают те ребята, которые своевременно не выполнили правильной команды. 2. Необходимость выполнения шага вперед провинившемуся можно заметить штрафными очками. В этом случае победителями считаются те участники, которые наберут наименьшее количество штрафных очков.

«К своим флажкам!»

Подготовка. Игроки делятся на группы по 6-8 человек и становятся в кружки в разных местах площадки (зала). В центре каждого кружка — водящий с флажком в поднятой руке (флажки разного цвета).

Содержание игры. По первому сигналу все, кроме держащих флажки, разбегаются по площадке, по второму сигналу — приседают и закрывают глаза, отвернувшись от водящих. Дети с флажками в это время меняются местами. По команде руководителя: «Все к своим флажкам!» — играющие открывают глаза, ищут свой флажок, бегут и строятся вокруг него.

Побеждает группа, быстрее других образовавшая кружок.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если игроки какой-либо команды подглядывали, когда водящие менялись местами, то ей засчитывается поражение.

«Передал — садись»

Подготовка. Игроющие делятся на несколько команд по 7-8 человек в каждой и строятся за общей линией старта в колонну по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5-6 м становятся капитаны, которые получают по волейбольному мячу.

Содержание игры. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив от последнего игрока своей колонны мяч, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание, а ее капитан поднимет мяч вверх.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если во время игры игрок уронит мяч, он должен поднять его и бросить капитану, встав предварительно на свое место.

«Падающая палка»

Подготовка. Для игры требуются 1-2 гимнастические палки. Все становятся в круг и расчитываются по порядку номеров. Первый номер выходит в середину круга водить. Если играющих много, то они образуют два круга. Водящий получает палку и ставит ее на пол, придерживая рукой.

Содержание игры. Водящий, держа палку за верхний конец, громко называет какой-нибудь номер и отпускает палку. Игрок с названным номером должен подскочить и схватить палку, пока она не упала на пол. Если ему удастся поймать палку, он возвращается на свое место, а водящий продолжает водить. Если же он не поймает палку, то становится водящим, а бывший водящий идет в круг на свое место.

Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим (за исключением первого водящего).

Правила игры: 1. Водящий не имеет права отпускать конец палки до того, как назовет чей-либо номер. Если он допустит эту ошибку, то обязан перепрыгнуть. 2. Игроющие не должны мешать друг другу. 3. Если кому-либо из игроков помешали выбежать к палке и из-за этого он не сумел ее схватить, пока она не коснулась пола, то игрок остается на месте, а водящий продолжает игру.

«Пасовка волейболистов» («Летучий мяч»)

Подготовка. Для проведения игры требуются 1-2 волейбольных мяча. Игроющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Водящий берет мяч и выходит с ним в середину круга. Если играющих много и позволяет помещение, то они образуют два круга и в каждом играют самостоятельно.

Содержание игры. Вариант 1. Водящий, подбросив мяч, отбивает его любому игроку. Тот отбивает его кистями (как в волейболе) кому-либо из играющих или водящему, который, в свою очередь, таким же способом передает мяч другому игроку. Цель игры — не дать мячу коснуться земли, как можно дольше поддерживая его в воздухе. Как только мяч коснется земли, на место водящего идет игрок, из-за которого мяч упал на землю. Прежний водящий занимает его место в кругу. На место водящего идет также игрок, коснувшийся мяча 2-3 раза подряд. Игра продолжается установленное время.

Лучшими считаются игроки, которые ни разу не были водящими.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Нельзя отбивать мяч больше одного раза подряд. 3. Мяч, отбитый из круга, можно спасти, если отбить его в круг, не дав упасть на землю. 4. Мяч разрешается отбивать кистью, головой, плечом.

Вариант 2. В этой игре можно подсчитывать, сколько раз играющим удалось отбить мяч в воздухе, не дав ему коснуться земли.

Вариант 3. Можно провести соревнование между играющими, разделив их на две группы. Побеждает та группа, которая дольше продержит мяч в воздухе. Игралось 3 раза.

Вариант 4. Можно установить время дога игры и считать победительницей команду, в которой будет меньше падений мяча или других нарушений правил. Если такая ошибка допущена, то провинившийся идет водить; если считают очки за каждое отбивание мяча, то счет начинается сначала.

ПРИМЕРНЫЕ ИГРЫ-АТТРАКЦИОННЫ

«Грудный прыжок»

Подготовка. Играющие делятся на две команды. Игроки поочередно подходят к черте, проведенной на земле.

Содержание игры. Наклоняясь вперед, играющие берутся руками за ступни ног (голеностоп, пятки). Отталкиваясь одновременно двумя ногами, они пытаются перепрыгнуть через черту. Удачную попытку надо повторить в обратную сторону, тем самым принеся команде победное очко.

Побеждает команда, которая наберет большее количество очков.

Правила игры: 1. На черту наступать нельзя. 2. Игроки каждой команды соревнуются поочередно.

«Достань городок»

Подготовка. Играющие делятся на две команды. Участники игры принимают исходное положение: встают, соединив носки и пятки вместе, руки за спиной (кисть одной руки захватывает запястье другой).

Содержание игры. Играющие должны присесть и, не сходя с места и не касаясь руками пола, поднять городок (шайбу, кубик, шишку и т.д.), находящийся у ног. За удачное выполнение задания игрок получает победное очко.

Побеждает команда, которая наберет большее количество очков.

Правила игры: 1. Во время приседания пятки от пола отрывать нельзя. 2. Руки расцеплять нельзя.

«Неуловимый шнур»

Подготовка. На землю кладут шнур длиной 2 м. С обеих сторон шнура лицом к его концам встают по одному соревнующемуся (шнур находится между ступнями игроков).

Содержание игры. Игроки выполняют движения по указанию руководителя (руки вперед, в стороны, вверх, на пояс и т.д.). По сигналу игроки быстро наклоняются и пытаются выдернуть шнур из-под ног.

Выигрывает тот, кому удастся это сделать первому.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Во время наклона ноги сгибать нельзя. 4. Игру можно проводить командами.

«Вокруг стульев»

Подготовка. Длина шнура от 3 до 5 м. Над концами шнура ставят два стула, на которые садятся соревнующиеся.

Содержание игры. По сигналу игроки бегут вправо или влево, обегая стул соперника, снова садятся на свой стул и быстро выдергивают из-под него шнур, стараясь опередить соперника.

Выигрывает тот, кто быстрее сядет на стул и выдернет шнур.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Обегать стулья можно только в заданном направлении. 3. Стул во время обегания задевать нельзя. 4. Игру можно проводить командами.

«Проворные мотальщики»

Подготовка. К середине 3-4-метровой бечевки привязывают ленточку. Концы бечевки прикрепляют к большим катушкам (эстафетным палочкам). Двое играющих

берут катушки и расходятся друг от друга на расстояние длины бечевки.

Содержание игры. По общей команде игроки быстро вращают катушку, наматывая на нее бечевку и продвигаясь вперед. Выпрыгивает тот, чья катушка раньше коснется финишной ленточки.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Вращать катушку можно хватом снизу или сверху.

«Рапиристы»

Подготовка. В два круга, отстоящих один от другого на 30 см, кладут по спичечному коробку (или чурке такой же величины). Двое играющих с палками (пластмассовыми рапирами) в руках встают с разных сторон кругов.

Содержание игры. По сигналу игроки начинают выбивать рапирой чурку из дальнего круга, который защищает соперник, и одновременно отбивают его атаки, охраняя чурку в собственном (ближнем) круге.

Побеждает тот, кому за установленное время удалось выбить рапирой чурку или защитить ее.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Заступать за линию круга запрещается. 3. Игру можно проводить командами.

«Быстрые пальцы»

Подготовка. К рейкам гимнастической стенки, к стойкам или гимнастическим палкам, укрепленным горизонтально, привязывают по десять узких лент одинаковой длины.

Содержание игры. Соревнуются два игрока. По сигналу они должны завязать банты на всех десяти лентах. Выпрыгивает тот, кто делает это раньше.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Завязывать банты можно только указанным способом. 3. Игру можно проводить командами.

«Извилистой тропой»

Подготовка. Пять городков или кеглей расставляют по прямой линии в 80 см друг от друга. В двух шагах от крайнего городка (за линией) становится игрок, которому завязывают глаза.

Содержание игры. По сигналу игрок должен пройти в другой конец площадки, поочередно оглябая каждое препятствие. Тот, кто повалит или пропустит хотя бы один предмет, считается не выполнившим задание.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Нельзя задевать или ронять предметы. 3. Игру можно проводить командами.

«Сумей построить»

Подготовка. Перед каждым игроком кладут пять городков. Игрокам завязывают глаза.

Содержание игры. Руководитель предлагает игрокам вслепую построить из лежащих городков какую-либо фигуру, например «колодец» или «пушку».

Выпрыгивает тот, кто сумеет первым сделать это.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игроки строят в течение установленного времени. 3. Можно также давать задание в течение 40 с построить две фигуры из 10 городков. 3. Игру можно проводить командами.

«По кирпичикам»

Подготовка. Из дерева выстругивают четыре чурки в форме обычных кирпичей. Можно использовать также кругляши не очень толстого полена или обычные кирпичи. Игрок встает на два кирпича, а два других держит в руках.

Содержание игры. По сигналу игрок наклоняется вперед, кладет кирпичи перед собой и наступают на них поочередно, берет два других кирпича, также наступают на них и т.д.

Выпрыгивает игрок, который быстрее пройдет 10 м, не сойдя на землю.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Сходить с кирпичей на землю и касаться ее рукой запрещено. 3. Игру можно проводить командами.

«Сбей мячик»

Подготовка. Из картона сворачивают конус, срезают его верхнюю часть так, чтобы можно было положить на нее мячик, и ставят на тумбочку. Игровой становится в 8-10 шагах от тумбочки и закрывает правый глаз.

Содержание игры. По сигналу руководителя игравший с разбега, не останавливаясь, щелчком пальцев правой руки пытается сбить мячик. Игра повторяется несколько раз.

Побеждает игрок, который большее количество раз сбьет мячик.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Сбивать мячик можно только щелчком пальцев. 3. Игру можно проводить командами.

«Меткий футболист»

Подготовка. В 10 шагах от мяча (любого), который лежит на полу, становятся участники с завязанными глазами.

Содержание игры. По сигналу руководителя игрок должен повернуться крутом (на 360°), подойти к мячу и ударить по нему ногой.

Побеждает тот, кому удалось попасть по мячу.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Удар надо выполнять с завязанными глазами. 3. Игру можно проводить командами.

«Точный расчет»

Подготовка. На полу чертят круг диаметром 40-60 см. В круг с завязанными глазами становится игравший.

Содержание игры. По сигналу руководителя игрок должен выйти из круга, сделать 8 шагов вперед и опять вернуться в круг, сделав 8 шагов назад.

Побеждает тот, кому удалось вернуться в круг.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Обязательно делать 8 шагов. 3. Победителем считается тот, кто встал в круг, не наступив на его линию. 4. Игру можно проводить командами.

