Приложение 14

***Подвижные игры должны отвечать следующим требованиям:***

-                            все упражнения в играх должны соответствовать физиологическим и психологическим особенностям детей;

-                            проводимые игры должны быть простыми по содержанию, доступными для детей и вызывать у них интерес;

-                            физическая нагрузка должна быть нормальной;

-                            игры не должны носить остроконфликтный характер, вызывать слишком большой игровой азарт;

-                            в играх должна быть предусмотрена возможность любого учащегося войти в игру и выйти из нее по своему желанию.

Лучше всего использовать на переменах игры, знакомые детям, чтобы не терять время на объяснение новых. Но если игра новая, то целесообразно после короткого объяснения ее сути попробовать игру, чтобы выяснить, насколько хорошо учащиеся ее поняли. Затем внести поправки, после чего начинать игру по всем правилам до соответствующего результата.

Старший по игре контролирует выполнение правил игры, определяет ее результат, разбирает конфликтные ситуации, если они возникают. Важно во время игры поощрять хорошие поступки детей.

Сложное физиологическое воздействие игры требует от руководителя умения дозировать нагрузку.

Определяя физическую нагрузку, руководитель должен учесть подготовленность детей, размеры площадки, длительность игры, характер упражнений, входящих в нее, количество повторений и интервалы отдыха между ними. Следует всячески поощрять и самостоятельные, спонтанно возникающие спортивные игры детей. Если при этой игре потребуется прямое руководство, то следует выбрать старшего, который будет руководить, иначе, как показывает практика, интерес у младших школьников пропадает, и они прекращают в нее играть.

При рекомендации детям очередных игр на перемене желательно избегать диктующих предложений типа: «Сегодня вы будете играть в …» Лучше всего использовать товарищескую форму общения, учитывая интерес играющих, предлагая игры на выбор, например: «В какую игру вы хотите поиграть сегодня?», или «Знаете ли вы игру? Давайте сегодня попробуем провести ее». Четкая организация игры, неуклонное выполнение соответствующих правил способствуют правильному   развитию моторики у школьников.

***«Не ошибись»***

На листах картона заранее делают рисунки мельницы, дерева, мяча, дровосека, моста, аиста, лягушки, бабочки, кошки и т.д.

Играющие строятся в одну шеренгу или образуют полукруг. Руководитель поочередно показывает рисунки, а дети должны изобразить их в позе. Например: рисунок «мельница» - одну руку поднять, другую опустить и прижать к телу. Дети показывают, как мельница работает – меняют положение рук. Рисунок «мяч» - присесть, (спина круглая), делать подскоки. При этом стопы ног соединить, колени при подскоках поднимать высоко вверх. Рисунок «дровосек» - соединенные пальцы рук поднять над головой, ноги поставить прямо. Затем глубоким взмахом имитировать, как рубить дрова.

Можно договориться о том, чтобы по первому сигналу дети лишь изображали тот или иной предмет рисунка, а по второму – делали соответствующие движения. После каждого задания руководитель отмечает тех, кто удачнее других выполнил упражнение.

***«Стоп!»***

На одной стороне площадки в одну шеренгу выстраиваются играющие, на другой – спиной к играющим становиться водящий. Он закрывает лицо руками и говорит: «Быстро шагай, смотри не зевая! Стоп!». Пока водящий произносит эти слова, все играющие должны как можно быстрее приблизиться к нему. Но при команде «Стоп!» они должны немедленно остановиться и замереть на месте. Водящий быстро оглядывается. Если он заметит, что кто-либо из играющих не успел вовремя остановиться и сделал хоть одно небольшое движение, водящий 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 игроки бегут за свою линию, водящий преследует их и старается кого-нибудь запятнать. Запятнанный становится водящим.

