

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Дом творчества» Сланцевского муниципального района

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МУДО «Сланцевский ДТ»
протокол от 28.08.2020 № 5

УТВЕРЖДЕНА

распоряжением
МУДО «Сланцевский ДТ»
От 01.09.2020 № 155

СОГЛАСОВАНА

для реализации на базе
МОУ «Новосельская ООШ»
МУДО «Сланцевский ДТ»
От 01.09.2020 № 155

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»

**Возраст обучающихся от 7 до 10 лет
Срок реализации – 1 год**

Киверов Евгений Александрович,
педагог дополнительного образования
МУДО «Сланцевский ДТ»

Ленинградская область
г. Сланцы
2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовые основы разработки программы

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273 ФЗ от 29.12.2012);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 09.11.2018 г. № 196)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Письмо комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 1 апреля 2015 года № 19-2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности» (с приложением)

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Вид программы – модифицированная

Актуальность программы. Определяется тем, что способствует преимущества основного и дополнительного образования, а именно: предусматривает изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, участие во внутришкольных соревнованиях. Кроме того, предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Помимо вышеперечисленного, актуальна в условиях тотального ухудшения здоровья детей, повышения уровня гиподинамии, поскольку направлена на: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

Педагогическая целесообразность программы заключается в:

- 1) организации непосредственно учебной деятельности:
 - реализации индивидуально-дифференцированного подхода в условиях командной игры: формирование коммуникативной компетенции с учетом особенностей развития каждого обучающегося и учебной группы в целом;
 - преподнесении теоретической информации через практические действия;
 - постоянное повторение основ безопасности, правил профилактики травматизма;
- 2) совершенствование содержательной стороны:
 - интеграции содержания отдельных разделов основной общеобразовательной программы по физической культуре и содержания дополнительной общеразвивающей программы, что позволяет повысить успешность освоения обучающимися;
 - актуализация содержания для закрепления основ здорового образа жизни.
- 3) реализация воспитательного потенциала:
 - работа в парах и команде для повышения способности к межличностному взаимодействию.

Цель. Совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата.

Задачи программы

Обучающие.

- Включить обучающихся в процесс освоения теории и техники подвижных игр в соответствии с правилами.
- Совершенствовать жизненно-важные двигательные навыки и умения.
- Помочь совершенствовать технику организации рабочего места, применения нужных приспособлений.

Развивающие:

- активизация мыслительной деятельности обучающихся: тренировка мышления, памяти и наблюдательности; умения ориентироваться в пространстве
- Помочь обучающимся научиться организации и осуществлению сотрудничества и общения со всеми участниками коллектива.
- Формировать способность к адекватной самооценке результатов персональных достижений.

Воспитательные:

- Содействовать воспитанию положительного отношения к игровой деятельности как неотъемлемой части жизни человека.
- Способствовать реализации возможности самовыражения через достижение положительных персональных результатов.
- Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.
- Способствовать укреплению эмоционально-волевой сферы

Отличительные особенности.

По применяемым методам – деятельностный подход для повышения уровня возможности освоения обучающимися программного материала, освоение теоретических вопросов через практику.

Возраст обучающихся – от 7-10 лет.

Условия набора детей – наличие медицинской справки

Сроки реализации - 1 (учебный) год.

Формы подведения итогов реализации программы. – игра по выбору

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Этапы:

1 этап – вводно-теоретический. Общая информация. Подготовка к освоению материала, основной теоретический материал

2 этап – игровой, обучающий. Освоение техники выполнения игры

3 этап - самостоятельный. Мотивированный выбор игр.