«Хлопни по шару»

Подготовка. К перекладке на уровне чуть выше роста участников подвешивают надувной шар. Игравший с закрытыми глазами становится в 8-10 шагах от шара.

Содержание игры. По команде руководителя игрок должен подпрыгнуть и хлопнуть рукой по шару.

Побеждает игрок, которому удалось это сделать.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Подпрыгивать разрешается только один раз. 3. Игру можно проводить командами.

«Точные броски»

Подготовка. В три мешочка размером 8х12 см насыпают 100-120 гороха. В 5-6 шагах от черты, у которой стоит игравший, ставят табуретку.

Содержание игры. По указанию руководителя игрок должен забросить все мешочки на табуретку.

Побеждает тот, кому удалось забросить на табуретку все три мешочка.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Во время броска заступать за линию запрещено. 3. Бросать мешочки можно только указанным способом (снизу, сверху и т.д.). 4. Игру можно проводить командами.

«Удочки»

Подготовка. 5-10 булав ставят на полу в ряд в 1 м одна от другой. Такое же количество игравших становится в 2-3 шагах от булав и получают по одной удочке с кольцом на конце. Кольцо немного больше, чем головка булавы.

Содержание игры. По команде руководителя играющие должны набросить кольцо на булаву.

Побеждает тот, у кого останется меньше булав.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Все игроки выполняют равное количество бросков (5-10, в зависимости от количества булав). 3. Пойманные булавы откладываются в сторону. 4. Игру можно проводить командами.

«Слагодом»

Подготовка. 5-6 набивных мячей (городков, булав) размещают на одной линии на расстоянии шага один от другого.

Содержание игры. По сигналу руководителя играющий поворачивается кругом и движется спиной вперед.

Побеждает тот, кто сумел обойти все мячи, не задев их.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Двигаться можно строго спиной вперед. 3. Задевать мячи запрещается. 4. Игру можно проводить командами.

«Успей проскочить»

Подготовка. Руководитель становится на гимнастического коня, расположенного в ширину по отношению к играющим. В руках у него шпатель, на конце которого привязан волейбольный мяч. Играющие выстраиваются в колонну по одному в двух шагах от коня.

Содержание игры. По сигналу руководитель начинает вращать мяч в вертикальной плоскости, а дети поочередно пролезают под снарядом так, чтобы мяч их не задел. Кого мяч заденет, получает штрафное очко. Игра повторяется 3-5 раз.

Побеждает тот, кто получит меньше штрафных очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Необходимо увернуться от мяча. 3. Попадание мячом в голову не засчитывается. 4. Игру можно проводить командами.

«Воздушная цель»

Подготовка. Играющие становятся в круг. У каждого в руках теннисный (резинový) мяч. В центре стоит руководитель и держит волейбольный (баскетбольный) мяч.

Содержание игры. По сигналу руководитель подбрасывает мяч вверх, а играющие стремятся попасть мячом в летящую цель. За каждое попадание играющему начисляется очко.

Побеждает тот, кто за 8-10 попыток набрал больше очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Попадание из-за круга не засчитывается. 3. Игру можно проводить командами.

«Удержи палку»

Подготовка. Для проведения игры требуется гимнастическая палка.

Содержание игры. По сигналу руководителя дети ставят на палец (ладонь) палку и, балансируя, стараются удержать ее в вертикальном положении как можно дольше.

Побеждает тот, кто дольше удержит палку.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Придерживать палку второй рукой запрещается. 3. Сходить с места запрещается. 4. Игру можно проводить командами.

«Ловкий перемах»

Подготовка. Для проведения игры требуется гимнастическая палка. Игрок ставит палку на пол перед собой и придерживает ее верхний конец рукой.

Содержание игры. По сигналу руководителя игрок должен сделать перемах прямой ногой через палку, не уронив ее (палку), и снова поймать ладонью правой руки.

Побеждает тот, кто больше раз выполнит задание.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Перемах выполняется прямой ногой. 3. Во время

перемах игрок отпускает палку. 4. Для усложнения игры можно удерживать и ловить палку одним пальцем. 5. Игру можно проводить командами.

«Шайбу в круг»

Подготовка. На земле чертят два круга диаметром 20-30 см на расстоянии 1,5-2 м. Игроки располагаются в 3 м от своего круга.

Содержание игры. По команде руководителя игроки стараются забросить шайбу в круг. Побеждает игрок, сделавший больше зачетных бросков.

Правила игры: 1. Каждому предоставляется 3-5 бросков (в зависимости от количества игроков). 2. Попадание на черту не засчитывается. 3. Игру можно проводить командами.

«Землемеры»

Подготовка. Расстояние между стартом и финишем 12-15 м. Игроки с гимнастическими палками располагаются на старте.

Содержание игры. По сигналу руководителя они устремляются к финишу, измеряя расстояние палками.

Побеждает тот, кто быстрее измерит расстояние.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. Заступать за линию старта запрещается. 3. При каждом промере палку кладут на пол. 4. Игру можно проводить командами.

«Не терять равновесия»

Подготовка. Игроки становятся лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук, сомкнув стопы, и поднимают руки вперед.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки поочередно ударяют одной или обеими ладонями по ладоням противников. Можно уклоняться от удара, неожиданно разводя руки.

Пронирывает тот, кто сдвинется с места хотя бы одной ногой.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Можно уклоняться от удара. 3. Игру можно проводить командами.

«Поединок с ракетками»

Подготовка. Каждый игрок в паре получает ракетку от настольного тенниса, на которой лежит кубик или плоская игрушка небольшого размера.

Содержание игры. Игрок отводит руку с ракеткой в сторону и, свободно передвигаясь, старается взять кубик с ракетки противника, не уронив при этом свой.

Побеждает тот, кто возьмет кубик с ракетки противника.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Нельзя перекалывать ракетку с кубиком в другую руку. 3. Игру можно проводить командами.

«Поиски колокольчика»

Подготовка. На каждый из двух стульев, расстояние между которыми 8-10 шагов, кладут по колокольчику. Возле каждого из них становится игрок с завязанными глазами.

Содержание игры. По сигналу игроки должны обойти справа стул товарища, возвратиться на свое место и позвонить в колокольчик.

Побеждает тот, кто раньше позвонит колокольчиком.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Задвигать стулья нельзя. 3. Обходить стул можно только в указанном направлении. 4. Игру можно проводить командами.

«Жмурки-носильники»

Подготовка. Для проведения игры необходимы 4 табуретки и 10 мелких одинаковых предметов (кеглей, горошков, мячей настольного тенниса). На противоположных концах площадки (10-12 м) ставят по две табуретки в 5 шагах одна от другой. На табуретках, находящихся в одном конце

площадки, размещают по пять предметов, а в противоположном конце площадки становятся двое играющих. Участники игры завязывают глаза.

Содержание игры. По команде руководителя участники должны перенести все предметы на свои табуретки.

Побеждает тот, кто раньше перенесет предметы на свою табуретку.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Переносить можно только по одному предмету. 3. Игру можно проводить командами.

«Успей подобрать»

Подготовка. В круг диаметром 1 м становятся участники с волейбольным мячом в руках. Позади игрока лежат 8 теннисных (резин-новых) мячей.

Содержание игры. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч.

Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Одновременно можно брать несколько теннисных мячей. 3. Выходить за линию круга нельзя. 4. Игру можно проводить командами.

«Кто уйдет дальше?»

Подготовка. Игроки выстраиваются вдоль линии старта.

Содержание игры. По сигналу руководителя участники по очереди идут вперед от линии старта, на каждый шаг громко называя по одному виду спорта. Выигрывает тот, кто сумеет назвать большее количество видов спорта.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Останавливаться или замедлять шаг нельзя, в этом случае участник проигрывает. 3. Во время выполнения задания ведущий должен вести подсчет, тем самым определяя темп движения. 4. Игру можно проводить командами.

«Шнурбол»

Подготовка. На концах 6-метрового шнура делают небольшие петли. Посередине привязывают шпатель длиной 80 см, к которому прикрепляют футбольный мяч. Соперники берутся за петли.

Содержание игры. По команде руководителя игроки начинают тянуть шнур каждый в свою сторону, придавая этим мячу матчиообразное движение. Уловив удобный момент, игрок ударяет мяч ногой, за что получает выигрышное очко. Победителем считается тот, кто раньше наберет 3 очка.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игроки могут подбегать к мячу или отступать назад. 3. Подтягивать шнур к себе свободной рукой, наматывать его на кисть, выпускать из рук и поворачиваться к сопернику спиной не разрешается. 4. За нарушение одного из правил участнику засчитывается поражение. 5. Игру можно проводить командами.

«Вернись в круг»

Подготовка. На полу чертят два круга диаметром 50 см. Концы длинного шнура (6-7 м), к которым прикреплены кегли, находятся в центре кругов. Участники по одному становятся в каждый круг спиной друг к другу.

Содержание игры. Руководитель предлагает играющим точно выполнять различные движения. По сигналу руководителя каждый из них бежит влево, обегает круг своего соперника, возвращается назад в свой круг и хватается кеглю, стараясь опередить соперника.

Побеждает тот, кто первым схватил кеглю.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. Игроки обязаны точно выполнять движения, предлагаемые руководителем. 3. Обегая круг соперника, заходить в него запрещается. 4. Игру можно проводить командами.

«Метание в корзину»

Подготовка. К палке длиной 2-2,5 м прикрепляют корзину для бумажки. Один из играющих держит корзину, а другой находится на расстоянии 3 м от него.

Содержание игры. По сигналу руководителя второй игрок бросает в корзину резиновые мячи или мешочки с песком. Выигрывает та пара, у которой из пяти попыток большее количество попаданий.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Тот, кто держит корзину, имеет право смещать ее, чтобы поймать летящий предмет. 3. Игру можно проводить командами.

«Остаться в кругу»

Подготовка. Для проведения игры чертятся круг диаметром 50 см. В центр круга становится играющий с мячом в руках.

Содержание игры. По команде руководителя игрок должен выполнить прыжок вверх, бросить мяч вверх, повернувшись на 360°, поймать мяч и приземлиться в пределах круга.

Победителем считается тот, кто сумеет подряд выполнить это задание большее число раз.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Наступать на линию круга нельзя. 3. Прыжок надо выполнить точно на 360°. 3. Игру можно проводить командами.

«Быстрее перенести»

Подготовка. На пол кладут гимнастический обруч, в который складывают 11-13 малых резиновых мячей. В 15 м от него кладут еще два таких же обруча, в каждом из которых располагается участник игры.

Содержание игры. По сигналу руководителя оба игрока бегут к мячам и начинают переносить по одному в свой обруч. Побеждает тот, кто перенесет больше мячей.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игрок, уронивший мяч, должен поднять его и положить в обруч. 3. Игру можно проводить командами.