***«Челнок»***

Играющие делятся на две команды и становятся шеренгами одна против другой. В середине площадки проводится стартовая черта для прыжков. Первый в шеренге игрок одной из команд прыгает с места от черты как можно дальше. Место его приземления отмечается черточкой. Игрок второй команды становится на том месте, где приземлился его предшественник, и делает прыжок в обратном направлении, стараясь приземлиться за стартовой чертой, то есть прыгнуть дальше своего противника. Следующий игрок делает прыжок с новой отметки и т.д. В результате игроки одной команды прыгают в одну сторону, а игроки другой команды – в другую, создается как бы челночное движение. Длину прыжка и соответственно отметку делают по месту отметки пяткой. Победа присуждается той команде, игроки которой в конечном итоге окажутся за линией старта.

***«Выставка картин»***

Руководитель выбирает трех входящих – директора выставки и посетителей, остальные дети – картины. По сигналу руководителя «Подготовить выставку!» дети (кроме водящих) советуются друг с другом и с директором, какие картины они будут изображать (лыжника, конькобежца, вратаря, пограничника, пловца и т.д.). Картину можно изобразить вдвоем – елочка, под ней зайчик, или втроем – три богатыря.

Через 20-30 секунд директор объявляет: «Открыть выставку!». По этому сигналу дети становятся вдоль площадки и принимают задуманные позы. Когда все готовы ко команде директора дети хором дружно произносят: «Выставка открыта!».

Посетители осматривают выставку не более 15 секунд. В это время никто не должен шевелиться, а также нарушать или изменять принятую позу. По команде директора «Три-четыре!» все игроки произносят: «Выставка закрыта», и принимают свободные позы, оставаясь на своих местах. Выигрывают те, у которых после закрытия выставки соберется больше посетителей. Затем игра начинается сначала.

***«Второй – лишний»***

Играющие образуют круг, став на расстоянии двух шагов друг от друга. Два игрока находятся вне круга, один из них ловит другого. Убегающий может стать впереди любого из игроков, и тогда тот, кто   оказывается позади, становиться убегающим. Бегать можно как внутри круга, так и за его пределами. Если догоняющий запятнает убегающего, то они меняются ролями.

Если играющих много, они становятся по кругу парами в затылок друг другу. В этом случае убегающий становится впереди любой из пар, а оказывающийся третьим – убегает (в этом случае игра называется «Третий – лишний»).

Вариант. Тот, кто оказывается лишним, не убегает, а становится догоняющим, а тот, кто догоняет, - убегающим.

***«Мяч – среднему»***

Играющие делятся на три-четыре равные команды. Игроки каждой команды становятся в круг на расстоянии вытянутых рук в стороны.

В середине каждого круга стоит водящий с волейбольным мячом. По сигналу он бросает мяч одному из игроков и, получив его обратно, передает его другому. Так водящие бросают мяч всем игрокам и, получив его от последнего игрока, поднимают мяч вверх. Кто из водящих это раньше сделает, команда того становится победительницей. Игра повторяется несколько раз.

***«Группа, смирно!»***

Играющие становятся в одну шеренгу. Руководитель, поворачиваясь лицом к детям, подает различные строевые команды, которые они должны исполнить в том случае, если руководитель предварительно перед командой скажет слово «группа». Если слово не произнесено, исполнить команду нельзя. Кто ошибется – делает шаг вперед, но продолжает играть. После второй ошибки делает еще один шаг вперед и т.д.

Игра продолжается около трех минут. По   окончании игры отмечают самых внимательных, т.е. тех, кто остался стоять в исходном положении. Согласно правилам, шаг вперед делают и те ребята, которые своевременно не выполнили правильную команду.

Вместо шага вперед можно провинившимся начислять штрафные очки. В этом случае победителями считаются те участники, которые наберут наименьшее количество штрафных очков.

***«Меткий футболист»***

На пол кладут мяч, в десяти шагах от которого становится участник с завязанными глазами. Он должен сделать полный поворот   кругом на 180 ° , подойти к мячу и попасть по нему ногой.