Градация	Количество академ. часов	Количество часов всего	академ.
По годам обучения:			
1 год	35	35	
По этапам обучения			
<i>1 этап</i>	7	35	
<i>2 этап</i>	27		
<i>3 этап</i>	1		

Формы образования - в учреждении

Форма обучения - очная

Формы проведения занятий

Формы организации	Форма проведения (основные)	По составу	По возрасту
Аудиторные	Занятие, игра, эстафета	Групповая	В зависимости от возраста скомплектованной группы (могут быть разновозрастные)

Календарный график (режим занятий)

Продолжительность учебного года	Количество занятий в неделю	Периодичность занятий	Продолжительность академического часа
36 недель	2	Один раз в неделю сдвоенные занятия или два раза в неделю по одному учебному часу	45 минут

Календарный учебный график на 2020-2021 учебный год

Начало учебных занятий	Окончание учебного года	Каникулы
09.09.2020 Первое занятие - 09.09.2020	31.05.2021 Итоговое занятие - 31.05.2021	01.01.2021 - 08.01.2021 01.06.2021 - 31.08.2021

Методическое обеспечение

№ п/п	Тема	Форма занятий	Технологии, Методы	Дидактические материалы, ТСО	Формы подведения итогов
1.	Безопасное движение	Инструктаж с элементами игры	Т.развития критического мышления. ИКТ Словесный (беседа), наглядный (демонстрация)	Инструкция по ТБ на спортивных занятиях, м/м техника, презентация	Блиц-опрос
2.	Игра и спорт	Игра	Здоровьесберегающая, игровая, развития критического мышления (элементы) Метод частично-регламентированного упражнения (игровой, соревновательный), игровой, объяснительно-иллюстративный (объяснение, команда, показ, описание), репродуктивный	Кубик (грани 30*30) с точками на них от 1 до 6, мяч волейбольный, кегли, обручи	Блиц-опрос, обмен мнениями
3.	Своя игра			Мячи, дополнительные атрибуты в случае необходимости в зависимости от подбора игр инструктором	Обмен мнениями, выходящий на составление рейтинга игр
4.	Все о зарядке			Занятие	Тематические картинки
5.	Режим дня	Видеоаппаратура. Видеозаписи			
6.	Немного о гигиене				
7.	Мир эстафет	Эстафета		Мелкий мягкий инвентарь (кубики, «таблетки» и пр.), мячи, кегли, обручи, мел	Итоговая эстафета. Оценка – соперниками результатов контрольного задания
8.	Зоологические забеги			Спичечные коробки, детские молоточки, стулья, одноразовые стаканчики с водой, кегли, мячи, мешки, веревки	Итоговая эстафета. Обмен мнениями, выходящий на составление рейтинга. Самооценка
9.	Сказочные эстафеты			Гимнастические палки или аналогичный или альтернативный материал, веревки, баскетбольные мячи, повязка, тапки большого размера или альтернативное оборудование, кубы, обручи, кольца	Итоговая эстафета. Обмен мнениями, выходящий на составление рейтинга. Самооценка

10.	Вокруг спорта			Мячи, кегли, обручи, крышки от коробок, корзины (мусорные), кольца. Другой материал по выбору инструктора	
11.	Игра и закаливание	Игра			
12.	Веселые старты	Соревнование	Здоровьесберегающая, игровая Соревновательный, самостоятельная работа, словесный (описание), частично-поисковый, репродуктивный	Подбирается из имеющегося инвентаря командой, составляющей задания	Награждение

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ. СИСТЕМА ОЦЕНКИ

Оценка усвоения предметного содержания программы

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ - это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

1. Предметные:

<i>Параметры</i>	<i>Показатели</i>	<i>Методы отслеживания</i>
Проявят индивидуальный уровень освоения системы теоретических знаний, необходимых для спортивных игр	Применение знаний во время выполнения практических заданий	Экспресс опросы
В соответствии с особенностями развития овладеют техникой и тактикой спортивных игр	Положительные результаты в игре	Индивидуальный зачет, оценка результатов соревнований

1. Метаредметные:

<i>Параметры</i>	<i>Показатели</i>	<i>Методы отслеживания</i>
Область коммуникации: Усовершенствуют способность к эффективному взаимодействию со сверстниками и педагогом	Устойчивые доброжелательные отношения в коллективе	Наблюдение
Познавательный компонент: Наличие положительной динамики развития воображения, логических построений, мышления, памяти, владения моторикой	Успешность решения поставленных задач на осознанном уровне	Тестовые методики и(или) оценка достижений
Регуляция: Будут показывать адекватность оценки результатов деятельности (собственной и других)	Конструктивные действия как в условиях успеха, так и неуспеха	Зачеты, соревнования