«Через скакалку втроем»

Подготовка. Участники становятся в затылок друг другу по трое. У каждого направленного скакалка.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки начинают прыгать через скакалку.

Побеждает тройка, которая выполнит подряд больше прыжков, не задев скакалку.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Скакалка находится только у направленного. 3. Наступать на скакалку и задевать ее нельзя. 4. Игру можно проводить командами.

ПРИМЕРНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА МЕСТНОСТИ

«Невидимки»

Подготовка. Игра проводится в густом лесу. Играющие образуют большой круг, в центре которого встает руководитель, а рядом с ним — водящий. По сигналу руководителя все поворачиваются спиной к водящему, расходятся от него на сто шагов в разные стороны и маскируются так, чтобы водящий их не видел. Затем они поворачиваются лицом к водящему (находясь в замаскированном месте) и ожидают условного сигнала от руководителя.

Содержание игры. По свистку руководителя «невидимки» (замаскированные игроки) начинают осторожно приближаться к водящему, стараясь, чтобы он их не заметил. Через некоторое время руководитель подает второй сигнал (свисток). Все должны подняться во весь рост.

Побеждает тот, кто сумел подойти к водящему ближе всех.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игроки, замеченные водящим до второго свистка, в расчет не принимаются. 3. Если водящий заметит и узнает кого-нибудь из игроков, он сообщает об этом руководителю, а тот записывает фамилию или имя игрока. 4. Игрок считается замеченным лишь в том случае, если будет узнан (по цвету костюма и другим приметам). 5. Игрокам разрешается пользоваться любыми способами передвижения (идти пригнувшись, переползая, перебираться по деревьям), но запрещается искусственно маскироваться (делать головные уборы и костюмы из веток и т.п.).

«К флажку»

Подготовка. Посередине большой поляны ставится флажок или палка. Играющие выстраиваются полукругом в 40-60 м от флажка (палки). Каждый из них должен иметь при себе повязку для завязывания глаз.

Содержание игры. По сигналу играющие завязывают себе

глаза. Руководитель игры произносит разные команды: «Направо!», «На-лево!», «Кругом!» и т.п. Все выполняют эти команды. Как только руководитель даст команду «К флажку шагом марш!», все начинают двигаться к флажку шагом под счет руководителя, не снимая повязок с глаз. Через 15-20 шагов руководитель произносит команду «Стой!», после которой играющие останавливаются и снимают повязки с глаз.

Выигрывает участник, подошедший к флажку ближе других.

Правила игры: 1. Передвигаться и останавливаться можно несколько раз, но только по сигналу руководителя. 2. Нельзя снимать повязку с глаз и подглядывать до команды «Стой!». 3. Подглядывавший во время передвижения выбывает из игры. 4. Участник, не выполнивший команду, выходит из игры. 5. К флажку можно двигаться только шагом под счет руководителя. 6. Руководитель должен находиться в стороне от флажка и при подаче команды передвигаться, для того чтобы играющие не могли ориентироваться по слуху.

«Ориентировка по слуху»

Подготовка. Игра проводится на большой поляне или площадке. Играющие выстраиваются в одну шеренгу или полукругом с интервалами между ними в 2-3 шага. Каждый завязывает себе глаза повязкой. Руководитель игры встает в 80-100 м от играющих.

Содержание игры. Руководитель подает свистком сигнал. Все играющие с завязанными глазами начинают двигаться в том направлении, откуда послышался сигнал (один свисток), стремясь подойти ближе к руководителю. По второму сигналу (два свистка) все останавливаются, а руководитель переходит на новое место и опять дает сигнал (один свисток). Все двигаются в новом направлении. Руководитель переходит с одного места на другое 2-3 раза и тем самым меняет направление движения играющих. В заключение руководитель

подает сигнал об окончании игры — длительный свисток, после чего все останавливаются и снимают повязки с глаз.

Выпрыгивает тот, кто ближе всех подошел к руководителю.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Каждый передвигается самостоятельно. Нельзя оббегать в пары и тройки. 3. Запрещается снимать повязки и подглядывать до заключительного сигнала. 4. Передвигаться можно только шагом. 5. Участники, допустившие одну из ошибок, выбывают из игры.

«Погоня за лисицами»

Подготовка. Игра проводится на пересеченной местности с кустарником. Из играющих выбирают 2-3 «лисицы». Каждая из них получает сумку с мелко нарезанной цветной бумагой или соломой. Все остальные играющие — «охотники» — собираются в одном месте на старте. Устанавливаются границы поля игры — квадрат, прямоугольник — размером примерно 1,5-2 км.

Содержание игры. По сигналу руководителя «лисицы» выбегают со старта в одном направлении. Пробежав 50-100 м от старта (в зависимости от местности), они начинают бросать обрезки бумаги (солому), оставляя «следы» через каждые 5-10 шагов. Через 5 мин после ухода «лисиц» «охотники» выбегают на их поиски, ориентируясь по следам. «Лисицы», убежав, запутывают свои следы: делают петли, залезают на деревья, бегают спирально, змейкой, переходят вброд речку, перепрыгивают канаву и т. п. Чем путаннее направление «лисиц», тем труднее их догнать. Пробежав 1,5 км, «лисицы» прячутся на расстоянии 30-50 м от последнего следа. «Охотники» ищут «лисиц» в течение установленного времени (30-40 мин), после чего дается сигнал горном, извещающий об окончании игры.

Если «охотники» за установленное время найдут «лисиц», они победили; если не найдут, проиграла.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если «лисицы» не найдены, они убегают во второй раз. 3. «Лисицы» обязаны оставлять следы через 5-10 шагов (по договоренности). 4. Убегая, «лисицы» могут передвигаться не вместе, но обязательно в одном направлении. 5. Каждая «лисица» оставляет следы самостоятельно. 6. «Лисицы» прячутся не дальше чем в 30-50 м от последнего следа (по договоренности) в пределах установленных границ поля игры. 7. «Охотники» могут искать «лисиц» все вместе, поодиночке и группами. 8. «Лисица» считается пойманной, если «охотник» ее осалит.

«Следопыты»

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды и собираются на заранее установленном месте — старте (например, на опушке леса). Каждая команда выделяет по одному разведчику, которые получают по 10-20 флажков (одни — красные, другие — синие) и по большому флагу со знаком своей команды.

Содержание игры. Получив большие флаги, разведчики отправляются их прятать, захватив с собой маленькие флажки. Флаги прячутся в 1000-1500 шагах от места старта и в 100-150 шагах один от другого. Прячут флаги оба разведчика так, чтобы каждый из них знал, где спрятаны флаги свой и противника. Как только большие флаги спрятаны, разведчики возвращаются к своим командам и по пути расставляют маленькие флажки в определенном порядке, заранее условленном со своими командами. Они делают это так, чтобы вывести на след свою команду и сбить со следа команду противника. Например, команда может договориться с разведчиком о том, что флажок, воткнутый в землю, означает «прямо», повешенный на дерево — «поворот направо», два флажка рядом — «смотри вверх», лежащий флажок — «флаг противника близко» и т. п. Конечно, этих условностей команда противников знать не должна. Расставив флажки на обратном пути (каждый по-своему), разведчики подходят к старту и говорят: «Готово!» По сигналу

руководителя команды отправляются на поиски флагов, а разведчики остаются на старте. Играющие идут оба флага, одни идут свой флаг, другие чужой, а также следят за противником. Игра кончается, когда оба флага найдены. Подсчитываются очки за нахождение флажков и быстроту сбора команды у старта.

Побеждает команда, получившая больше очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Команда, доставившая свой флаг на старт, получает очко. 3. Команда, собравшаяся на старт первой с одним флагом, получает очко. 4. Команда, принесшая на старт чужой флаг, получает два очка. 5. Команда, принесшая на старт оба флага (свой и чужой), получает четыре очка. 6. Разведчики, пришедшие на старт, кроме слова «Готово!», не имеют права ничего говорить. Они сразу отходят в сторону к руководителю — судье. 7. Каждая команда может пользоваться табличкой условных знаков размещения флажков, составленной заранее капитаном совместно с разведчиком.

«Русская лапта»

Подготовка. На одной стороне площадки проводится черта «города», на противоположной, на расстоянии 40-60 шагов от черты города, черта кона. Если игра проводится на травяной площадке (лужайке), линии города и кона можно отметить какими-либо предметами. Пространство между городом и коном называется полем. Для игры требуется лапта (толстая палка длиной 70-80 см с заостренным концом, чтобы удобнее было ее держать) и маленький резиновый или тряпичный мяч. Играющие выбирают двух капитанов («маток»), как часто называют их в этой игре) и делятся на 2 равные команды. Затем жребием определяется, какой команде играть в поле и какой в городе. Команда, играющая в поле, произвольно размещается по всему полю лицом к черте города. Другая команда становится в городе (рис. 24).

298

Содержание игры. Капитан команды, находящейся в городе, получает лапту с мячом и устанавливает очередь между своими игроками для отбивания мяча. Капитан команды поля посылает одного из своих игроков в город для подачи мяча. Первый по очереди игрок команды города берет лапту и становится у линии города. Подававший получает маленький мяч и, стоя у черты города, подбрасывает его, а первый игрок города отбивает его лаптой как можно дальше в поле. Если удар по мячу был хороший, игрок бежит через поле на кон и обратно. Если же удар был слабый и мяч упал недалеко, игрок остается в городе и ждет следующего хорошего удара, после чего бежит. Игроки поля стараются «поймать свечу» (мяч с воздуха) или схватить мяч с земли и осалить им перебегавших. Если кому-либо из игроков поля удастся поймать свечу, то все они идут играть в город, а команда города переходит в поле. Если же игрокам поля удастся осалить мячом кого-либо из перебегавших, то все они сейчас же бегут в город, а игроки из города быстро бегут в поле и стараются «отсалиться», т.е. попасть мячом в кого-либо из игроков, не успевших убежать в город. Если им это удастся, то они опять как можно быстрее бегут в город, а из города команда бежит в поле и также стремится отсалиться. Таким образом происходит борьба за обладание городом. Когда в городе утвердятся неосаленная команда, игра продолжается дальше.

Побеждает команда, сумевшая продержаться в городе дольше другой за все время игры.

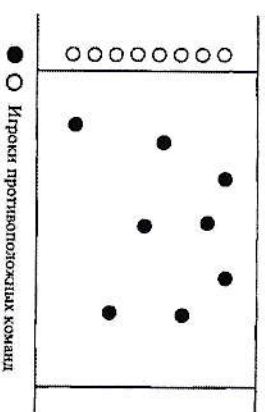


Рис. 24

299

Правила игры: 1. Играющие в городе отбивают мяч в поле по очереди, установленной капитаном. 2. Каждый игрок может бить по мячу только один раз, независимо от того, попал он или промахнулся. Право на следующий удар он получает после того, как сбегает на кон и возвращается обратно в город неосаленным. Вернувшись, он занимает очередь за последним игроком города, не пробившим по мячу. 3. Капитан может бить подряд 3 раза. Он имеет право бежать после любого своего удара. 4. Перебегающий должен оставить лапту в городе, иначе он обязан вернуться назад и бежать снова. 5. Перебегать можно сразу несколькими игрокам после сильного хорошего удара. 6. Подававший имеет право салить мячом перебегающих игроков, как и игроки, находящиеся в поле. 7. Перебегать можно до тех пор, пока мяч находится вне города.