***«Точный расчет»***

На полу чертят круг диаметром 40-60 см. В круг с завязанными глазами становится играющий. Его задача – выйти из круга, сделать восемь шагов и опять вернуться в круг.

***«Раздави шар»***

На перекладине высотой чуть выше роста участников подвешивают надувной шар. Играющий с закрытыми глазами становится в восьми - десяти шагах   от шара. Его задача – подойти и раздавить шар.

***«Точные броски»***

В три мешочка размером 8\*12 см насыпают по 100-120г песка. В пяти-шести шагах от черты, у которой стоит играющий, ставят табуретку. Задача играющего – забросить мешочки на табуретку.

***«Карусель»***

Играющие становятся в круг. На полу лежит веревка, образующая кольцо (концы веревки связаны). 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 слова «Бегом» - бегут. По команде руководителя «Поворот!» они быстро берут веревку другой рукой и бегут в противоположную сторону со словами:

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 пол и разбегаются по площадке. По сигналу они спешат вновь взяться рукой за веревку, и игра возобновляется. Занимать места на карусели можно только до третьего «звонка». Опоздавший на карусель в игре не участвует.

Вариант. На веревке может быть на три метки меньше общего количества участников. При посадке в карусель дети должны хвататься за метку. Кто не успеет ухватиться за метку, в игре не участвует.

***«Пчелки»***

На площадке проводят две черты. За одной чертой размещаются все играющие, за другой, расположенной на расстоянии 15-20 м, находятся 3-4 игрока – «пчелки». Ребята, высоко поднимая колени, идут к пчелкам и приговаривают:

Мы к лесной лужайке вышли,

Поднимая ноги выше.

Через кустики и кочки,

Через ветки и пенечки.

Кто высоко так шагал –

Не споткнулся, не упал.

После этих слов они останавливаются вблизи от пчелок. «Глянь, дупло высокой елки… - показывают, поднимая руки вверх и вставая на носки: - Вылетают злые пчелки!»

Пчелки начинают кружиться и изображать полет движениями рук, согнутых в локтях. При этом произносят: «Ж-ж-ж – хотим кусать!»

А ребята хором отвечают:

Быстроногих не догнать,

Нам не страшен пчелок рой,

Убежим скорей домой!

После этого ребята убегают домой. За ними гонятся пчелки. Каждая хочет ужалить (запятнать) кого-нибудь из игроков. Ужаленные становятся пчелками и идут играть с остальными. Выигрывает тот, кто ни разу не был ужаленным.

***«У медведя во бору»***

Все играющие стоят свободно группируясь на одной стороне площадки, на противоположной стороне проводится линия – опушка леса. За линией, в двух-трех шагах от нее, находится «берлога медведя».

Дети подходят к берлоге медведя и начинают делать движения, имитирующие сбор ягод, грибов и в то же время все вместе приговаривают:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру,

А медведь сидит

И на нас рычит.

Когда дети произносят последнее слово «рычит», медведь с рычанием выскакивает из берлоги и старается кого-нибудь поймать. Пойманного он отводит к берлоге. Игра кончается, когда пойманы трое-пятеро ребят.

***«Воробьи-попрыгунчики»***

На полу площадки рисуют такой круг, чтобы все играющие могли свободно разместиться по его окружности. Один из играющих – «кот» - находится в центре круга. Остальные играющие – «воробьи-попрыгунчики» - становятся за кругом у самой черты. По сигналу руководителя воробьи-попрыгунчики начинают выпрыгивать из круга, а кот старается кого-либо из них в тот момент, когда он находится внутри круга. Тот, кого он поймал, становится котом, а кот – воробьем-попрыгунчиком, и игра продолжается. Побеждает тот, кого ни разу не поймали.

Вариант. Воробьи-попрыгунчики прыгают только на одной ноге.