«Ножная лапта»

Подготовка. Эта игра во многом напоминает обычную русскую лапту, но в ней есть дополнительный элемент — удар по мячу ногой. Это делает игру похожей на футбол. Как и в обычной лапте, игроки разделяются на две команды по 8-9 человек: бьющую и водящую (полевую). Игра проводится на ровной площадке длиной 50-70 м и шириной 25-30 м.

Содержание игры. Игрок бьющей команды с разбега бьет ногой по мячу, посылая его в поле. Удары по мячу производят по очереди все игроки команды, поэтому они должны иметь порядковые номера. Игрок, пробивший мяч в поле, должен успеть пробежать от линии города до линии дома и вернуться обратно, пока его не осалили мячом. Команда, находящаяся в поле, старается перехватить мяч. Игроки могут делать это и рукой, и ногой. Задержав мяч, они стараются попасть им в игрока бьющей команды, который перебегает поле. Если игрок команды бьющих успел добежать до линии дома и вернуться назад, он приносит своей команде одно выигрышное очко. Если же игрок полевой команды сумеет перехватить мяч с лета или осалить игрока, совершающего перебежку, команде бьющих

начисляется штрафное очко. После трех ошибок команда бьющих меняется местами командой полевых игроков (водящих), и партия считается законченной. Игра состоит из шести партий. Каждая команда 3 раза выступает в роли бьющей и 3 раза — в роли водящей.

Побеждает команда, которая наберет большее количество очков.

Правила, отличающие игру от обычной лапты: 1. В игре используется футбольный мяч. 2. Бьющие посылают мяч в поле не битой — лаптой, а ударом ноги. 3. Полевые игроки, принимая мяч и перепасовывая его, имеют право играть руками, ногами, головой и плечом. 4. Вылет мяча за боковые линии города считается аутом, как и в обычной лапте, и приносит команде бьющих штрафное очко.

«Казак-разбойники»

Подготовка. Игра в казак-разбойники очень популярна. Она может проводиться где угодно, нужны лишь укромные места для того, чтобы спрятаться. Перед игрой оговариваются границы территории, в пределах которой можно прятаться и убежать. Играющие делятся на две команды. По жребию одна команда — «разбойники», другая — «казак». Отличают их по нарукавным повязкам, ленточкам или каким-нибудь значкам. Задача «казаков» — выследить «разбойников», задача «разбойников» — надежно спрятаться. «Разбойники» разбегаются прятаться, а «казак» выбирает место для «темницы», куда будут приводить пойманных «разбойников». «Темницей» может быть угол двора, дерево или какое-нибудь другое место. «Темница» должна быть не очень большой, чтобы ее было легче охранять, но и не очень маленькой. Границы ее надо чем-нибудь обозначить, например камнями или палками.

Содержание игры. По сигналу руководителя «казаки» расходятся на поиски «разбойников», которых надо не только найти или увидеть, но еще догнать и осалить. «Казак», поймавший первого из «разбойников», тут же отводит пленного

в «темницу». Если в плену по окончании установленного времени «разбойников» окажется больше, чем на свободе, побеждают «казаки», в противном случае победа достается «разбойникам».

Правила игры: 1. «Разбойник» должен идти спокойно — вырываться он не имеет права. 2. Если «казак» почему-то сам разжал руку, «разбойник» может убежать. 3. В «темнице» «разбойники» остаются под охраной кого-то из «казаков». 4. «Разбойники» могут выручать попавших в беду товарищей. Если, например, кого-то ведут в «темницу», то любой «разбойник» может подбежать и запятнать «казака»; тогда «казак» обязан отпустить пленного, и оба «разбойника» прячутся снова. Но если «казак» достаточно расторопен, он может ухитриться первым запятнать «разбойника», попытавшегося вызвать своего товарища. И если сумеет сделать это, то ведет уже двух пленных. 5. «Разбойники» могут освободить своих товарищей даже из «темницы». Для этого им надо запятнать не сторожевого «казака», а самого пленного. Из «темницы» освободить товарищей лучше всего всей группой: один отвлекает внимание «казаков», а другие в это время пятнают пленных, тем самым выручая их из «темницы».

«Понски пропавшей группы»

Подготовка. Игра проводится на лесистой пересеченной местности, на прямоугольном участке размером примерно 2х1,5 км. Для игры требуются 2 компаса. Игроки делятся на 3 группы. Одна группа заранее прячется в наиболее удобном для маскировки месте на квадратном участке со сторонами не более 100 м. Участники скрываются, маскируясь, как на земле, так и на деревьях. Основной вид движения — умеренно быстрый бег на 100-150 м. Другим группам об уходе этой группы ничего не известно. В 1,5-2 км от места укрытия выбирается место старта — начала игры. Руководитель готовит с места старта два разных маршрута по азимуту к месту укрытия ушедшей группы. При всех своих различиях эти маршруты должны быть примерно

одинаковой длины. Желательно, чтобы они начинались поразному и заканчивались в месте укрытия третьей группы.

Содержание игры. Через 0,5-1 ч после ухода первой группы руководитель предлагает двум группам отыскать пропавшую группу. Каждая получает компас, маршрут с азимутами и указанием расстояния шагах (для каждого направления). Группы отправляются в путь на поиски пропавших, руководствуясь данными азимута и делая указанное количество шагов в обозначенном направлении. Если маршрут определен правильно, обе группы должны прийти к месту укрытия пропавшей группы. Придя в конечный пункт маршрута, ищащие должны эту группу найти.

Побеждает группа, быстрее обнаружившая укрывшихся ребят.

Правила игры: 1. Ищащие каждой группы передвигаются вместе. 2. Длительность пути по азимутам должна быть равной в обоих маршрутах. 3. Спрятавшаяся группа считается найденной, если обнаружена половина ее членов. 4. Для поисков можно установить определенное время — 1-2 ч (по договоренности), по истечении которых дается сигнал об окончании игры; если за это время спрятавшиеся не найдены, они побеждают.

ПРИМЕРНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ВОДЕ

«Поплавки»

Подготовка. Игроют установленное время. Ищащие заходят в воду по грудь.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки делают глубокий вдох и приседают, опустившись на дно, голову наклоняют к коленям, а руки соединяют вперед. Затем раскрывают руки, чуть касаются дна и всплывают, как поплавки, вверх. После каждого всплытия снова опускаются на дно.

Побеждает тот, кто за установленное время сделает большее число упреждений.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Касание рукой дна обязательно.

«Тритоны»

Подготовка. Игроющие опускаются на дно.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроющие начинают движение по дну, вытянув ноги и опираясь только на руки, словно тритоны. Игроки должны пройти таким образом несколько метров.

Выигрывает тот, кто продвигнется под водой дальше всех.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Касаться ногами дна нельзя. 3. Всплывать на поверхность водоема нельзя.

«Стрелы»

Подготовка. Игроющие отходят от берега и поворачиваются к мелкой части водоема. С помощью руководителя или его помощников они ложатся на воду головой к берегу, вытянув руки над головой, изображая стрелу.

Содержание игры. Руководитель, захватив одной рукой игроющего за ноги, а другой поддерживая снизу за живот или спину (в зависимости от положения игроющего — на груди, на спине), мягким движением с нарастающим усилием толкает его к берегу.

Побеждает игрок, который дольше всех проскользлит.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Помогать себе руками или ногами при скольжении нельзя. 3. Скользить разрешается только в указанном выше положении.

«Бегом по воде»

Подготовка. Игроющие выстраиваются вдоль бортика на мелком месте водоема и разделяются на пары.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки каждой пары берут как можно скорее по воде вдоль берега и касаются руками воткнутой в дно водоема вешки. Побеждает тот в паре, кто выполнит упражнение быстрее. Бег повторяется в обратную сторону.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игроки во время бега должны держать руки на поясе, за головой или вверху. 3. Касание рукой вешки обязательно.

«Водолазы»

Подготовка. Участники выстраиваются на берегу, а руководитель бросает на дно реки или бассейна несколько (по числу играющих) пластмассовых тарелочек или резиновых шайб.

Содержание игры. По сигналу руководителя «водолазы» ныряют стараясь собрать как можно больше предметов. На это дается 30-40с.

Побеждает тот, кто соберет большее количество предметов.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игра длится строго в течение установленного времени.

«Салки в воде»

Подготовка. Для игры требуются два-три надувных круга, которые кладут на поверхность воды.

Содержание игры. По сигналу руководителя водящий старается осалить остальных игроков. Тот, кого осалили, становится водящим.

Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Водящий и остальные игроки могут передвигаться в воде произвольным способом: бегать, плавать с помощью ног и рук на груди, на спине. 3. Не разрешается выбегать на берег и нырять. 4. Салить можно только верхнюю часть туловища. 5. Спасаясь от водящего, игроку разрешается ухватиться за круг.

В этом случае водящий не имеет права салить. 6. Запрещается держаться за крут более 5 с.

«Рыбаки и рыбки»

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды — «рыбаки» и «рыбки». «Рыбаки» делятся на три тройки, выстраиваются на берегу и берутся за руки.

Содержание игры. По сигналу руководителя «рыбаки» ловят «рыбок», свободно перемещающихся в воде (глубина по пояс). Отмечается время, за которое «рыбаки» поймали всех «рыбок», после чего команды меняются ролями.

Побеждает команда, которой понадобилось меньше времени, чтобы вывести из игры всех «рыбок».

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. «Рыбка» считается пойманной, если трое «рыбаков» сомкнут вокруг нее руки.

«Морские витязи»

Подготовка. Играющие делятся на две команды, каждая из которых, в свою очередь, делится на пары: одни изображают коней, другие — всадников, т.е. «морских витязей». Играющие входят в воду по грудь и становятся друг против друга.

Содержание игры. По сигналу руководителя «витязи» сближаются и стараются стянуть друг друга с «коня» — окунуть соперника в воду. В этом им активно помогают «кони». «Витязь», оказавшийся в воде, вместе с «конем» покидает поле боя.

Заканчивается сражение «витязей», когда все игроки одной из команд будут свергнуты в воду.

Побеждает команда, игроки которой сумели удержаться на «конях».

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. В игре одному «витязю» разрешается бороться против двух-трех. 3. Сталкивать соперника можно только

руками. 4. Ударить соперника рукой нельзя. 5. «Кони» толкают друг друга плечом.

«Эстафета в воде»

Подготовка. На расстоянии 12-18 м от берега устанавливаются 2-3 флажка (воткнутых в землю или плавающих с грузом на дне). Против флажка выстраиваются команды.