***«Тропинка»***

Играющие делятся на команды по 8-10 человек. Каждая команда, взявшись за руки, образует круг. Игра начинается с бега детей вправо по кругу. По сигналу «Тропинка!» играющие каждого круга должны построиться в колонну и присесть. Когда руководитель подает команду «Копна!», каждый круг делится на две подгруппы, игроки соединяют руки и поднимают их вверх. По сигналу «Гора» ребята снова строятся в цепочку (колонну), при этом первая пара встает во весь рост, вторая приседает, а остальные садятся на пол.

После каждого выполненного задания игра продолжается с бега детей по кругу вправо.

Руководитель каждый раз отмечает, какая группа точнее выполнила задание, за что ей начисляется выигрышное очко.

***«Колесо»***

На полу чертят круг диаметром 2 м. Играющие делятся на несколько групп по 6-8 человек в каждой и выбирают водящего. Каждая группа выстраивается по одному в затылок друг другу. Группа становится кругообразно, как спицы в колесе, лицом к центру, на одинаковом расстоянии друг от друга. Первый игрок каждой колонны стоит на линии круга, водящий – в стороне.

Первый игрок бежит вокруг колеса, становится в затылок последнему игроку и дотрагивается до него. Тот передает таким же образом сигнал вперед и т.д. когда первый игрок получает сигнал, он кричит: «Есть!», бежит вдоль своей колонны и выбегает за колесо, обегает его снаружи и возвращается на свое место. Все игроки этой колонны и водящий бегут за ним, стараясь обогнать друг друга. Игрок, оказавшийся в колонне последним, становится водящим.

***«Конники-спортсмены»***

Дети располагаются произвольно на площадке – «манеже». Изображается выезд спортивных лошадей. «Шаг коня» - руки согнуть в локтях, ладони опустить книзу, идти по кругу, стараясь касаться ладонями коленей. «Повторы»: по хлопку руководителя в ладони изменить направление движения (продвигаться по кругу, но в другую сторону). «Переходы на рысь и обратно на шаг»: взять в руки «поводья», перейти на бег, высоко поднимая колени, затем по условному знаку руководителя перейти на ходьбу.

Вдоль одной стороны площадки линиями отмечают «стойла» для лошадей, их число должно быть на три меньше, чем число участников игры. Изображая «всадников на спортивных лошадях» следует разбегаться в стороны и выполнять команды руководителя. Например: по сигналу руководителя «По местам!» - бежать к обозначенным местам. Оставшиеся без «стойл» проигрывают. Игра повторяется три-четыре раза. Побеждают те всадники, которые не остались без стойла.

***«Пустое место».***

Все играющие, за исключением водящего, становятся в круг не более чем на полшага один от другого, руки за спину. Водящий бежит с внешней стороны круга, дотрагивается до кого-либо из играющих и после этого продолжает бежать вокруг круга в ту или другую сторону. Игрок, которого коснулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь раньше водящего прибежать на свое место. Встречаясь на пути, играющие здороваются, поднимая руки вверх, приседают друг перед другом и т.п. Водит тот, кто не успел занять пустое место.

***«Покажи мяч!»***

По команде учителя дети подбрасывают и ловят мячи (6-8 раз). Учитель говорит: «Покажи мяч!», - и дети поднимают его над головой. Игра повторяется 3-4 раза.

***«Воробышки»***

Посредине площадки чертятся (или прокладываются шнурками) на расстоянии 3-4 м две параллельные линии. Это дорожка, с одной стороны которой поле, с другой – луг. Воробышки (дети), махая руками, как крыльями, свободно передвигаются по полю. Учитель говорит: «Воробышки, спускайтесь на землю и прыгайте по дорожке!». Дети прыгают на двух ногах через дорожку на луг. Когда все ребята окажутся по другую сторону дорожки, учитель вновь разрешает летать, не переходя черту. Игра повторяется. В конце учитель отмечает лучших воробьев