Содержание игры. По сигналу руководителя первые номера каждой команды вбегают в воду, плывут до флажка и обратно, касаясь руки передавая эстафету следующему.

Побеждает команда, затратившая меньше времени на выполнение задания.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Касание рукой игрока обязательно.

«Чехарда с подныриванием»

Подготовка. Игра проводится в воде на глубине по пояс. Участвуют две команды. Игроки стоят в колонне по одному в 2 м один от другого. Все игроки принимают положение ноги врозь.

Содержание игры. По сигналу руководителя последние номера команд перепрыгивают, отталкиваясь от дна, через стоящего впереди игрока, опираясь на его плечи, а затем ныряют между ногами следующего игрока, поднимаются и снова прыгают и т.д., пока не окажутся первыми в своей колонне. Когда прыгавший встанет в исходное положение впереди направляющего, вся колонна делает 4-5 шагов назад. Стоящий сзади продолжает игру. Она заканчивается, когда начавший прыгать снова окажется последним, а направляющий, окончив прыжки и подныривания, встанет на свое место и поднимет руку вверх.

Побеждает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Упражнения должны выполняться все в команде, то прыгая, то ныряя один за другим, пока начавший игру снова не станет последним в колонне. 3. Во время ныряния разрешается отталкиваться (подталкиваться), держась за ноги партнера. 4. Для точной ориентировки в воде глаза можно держать открытыми.

«Успей нырнуть»

Подготовка. Игроки делятся на две команды. Одна выстраивается по кругу на глубине выше пояса, стоя спиной к середине. Это «охотники». Другая входит внутрь круга и выполняет роль «уток». «Охотники» получают легкий резиновый мяч. По сигналу они начинают перебрасывать его друг другу, а при удобном случае осаливают им «уток». Те, спасаясь, ныряют в воду. После каждого попадания «утка» покидает круг. Через 10 мин игроки меняются ролями.

Побеждает команда, сумевшая осалить больше игроков противника.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Попадание в голову не засчитывается. 3. Мяч можно ловить, в этом случае «утка» не считается выбитой. 4. Сужать круг «охотникам» нельзя.

«С донесением вилки»

Подготовка. Игра проводится на глубоком месте с группой игроков, умеющих достаточно хорошо плавать. Игроки выстраиваются на берегу в шеренгу лицом к воде. Руководитель перед игрой раздает всем по листку сухой бумаги.

Содержание игры. По сигналу игроки входят в воду и плывут к вею, поставленной в воде на расстоянии 20-25 м от берега. Листок игроки держат в одной руке, а второй подгибают и, работая ногами, плывут до веи, оглядают ее и возвращаются обратно.

Выпрыгивает тот, кто первым возвратит руководителю сухой листок бумаги.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Запрещается мешать плыть товарищу или умышленно брызгать на бумагу рядом плывущего игрока. 3. Не разрешается становиться на дно и идти по нему.

«Дельфины»

Подготовка. Пластмассовые обручи связывают друг с другом, чтобы образовалась дорожка. Каждую такую дорожку из 6-10 обручей выкладывают перед командами в воде вдоль берега водоема, за последним обручем ставится флажок. Игроки в командах выстраиваются колоннами.

Содержание игры. После сигнала к началу игры первый из игроков прыгает (вбегает) в воду и плывет к первому обручу. Под него он ныряет, а другой преодолевает сверху. Таким образом, то ныряя, то скользя по поверхности, игрок преодолевает всю дорожку. Доплыв до флажка, игрок поднимает его вверх. Это сигнал второму игроку начать продвижение вперед. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят эти упражнения.

Побеждает команда, которая закончит игру первой с наименьшим количеством штрафных очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если игрок, не показываясь на поверхности, пронырнет между двумя обручами, команде начисляется штрафное очко.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА СНЕГУ

«Лыбка»

Подготовка. Игроки образуют круг и становятся на расстоянии 1-2 шагов друг от друга. В центре круга — родящий. Он кладет перед собой гладкий кусочек льда (шайбу, деревянную чурку).

Содержание игры. По команде руководителя водящий

старается ногой выбить предмет за пределы круга. Играющие препятствуют этому и отбивают его назад. Пропустивший лыдинку справа от себя идет водить.

Побеждает тот, кто ни разу не был водящим (первый водящий не считается).

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Ударить по предмету можно любой частью стопы (внутренней или внешней). 3. Переступать за линию круга нельзя.

«Перебежки»

Подготовка. На двух противоположных сторонах площадки отмечаются линии городов на расстоянии 15-20 м одна от другой. На таком же расстоянии одна от другой чертятся боковые линии. Играющие делятся на две команды по 8-12 человек, в каждой команде выбирают капитана. По жребью участники первой команды располагаются в одном из городов, а игроки второй за боковыми линиями, затюпав для себя достаточное количество снежков.

Содержание игры. По сигналу капитан команды, находящийся в городе, поочередно переправляет своих игроков в другой город. В это время противники, стоящие за боковыми линиями, стараются попасть снежком в перебегающего игрока (осалить его). Запятнанный идет к ним в плен. Когда все участники первой команды закончат перебежки, подсчитывается количество осаленных игроков и команды меняются местами.

Побеждает команда, захватившая больше пленных.

Правила игры: 1. Перебегать из города в город можно лишь по одному. 2. Бросая снежки, нельзя переступать боковую линию. 3. Снежки разрешается бросать только по ногам.

«Салки со снежками»*

Подготовка. Игра проводится на площадке размером примерно 30х15 м. В центре ее чертят круг — место для водящего и его помощников. Выбирается водящий, остальные играющие разбегаются по площадке.

Содержание игры. По сигналу руководителя водящий старается осалить снежками участников, которые становятся его помощниками и получают право осаливать других. Таким образом, по ходу игры постепенно уменьшается число играющих, свободно бегающих по площадке. Игра заканчивается, когда останется один не-осаленный игрок.

Он становится победителем и может стать водящим при повторной игре.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Осаливать снежками разрешается только по ногам.

«Попали в городок»

Подготовка. Две команды заготавливают снежки и выстраиваются за общей чертой. Перед каждой из них на расстоянии 8 шагов ставят по городку.

Содержание игры. По сигналу руководителя играющие обеих команд одновременно дают залп снежками, каждая по своему городку. Сбитый городок относится на один шаг дальше от черты метания. Затем следуют новые залпы.

Команда, игроки которой сумеют за условленное число залпов отодвинуть свой городок дальше другого, побеждает.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. В один залп каждый игрок имеет право метать только один снежок. 3. Переступать за линию метания нельзя.

«Великан»

Подготовка. Из снега лепят «великана» (снежную бабу) и сквозь него пропускают канат. Играющие делятся на две

команды, становятся друг против друга в 2-3 м от «великана» и берут канат.

Содержание игры. По сигналу ребята начинают перетягивать его в свою сторону.

Побеждает команда, игрокам которой удастся натолкнуть игроков другой команды на «великана».

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Нельзя выпускать канат из рук до того, как «великан» будет повален. 3. Тянуть канат надо на себя, не отходя в сторону.

«Снайперы»

Подготовка. На большом листе фанеры чернилами или красным фломастером рисуют мишень по типу стрелковой, состоящую из пяти концентрических окружностей. Диаметр наибольшей окружности должен быть не менее 1 м, диаметр наименьшей — «яблочка» — 25-30 см. Фанерный щит укрепляют на глухой стене или заборе.

Содержание игры. По сигналу руководителя каждый участник метает по 5 снежков. За попадание в «яблочко» — 5 очков, в следующий круг — 4 очка и т.д. Мишень очищается после бросков каждого «снайпера».

Выбывает тот, кто наберет больше очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Заступать за линию во время метания нельзя.

«Эстафета с клюшками»

Подготовка. Участники делятся на команды по 7-8 человек в каждой и выстраиваются в колонны по одному за общей линией старта. Напротив каждой колонны в 20-30 шагах кладут снежный ком или ставят поворотную стойку. Направляющие игроки в колоннах держат клюшки, а за линией старта перед каждым из них лежит хоккейный мяч или шайба.

Содержание игры. По сигналу направляющие гонят мяч клюшкой до своего кома, опирают его и возвращаются обратно. На старте они передают клюшки очередным игрокам, а сами становятся в конец колонны. Игра ведется до тех пор, пока все участники одной из команд не выполнят задания.

Выбывает команда, игроки которой закончат эстафету раньше.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Клюшки игрокам можно передавать только за линией старта.

«Эстафета «под обстрелом»»

Подготовка. Игроки делятся на две команды. Каждая из них становится отдельной группой и заготавливает снежки. В 2-3 м от линии старта чертится коридор шириной 6-8 м. На некотором расстоянии ставят двое санок, к ним подходят по двое играющих от каждой команды.

Содержание игры. По сигналу один из пары садится на санки, а другой быстро везет его по направлению к коридору. Как только санки минуют ближнюю черту коридора, играющие, стоящие сбоку на расстоянии 8-10 м от боковой линии коридора, начинают обстреливать своих противников на санках снежками. За каждое попадание команде засчитывается очко. Обстрел прекращается, когда санки пересекут дальнюю линию коридора. Здесь седок меняет роль со своим товарищем и возвращается с санками назад. На обратном пути играющих не обстреливают, в это время заготавливаются снежки. На старте первая пара передает санки очередной и присоединяется к играющим своей команды. Затем бежит вторая пара и т.д. После этого команды меняют роли и игра продолжается.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Обстрел разрешается, только когда санки находятся в коридоре. 3. Попадание в голову не засчитывается.

«Рысья трона»

Подготовка. На снегу по кругу вытаптывают тропинку диаметром 5-9 м. Через центр круга также прокладывают несколько тропинок. Там, где эти тропинки пересекаются с окружностью, делают небольшие кружки — «рысьи норки». Их должно быть меньше, чем играющих: один игрок должен остаться без «норки». Водящий («охотник») становится в центр круга, остальные игроки («рыси») занимают места в «норках». Одна «рысь» не имеет своей «норки».

Содержание игры. По сигналу бездомная «рысь» старается скрыться от погони «охотника» в одну из «норок» и выгнать засевшую там другую «рысь» (вбежать в «норку»).

Побеждают игроки, которые ни разу не были «рысями».

Правила игры: 1. Если «охотник» заптывает «рысь», то они меняются ролями. 2. В одной «норке» не могут находиться одновременно две «рыси». 3. «Охотник» и «рыси» могут бегать только по тропинке, причем «рыси» не имеют права менять направление, «охотнику» же это разрешается.

«Крепость»

Подготовка. На площадке размечают квадрат 10х10 м. Это границы крепости. В центре крепости чертят небольшой квадрат — место для пленных из лагеря нападающих. За границами крепости находится лагерь нападающих, там же помещают и взятых в плен защитников крепости. Игроют две команды, равные по силам. Одна команда идет в крепость — защищать ее, другая — в лагерь.

Содержание игры. По команде руководителя из лагеря начинается наступление на крепость. Атаку можно вести любым способом по плану, продуманному нападающими.

Побеждает команда, взявшая в плен другую команду, или какой-нибудь из непойманных нападающих, сумевший проникнуть в центр крепости и крикнуть: «Крепость взята!»

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Участники игры имеют право толкать, перетягивать

противников и даже переносить их на руках. 3. Можно бороться лежа на снегу, но волочить соперника по снегу запрещается. 4. Игрок команды защиты считается пленным, когда его перетянут или перенесут через границу крепости. 5. Участник команды нападения, доставленный в центр крепости, взят в плен. 6. Действовать можно одному и двоим против одного противника. 7. Третий игрок, вмешавшийся в борьбу против одного, выбывает из игры. 8. Пленный не имеет права вмешиваться в борьбу и помогать играющим. Он считается освобожденным, если его коснется свой игрок, не пойманный до момента прикосновения к пленному.

«Веселые поезда»

Подготовка. На площадке отмечают дорожки шириной по 3-4 м, длиной 25-30 м. Команды (7-8 человек) строятся в колонны по одному за общей линией старта. В конце дорожки перед каждой командой стоит поворотная стойка или ком снега. У направляющего каждой команды — санки, на которых сидит очередной игрок команды.

Содержание игры. По сигналу «санной экипаж» отправляется в путь. Участники едут до поворотной стойки, оглобают ее и возвращаются назад. Затем они оббегают свою колонну. Тот, кто вез санки, остается в конце колонны, второй игрок встает с санок, чтобы отправиться в путь с санками, на которых занял место очередной игрок его команды. Таким образом, каждый участник команды выступает в роли «ездового» и «седока».

Выпрыгивает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Задевать поворотную стойку нельзя. 3. Пересаживаться на санки можно только в конце своей колонны.

«Снежные крути»

Подготовка. Игроющие делятся на равные команды по 8-10 человек и располагаются за общей чертой на расстоянии 5-8 м от глухой стены, забора или деревянного щита. Напротив каждой команды на стене чертится круг диаметром 0,5 м. Команды группируются произвольно. Игрокам для подготовки снежков отводится несколько минут.

Содержание игры. Вариант 1. По сигналу руководителя каждая команда начинает бросать снежки, стараясь как можно скорее залепить ими свой круг.

Побеждает команда, игроки которой сделали это быстрее.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Переступать за общую черту нельзя.

Вариант 2. Игру можно проводить в установленное время (4-5 мин), после чего отмечается, чей круг больше залеплен снежками. Игру проводят в теплую погоду, когда снег рыхлый и липкий.

«Построй крепость»

Подготовка. Игроющие распределяются на группы по 3-5 человек в каждой. Группы получают задание в течение 5-6 мин построить снежную крепость.

Содержание игры. Все группы по сигналу руководителя бегут в разные стороны площадки, где им легче выполнить задание.

Выигрывает группа, игроки которой выполнят задание к указанному сроку.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Обязательно нужно слепить из снега ту фигуру, которую укажет преподаватель. 3. Эту игру, как и предыдущую, следует проводить в теплую погоду, когда снег рыхлый и липкий.

«На санках с пересадкой»

Подготовка. Дистанция для игры может иметь вид петли и проходить по ровному или пересеченному участку местности.

316

Ее протяженность в зависимости от количества игроков 100-400 м. Дистанция делится на этапы с общим стартом и финишем. Каждый этап отмечается флажком. В игре участвуют две или три команды. Они расставляют своих игроков следующим образом. На старте с санями находятся два участника от каждой команды. В конце первого этапа и на всех последующих возле флажков стоят по одному игроку от каждой команды. Конец последнего этапа одновременно является финишем. Перед началом эстафеты ребята, по двое от каждой команды, выстраиваются на старте. Один садится на санки, а другой берется за веревочку.

Содержание игры. По сигналу «Марш!» игроки трогаются в путь. Побежав до первого этапа, игрок, который вез санки, останавливается. Вторым игроком, который ехал на санках, встает и берется за веревочку, а тот, кто ожидал на этапе, садится в санки, чтобы ехать ко второму этапу. Здесь также происходит смена, и снова ехавший на санках становится впереди них, а на них садится новый игрок. Сани направляются к третьему этапу, затем к четвертому и т.д. Санки с меняющимися седоком и везущим, не снижая скорости, должны объехать весь круг и финишировать.

В этой игре-эстафете выигрывает команда, которая обойдет все этапы и первой явится к финишу.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Смена игроков происходит только на этапе. 3. Если игрок упал с санок, он должен снова сесть на них и продолжить эстафету.

«Бобслей на равнине»

Подготовка. Соревнуются 2-3 команды. Для проведения игры требуются для трассы флажки и однорестные сани. Игроющие образуют пары. Один игрок садится в сани, другой держит их за веревку.

317

Содержание игры. По сигналу игрок везет сани вдоль трассы из флажков, обигая их по одному. По возвращении к линии старта пару меняет другая из той же команды.

Побеждает команда, преодолевшая трассу за меньшее время.

Правила игры — те же, что и в предыдущей игре.

«Побеждают ловкие»

Подготовка. В игре, проводимой на ледяном поле или снеговой площадке (примерные размеры 30x15 м), участвуют две команды по 5 человек. По углам поля очерчивают крепости. Такую крепость размером 2x2 м можно выложить и из снега. Крепости, принадлежащие каждой команде, расположены друг против друга по диагонали. К спинам ребят прикрепляют номера от 1 до 5. У одной команды номера, например, голубого цвета, у другой желтого.

Содержание игры. Игра, напоминающая салки, начинается по сигналу судьи. Он выбирает себе помощника, который контролирует половину площадки. Игроки разбегаются по полю. Каждый из них может ловить лишь того игрока из команды противника, который имеет цифру меньшую, чем у него самого. Осаленный идет в крепость пленившей его команды. Игра длится 30 мин.

Побеждает команда, которая сохранит на поле больше игроков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Освободить осаленного можно, если кто-либо из игроков его команды прорвется в крепость и коснется пленного рукой. 3. Каждый участник игры может отдыхать в своей крепости, но не более 1 мин и при условии, что там нет второго игрока из его команды.

«Обменяйся флажками»

Подготовка. Для игры нужны флажки (по количеству участников) двух цветов. Соревнуются две команды на лыжах с четным (не менее 10) числом игроков. Игра проводится на

площадке, имеющей форму квадрата. Каждый игрок одной из команд получает два флажка разного цвета. Разбившись на две группы, игроки этой команды располагаются у противоположных сторон площадки. Игроки другой команды, также разбившись на две группы, занимают другие стороны квадрата.

Содержание игры. По сигналу руководителя обе команды устремляются вперед. Задача первой команды — обменяться флажками таким расчетом, чтобы у каждого игрока оказалось два флажка одного цвета. Задача второй команды (без флажков) — помешать этому.

Первая команда считается победительницей в том случае, если больше половины ее игроков сумели обменяться флажками. В противном случае побеждает вторая команда. При повторении игры участники меняются ролями.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если игроку второй команды удалось осалить игрока первой команды, последний выходит из игры. 3. Наступать на лыжи друг другу нельзя.

«Между флажками и палками»

Подготовка. На длинном пологом склоне ставится несколько ворот, расстояние между которыми 10-15 м. На склоне делается коридор из флажков, в котором прокладываются лыжня. Играющие делятся на две команды.

Содержание игры. Команды игроков поочередно спускаются по намеченному пути, стараясь не сделать ошибок (не задевать флажков и не выезжать из коридора). За ошибки участники получают штрафные очки.

Побеждает команда, у которой меньше штрафных очков.

Правила игры: 1. Очередной игрок должен начинать спуск только тогда, когда его закончил предыдущий. 2. Играющие поочередно спускаются и, наклоняясь, проезжают через ворота так, чтобы их не свалить. 3. За нарушение правил начисляются штрафные очки.

«На гору и с горки»

Подготовка. Соревнуются 2-3 команды по 5-8 человек. Лыжники выстраиваются в колонны по одному на одной общей линии. Каждая колонна — отдельная команда.

Содержание игры. По сигналу руководителя все участники бегут на лыжах вперед, стараясь как можно скорее взобраться на гору. Как только команда в полном составе окажется на горе, она спускается с нее на лыжах. Спуск начинают поочередно: сначала первые игроки, за ними следуют остальные и т.д., причем очередному игроку разрешается (отмашкой) начинать спуск после того, как предшествующий игрок этой команды пересечет линию финиша. После этого в игру вступает вторая команда.

Выигрывает команда, которая затратит на подъем и спуск меньше времени.

Правила игры: 1. Способы подъема и спуска могут быть произвольными (с палками, без палок, елочкой, лесенкой, плугом и пр.) или заранее устанавливаются руководителем. 2. Оставшим во время подъема на гору разрешается помогать: протягивать палку, поднимать упавших и т.д. 3. Спуск с горы можно производить только тогда, когда вся команда окажется на ней.

«Кто дальше»

Подготовка. Все играющие делятся на 3-4 команды, которые выстраиваются в колонны по одному. Перед каждой колонной проложена лыжня, линия старта обозначена флажками. Участники игры на лыжах без палок.

Содержание игры. По сигналу руководителя первые номера в колоннах делают на лыжах 3-4 шага от отметки, затем скользят на двух лыжах, стараясь проехать дальше. Кто проскользлит дальше всех, получает для команды одно очко, за второе место — два очка и т.д. После первых стартуют вторые, затем третьи в колоннах и т.д.

320

Выигрывает команда, которая наберет меньше очков.

Правила игры: 1. Разбег производится с палками, а скольжение — без палок. 2. Если позволяет лыжня, то последующие игроки могут стартовать с того места, где закончили скольжение первые, и т.д.

«Сороконожка на лыжах»

Подготовка. Лыжники делятся на разные команды и строятся в колонны по одному на расстоянии 2-3 м один от другого в колонне. Расстояние между колоннами не менее 3 м. Каждая колонна получает по длинной веревке, за которую держатся лыжники (без палок), стоя справа и слева. Перед колоннами отмечается стартовая черта. Отметкой могут служить ветки, флажки и т.п. На расстоянии 60-100 м от стартовой черты отмечается линия финиша, на которой напротив каждой колонны надо врыть в снег палку, флажок или накатать из снега большие комья.

Содержание игры. По сигналу лыжники в колоннах, держась за бечевку, бегут к финишной черте.

Колонна, прибывавшая первой в полном составе, считается победительницей.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Все лыжники должны бежать, держась за веревку. 3. Если игрок отпустил веревку, он должен догнать свою колонну и ухватиться за нее. 4. Команда заканчивает бег, когда замыкающий игрок в колонне пересечет финишную черту.

«Лыжники, на места!»

Подготовка. Все играющие на лыжах с палками размещаются по большому кругу (на большой снежной поляне), размер которого зависит от количества участников. Один водящий стоит на лыжах без палок.

Содержание игры. Играющие медленно двигаются по кругу на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу. Водящий подвезжает к любому игроку и говорит: «За мной!»,

321

после чего приглашенный лыжник втыкает палки в снег и едет за водящим. Так постепенно водящий приглашает всех лыжников, и они двигаются за ним в колонне по одному. Водящий отводит колонну в сторону от круга, на котором остались воткнутые в снег палки каждого, и неожиданно подает команду «Все по местам!» (или свистит). По команде все лыжники стремятся быстрее вернуться в круг и взяться за лопые воткнутые в снег палки. Водящий также занимает место у лопых палок. Оставшийся без палок становится водящим.

Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

Правила игры: 1. За водящим идут только приглашенные лыжники. 2. Двигаясь, все лыжники повторяют движения, выполняемые водящим. 3. По сигналу «Все по местам!» можно занимать любое место у палок.

Кто быстрее

Подготовка. Две команды на лыжах располагаются общей шеренгой посередине просторной площадки (поляны). Игроки рассчитываются на первый - второй и поворачиваются лицом в разные стороны. Первые номера — одна команда, вторые — другая. На одинаковом расстоянии перед командами обозначается линия финиша.

Содержание игры. По сигналу руководителя команды бегут к своим линиям финиша.

Выигрывает команда, все игроки которой раньше пересекут эту линию.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Соревнования проводятся без лыжных палок.

«Завладей палкой»

Подготовка. Игру лучше проводить раздельно с мальчиками и девочками. Соревнуются две команды по 8-10 человек в каждой. Игроки обеих команд рассчитываются по порядку и строятся в общую шеренгу. Одна команда

располагается справа от руководителя, другая — слева. Лыжные палки участники игры втыкают в снег позади себя.

Содержание игры. Руководитель берет одну из палок и кидает ее, словно копьё, вперед. Палка, пролетев 15-20 м, падает и втыкается в снег. В это время руководитель (или его помощник) называет любой номер, например пять. Игроки обеих команд, имеющие этот номер, бегут на лыжах к палке. Каждый старается обогнать своего партнера, чтобы первым схватить палку и поднять ее вверх. Тот, кому это удастся, приносит своей команде одно очко. Руководитель берет вторую палку и снова бросает ее вперед, называя новый номер, и т.д. После того как все игроки сделали пробежку на лыжах, подсчитывается общее число очков, набранное командами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Выбегают только те номера, которые называет руководитель. 3. Носки лыж не должны выходить за линию старта. 4. После пробежки игроки стороны возвращаются на свои места.

«Эстафета без палок»

Подготовка. Игроки делятся на 2-3 команды. Четные и нечетные номера каждой команды встанут друг против друга на расстоянии 60-80 м. Перед встречными колоннами флажками отмечают линии старта.

Содержание игры. По сигналу ведущего: «Марш!» — четные номера по порядку выбегают на лыжах вперед без палок, стараются быстрее достичь противоположной колонны. Они пересекают линию нечетных номеров с левой стороны, после чего вперед устремляются к противоположной стороне их партнеры по команде. Прибежавшие встанут в конец колонны. Команда, в которой последний по порядку лыжник совершил перебежку, заканчивает эстафету.

Выигрывает команда, выполнившая задание быстрее.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Эстафету нельзя начинать преждевременно.

«Ускоренный ход»

Подготовка. Лыжники строятся в две колонны на расстоянии длины палки. Каждая колонна является командой и рассчитывается по порядку номеров. Руководитель занимает место сбоку.

Содержание игры. Руководитель громко называет какой-либо номер. Два игрока с этим номером сейчас же выходят из колонн на внешнюю сторону лыжни. Остальные игроки с предельной скоростью устремляются вперед. Игрок, вышедший в сторону, пропускает свою команду, которая ускоряет ход, и, как только последний лыжник поровняется с ним, быстро становится в конец колонны. Очко присуждается той команде, игрок которой первым занял место в конце колонны. Через 1-2 мин, когда лыжники выровняют дистанцию, руководитель продолжает вызов номеров.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Номера за вызванными лыжниками сохраняются. 3. Игра прекращается, когда все номера по одному разу (или по два раза) были вызваны руководителем.

«Догони и коснись»

Подготовка. Команды на лыжах (с палками, без палок) становятся на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу. Им даются названия.

Содержание игры. Руководитель посылает одну команду навстречу той, которая стоит на месте в ожидании свистка. Когда до команды, стоящей на старте, останется 5-6 м, ведущий игры дает свисток, по которому наступающие поворачиваются и убегают в свой город. Игроки противоположной команды бросаются вслед за убегающими, стремясь коснуться концом своей палки, лыжи осаленных таким образом игроков, тем

самым принеся своей команде победное очко. Игра повторяется.

Побеждает команда, которая набирает большее количество очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Обязательно надо коснуться палкой, лыжей соперника.

«Шведская эстафета»

Подготовка. Лыжная трасса делится на участки разной протяженности, например 600, 500, 400, 300 и 200 м (кольцо длиной 2 км). Руководитель делит играющих на 2-3 команды и расставляет участников по этапам согласно их силам. У каждого этапа находится помощник (судья-контролер). Если участников много, они бегут не один круг, а несколько кругов поочередно. Например, если играющих 30 человек, из которых составляют 3 команды по 10 человек, то на каждом этапе стоят по 2 участника команды: сначала эстафету принимает один из них, а на втором витке эстафеты — другой.

Содержание игры. Эстафета начинается по сигналу с преодоления дистанции большей протяженности, а заканчивается пробеганием на лыжах спринтерской (короткой) дистанции. Судья на этапе следит, чтобы прибывающий коснувшись лыжной палкой палки своего партнера, который продолжит эстафету.

Выигрывает команда, завершившая пробег за меньшее время.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Эстафета передается касанием лыжной палкой палки своего партнера.

«Гонка с форой»

Подготовка. Играющие делятся на две команды, в одну из них отбираются сильные лыжники, в другую — те, кто слабее. Их число в командах одинаковое. Прокладываются две

параллельные лыжни по кругу: внешняя — 200 м, внутренняя — 100 м. Более слабая команда выстраивается в колонну на малой лыжне, а сильная — на большой.

Содержание игры. По сигналу руководителя обе команды в медленном темпе начинают движение параллельно, не обогнав друг друга. По команде «Марш!» первые номера в колоннах бегут один круг в полную силу и приставляются сзади команды. По сигналу руководителя в соревнование вступают вторые (идущие теперь впереди) пары. Затем соревнуются в беге по круговой лыжне третьи пары и т.д. Игра заканчивается, когда участники, начинавшие бег, снова окажутся первыми в колоннах.

Побеждает команда, набравшая больше очков, начисляемых команде, игрок которой первым заканчивает бег по кругу.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Слабая команда выстраивается в колонну на малой лыжне, а сильная — на большой.

«Эстафета в лесу»

Подготовка. Руководитель вместе с 2-3 лыжниками, возглавляющими соревнующиеся команды (6-8 человек), выбирает в лесу дистанцию длиной 2-3 км со стартом и финишем, находящимися рядом. Заранее надо подготовить ленточки-эстафеты по числу команд. Выбранная дистанция в форме петли или восьмерки размечается перед началом игры. Хорошо, если она знакома участникам. Перед стартом капитаны команд по своему усмотрению расставляют игроков по всей дистанции с таким расчетом, чтобы каждый из них проходил на лыжах не более 150-200 м. На наиболее трудных участках дистанции (подъем в гору, повороты) ставят более подготовленных лыжников. Эти отрезки могут быть короче остальных.

Содержание игры. Через 15-20 мин после того, как капитаны ушли расставлять своих игроков на дистанции, судья

даст сигнал, и лыжники, которым предстоит пройти первый этап, устремятся вперед. Каждый участник эстафеты старается как можно быстрее преодолеть свой участок и передать эстафету-ленточку товарищу, находящемуся на следующем этапе.

Выпрыгивает команда лыжников, которая быстрее перенесет эстафету от старта к финишу.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Эстафета-ленточка повязывается на пояс. 3. Потеря ее в пути равносильна поражению команды. 4. Сразу же после игры все участники собираются в одном месте.

«По звериным следам»

Подготовка. Соревнуются три команды по 8-10 человек. Для игры нужны лыжи с палками (по количеству участников) и вырезанные из фанеры следы животных. Игра проводится в лесу. Первые две команды должны иметь вырезанные из фанеры и надевающиеся на палки следы таких животных, как медведь, лось, волк, лиса, заяц.

Содержание игры. Первая команда уходит в лес, остальные катаются с горки или тренируются на круговой лыжне. Войдя в лес, игроки (2-3 человека, в зависимости от количества следов-меток) оставляют на снегу следы одного из зверей, например лисицы, через 100-200 м след лисицы сменяется следом лося, затем другого животного и т.д. Сделав в лесу кольцо протяженностью в 2-3 км, ребята возвращаются. Через 15 мин после первой команды выходит вторая. Ее задача повторить тот же путь и вернуться назад, но не более чем на 30 мин позже первой. Однако игроки второй команды не просто идут по следам, а также оставляют следы на снегу, но не произвольно, в зависимости от того, чей след оставлен предыдущей группой. Если, например, оставлен след лисицы, то ребята ставят сзади след волка или медведя. След зайца они ставить не могут, так как заяц преследовать лису не победит. Таким образом, за лесом не может бежать лиса, а за

волком — зацп и т.д. Задача третьей команды, которая отправляется в лес через 15 мин после второй, — идти по следам ушедших в лес товарищей, проверая, верно ли вторая команда оставляла свои следы, продвигаясь за первой. Третья команда также должна вернуться к месту сбора, но не позже чем через 20 мин после второй.

Победитель в этой игре определяется следующим образом: первая команда выпрыгивает в том случае, если вторая и третья команды не уложились во время, вторая команда считается победительницей, если она опередила график. А если случится, что обе команды (вторая и третья) придут досрочно, то победительницей считается команда, показавшая лучшее время.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. В ходе соревнования с игроками идут посредники, которые проверяют правильность оставляемых ими следов. 3. По возвращении вторая команда докладывает, в каком порядке и какие следы оставляла первая команда, а ребята из третьей группы дают оценку действиям своих предшественников. 4. Если какая-либо команда перепутала следы, то она считается проигравшей, независимо от времени, которое затратила на продвижение по лесу.

«Штурм снежного бастиона»

Подготовка. В разных концах пересеченного участка местности батальоны участников строят свои снежные крепости. Скатывают снежные комья, делают кирпичи-блоки с помощью ящиков без дна, возводят стены, высота которых достигает 2 м. В стенах прорубают бойницы. Хорошо, если с одной стороны крепость имеет вид горки с обледенелыми скалами. По углам сооружаются четыре башни. На одной из них укрепляют флаг, на двух других ставят по макету пулемета, а на третьей — макет орудия. Внутри крепости, возле стен, делают снежный вал, чтобы, встав на него, защитники могли свободно обстреливать противника (бросать снежки). Крепость становится неприступным бастионом, после того как подступы

к ней опоясывают тремя рядами «колючей проволоки» (веревка на колышках, воткнутых снег, или разметка флажками через каждый метр). Первое ограждение находится в 10 м от стен, второе — в 16-18, а третье — в 25-30 м. Обе стороны выделяют две группы, которые получают следующие задания. Одна — большая группа — штурмует бастион противника, а другая (примерно одна треть) — защищает свой бастион. Задача штурмующих, основная часть которых состоит из «разведчиков», «санеров» и «стрелков», — атаковать бастион противника и захватить флаг. Задача защитников — отстоять рубежи крепости. Путь к бастиону непрост.

Содержание игры. Участники штурма на лыжах. Им надо преодолеть ловушки, расставленные противником. На пути встречается «минное поле» (черные флажки, воткнутые в снег). Их нельзя ни задеть, ни сбить, а надо быстро и умело обойти. Тот, кому это не удается, возвращается и повторяет маневр, а тот, кто еще раз «нарвется на мину», выбывает из игры. По пути к цели разведчики ищут в лесу скрытое «бензохранилище» (выложенные костры), «склады боеприпасов» (снежков), которые отмечены синим флагом. «Разведчики» сообщают координаты «связистам», а те — «санерам». Последние взрывают «хранилища» (поджигая костры). «Боеприпасы» лыжники забирают с собой. Часть «разведчиков», выйдя к цели, уже ведет наблюдение за противником, делает пробную пристрелку. Защитники бастиона ожидают штурма. «Боеприпасы» (снежки, трипичные мячи) заготовлены в достаточном количестве. Маршруты лыжников, наступающих на бастионы друг друга, не сталкиваются в лесу. Группам даны разные азимуты и ориентиры. Наконец, выполнив задания по пути к цели, штурмующие выходят на ударную позицию. Начинается обстрел бастиона из-за дальнего заграждения. Для продвижения вперед нужно поразить цель «гранатами» — снежками: попасть дважды в орудие и хотя бы по одному разу — в каждую из пулеметных точек. Когда успех достигнут, штурмующие переходят на второй огневой рубеж. Тут же

обороняющиеся открывают огонь по противнику. Те из участников наступления, в которых попали снежком, не могут продолжать сражение. Они должны побывать в «медсанбате», который расположен в 200 м от передовой. Там им показывают желтую ленточку (свидетельство о ранении), после чего «стрелки» возвращаются в строй. Вторичное попадание в раненого выводит его из боя. Когда отмечено по два попадания в каждую из трех целей на башнях крепости, штурмующие минуют вторую полосу заграждения и подходят совсем близко к бастиону. «Саперы», участвующие в перестрелке, каждый раз при продвижении своих вперед убирают обозначения огневого рубежа, который остался позади. Штурмующие близки к цели. Теперь, чтобы пойти в решительную атаку и штурмом овладеть бастионом, нужно еще по два раза поразить каждую мишень. Казалось бы, сделать это в 10 м нетрудно, но обороняющиеся получают возможность с близкого расстояния обрушить град снежков на живые цели. Если в крепости кончились снежки, обороняющиеся могут выбегать из укрытия, чтобы заготовить новые, но они рискуют быть подстреленными. В бастионе также имеется «медпункт». После последнего поражения огневых точек на бастионе командир штурмующих дает команду к решительному штурму. Необходимо преодолеть стену и завладеть флагом. Обороняющиеся не имеют права убирать его с башни. Во время последнего штурма осажденные в упор расстреливают противника, который отвечает им тем же. Роль посредников-регистраторов здесь особенно важна.

Игра заканчивается победой штурмующих, если им удалось завладеть флагом. Если же они все выведены из строя на пути метким огнем противника, побеждают защитники бастиона. Можно условиться проводить игру на время. Если в указанный срок (например, через 30 мин после начала штурма) крепость не взята — побеждают обороняющиеся.

Правила игры: 1. О результатах обороны своей крепости «связисты» по ходу боевых действий сообщают своим штурмующим, осуществляя зрительную связь или передавая

донесения по цепи (от лыжника к лыжнику). 2. Встретившись в лесу, противники, не участвующие в непосредственных атаках на бастион («связные»), не предпринимают попыток пленить или уничтожить друг друга. 3. Раненый снежком должен пробыть там 2 мин (не принимая участия в обстреле), после чего возвращается в строй защитников. 4. При вторичном попадании в него снежком он покидает крепость по указанию находящегося в ней посредника.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абдильманова Л.В. «Воспитание физической культуры у детей дошкольного возраста» - Ростов-на-Дону.: «РГПУ», 2004
2. Былєва Л.В. и др. «Подвижные игры» Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: «Физкультура и спорт», 1982
3. Бронему Э. «Бегай, прыгай, метай». – М.: 1982
4. Былєва Л.В. и др. «Подвижные игры» Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: «Физкультура и спорт», 1982
5. Бауэр О.П. «Организация и методика проведения подвижных игр» – М.: 2004
6. Богданова Л.В. «Подвижные игры - Учебник для институтов физической культуры. 4-е переработанное и дополненное издание. «Физкультура и спорт» – М.: 2008
7. Васильева А.И. и др. «Пралеска. Воспитание и обучение детей в дошкольном учреждении». Базисная программа и методические рекомендации. – Минск.: «НМЦентр», 2000
8. Волчок И.П. «Подвижные игры младших школьников». – Минск.: «Народная Асвета», 1998
9. Геллер Е.М. «Игры на переменах для школьников 1-3 классов». – М.: 1985
10. Геллер Е.М. «Игры на переменах для школьников 4-6 классов». – М.: 1985
11. Геллер Е.М. «Игры на переменах для школьников 7-8 классов». – М.: 1985
12. Геллер Е.М. «Знакомьтесь: Спортландия». – Москва.: «Физкультура и спорт», 1989
13. Гессен С.И. «Основы педагогики введение в прикладную философию». – М.: «Школа-Пресс», 1995
14. Гориневский В.В. «Физические упражнения соответствующие данному возрасту» – М.: «Книга по Требованию», 2015
15. Ермакова Т.Н. и др. «Белорусские игры в детском саду». – Мн.: «Народная Асвета», 1985
16. Жуков М.Н. «Подвижные игры». – М.: «Академия», 2000
17. Жуков М.Н. «Подвижные игры» Учебник для студентов пед.вузов 2-е изд. стереотип – М.: «Академия», 2004
18. Запорожец А.В. и др. «Игра и её роль в развитии ребёнка дошкольного возраста». – М.: «Академия», 1978
19. Конторович М.М. и др. «Подвижные игры в детском саду». К руководству для воспитателя детского сада. – М.: «Просвещение», 1954
20. Коротков И.М. «Подвижные игры в школе». – М.: 1974.
21. Кенеман А.В. и др. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» Учебное пособие для студентов педагогических институтов по специальности «Дошкольная педагогика и психология». – М.: «Просвещение», 1978
22. Коротков И.М. «Подвижные игры во дворе». – М.: «Наука, 1987. - 45 с.
23. Кенеман А.В. и др. «Детские народные подвижные игры» – М.: «Просвещение». 1989
24. Кожухова Н.Н. и др. «Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях» Учебное пособие для студентов высших и средних учебных заведений. – М.: «Издательский центр Академия», 2000
25. Кожухова Н.Н. и др. «Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях» Учебное пособие для студентов высших и средних учебных заведений. – М.: «Издательский центр Академия», 2000
26. Клевенко В.М. «Быстрота как развитие физических качеств». – М.: 2008
27. Ломан В. «Бег, прыжки, метания» – М.: 1974.

28. Лешер А. «Маленькие игры для многих». – Минск: «Народная Асвета», 1983
29. Менджерицкая Д.В. «Воспитателю о детской игре» Пособие для воспитателя детского сада. /Под ред. Т.А. Марковой. – М.: «Просвещение» – 1982
30. Максимова С.Ю. «Методика построения игрового физкультурного занятия для детей дошкольного возраста» 31. /С.Ю. Максимова/ Начальная школа, плюс до и после.– 2012
32. Осокина Т.Н. «Физическая культура в детском саду». – М.: «Просвещение», 1986
33. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет». – М.: «Просвещение», 1983
34. Рахимкулов К.Д. «Миллий харакагли ўйинлар». Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры.– Т.: «Тафаккур бўстониди», 2012
35. Расулов Р. и др. «Ўзбек халқ ўйинлари уларнинг таснифи ва тавсифи». Учеб. пособие – Т.: 1996
36. Расулов Р. и др. «Бошлангич синфда харакагли ўйинлар». Учеб. пособие – Т.: 2006
37. Усмонходжаев Т.С. и др. «Харакагли ўйинлар». – Т.: 1992
38. Усмонходжаев Т.С. и др. «Миллий харакагли ўйинлар». – Т.: 2000
39. Усмонходжаев Т.С. и др. «Миллий ва харакагли ўйинлар». Учебник для ин-тов физ. культуры.– Т.: «Иқтисод-молия», 2015
40. Усмонходжаев Т.С. и др. «Спорт ва харакагли ўйинлар (миллий ва харакагли ўйинлар)». Учебник для ин-тов физ. культуры.– Т.: «Чулпон номидаги НМИУ», 2018
41. Фатеева Л.П. «300 Подвижных игр для среднего дошкольного возраста»: – М: «Наука», 1998
42. Хужаев Ф. и др. «Спорт ва харакагли ўйинлар ўқитиш методикаси». – Т.: 2008
43. Хухлаева Г.В. «Занятия по физической культуре с детьми 2-4 лет в малокомплектном детском саду» Кн. для воспитателя дет.сада. – М.: «Просвещение», 2008
44. Шишкина В.Л. «Движение + движение: Книга для воспитателя детского сада» – М.: «Просвещение, 1999
45. Эльконин Д.Б. «Психология игры» – М.: «Педагогика» 1978
46. Эпаненкова Э.Я. «Методика проведения подвижных игр» – М.: 2011
47. Яковлев В.Г. и др. «Подвижные игры» Учеб. пособие для студ. фак. физ. восп. пед. ин-тов. – М.: 1977.

К.О.АРЗИБАЕВ
А.А.АБДУЛЛАЕВ

**МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ СПОРТИВНЫХ И
ПОДВИЖНЫХ ИГР**
(подвижные игры)

Учебник

Редактор: Х.Тахиров
Технический редактор: С.Меликузиева
Корректор: М.Юнусова
Компьютерная вёрстка: А.Зиммухамедов

Издательская лицензия № 2244. 25.08.2020г.

Подписано в печать с оригинала-макета 08.08.2022.

Формат 60x84 1/16. Печать офсетная.

Гарнитура "Times New Roman".

Учётно-издательские л. 15. Тираж 100 экз. Заказ № 65.

Издательско-полиграфический творческий дом «Yangi
chitich book» о.Ташкент, г. Чирчиқ.