2. *Личностные:*

<i>Параметры</i>	<i>Показатели</i>	<i>Методы отслеживания</i>
Проявят адекватное восприятие активной игровой деятельности как части жизни человека и чувство самоуважения за собственную сопричастность	Верность деятельности	Наблюдение.
Смогут повысить качество собственной эмоционально-волевой сферы	Поведение в игре	Наблюдение
Будут характеризоваться наличием стремления к деятельности, способствующей совершенствованию	Положительные результаты	Соревнование

Формы и периодичность диагностики

Вид диагностики	Сроки	Форма проведения	
		Теория	Практика
Стартовая	Сентябрь	блиц-опрос	выполнение упражнений
Промежуточная	Декабрь		
Итоговая	Май		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Программный материал подобран таким образом, что позволяет в одной группе обучающимся осваивать его на разных уровнях: стартовом, базовом и продвинутом:

<i>Параметры</i>	<i>Стартовый уровень</i>	<i>Базовый уровень</i>	<i>Продвинутый уровень</i>
Освоение теории	Менее 50%	Более 50%	Максимальное
Выполнение упражнения, заданий	Соответствует оценке «удовлетворительно» по нормативам для конкретной возрастной категории по предмету «физкультура»	Соответствует оценке «хорошо» по нормативам для конкретной возрастной категории по предмету «физкультура»	Соответствует оценке «отлично» по нормативам для конкретной возрастной категории по предмету «физкультура»
Активность в игре	Пассивный участник	Активный участник	Со-организатор. Реализация творческих идей. Участие в подборе игровых программ

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля	Содержание программного материала
		Всего	Теория	Практика		
1.	Безопасное движение	2	2	-	Блиц-опрос	<i>Теория.</i> Игра-инструктаж по правилам безопасного поведения на спортивных занятиях: особенности покрытия спортивных площадок, причины травматизма, спортивная обувь и одежда, спортивный инвентарь и правила обращения с ним, структура занятия, взаимоотношения в коллективе, спортивная культура, культура болельщика. Контрольный блиц-опрос.
2.	Игра и спорт	2	1	1		<i>Теория.</i> Виды спорта и их элементы в повседневной жизни <i>Практика.</i> Ознакомительная игра «Бросайка» с включением индивидуальных и парных подвижных игр. Знакомство с игровой разминкой. Контрольный блиц-опрос.
3.	Все о зарядке	6	1	5		<i>Теория.</i> Принципы выполнения зарядки. Ее польза. Виды

						<p><i>Практика.</i> Творческие виды выполнения зарядки. Самостоятельное составление и проведение зарядки. Конкурс на лучшую зарядку.</p>
4.	Режим дня	3	1	2		<p><i>Теория.</i> Значение режима дня. Пазлы «режим дня» <i>Практика.</i> Мини-проекты «Мой режим дня»</p>
5.	Немного о гигиене	4	2	2		<p><i>Теория.</i> Видеоролики «Личная гигиена». <i>Практика.</i> Конкурс флаеров «Гигиена»</p>
6.	Своя игра	12	2*	10	Составление рейтинга игр на основе мотивированного мнения детей	<p><i>Теория.</i> Значение дыхания во время движения, многообразие подвижных игр, отличительные черты индивидуальных, парных и командных игр. Правила игр, исправление ошибок. <i>Практика.</i> Подвижные игры с дыханием («Пузырь», «Поймай пчелу», «Паровоз с грузом» и др.). Игры с короткими перебежками в рассыпную, 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, причём 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.</p>
7.	Мир эстафет	10	2*	8	Контрольное задание для мини-команд организации того или иного	<p><i>Теория.</i> Знакомство и/или актуализация знаний о простых, простых круговых, больших круговых, встречных эстафетах, их особенностях, правилах проведения. Оценка выполнения контрольных заданий соперниками.</p>

					вида эстафеты в экспресс-формате. Оценка - соперниками	<i>Практика.</i> Проведение простых, простых круговых, больших круговых, встречных эстафет на основе бега по прямой, по кругу, зигзагом, с переносом предметов, на основе прыжков, с использованием обручей.
8.	Зоологические забеги	6		6	Рейтинг на основе мотивированного мнения детей. Самооценка	<i>Практика.</i> Проведение простых, простых круговых, больших круговых, встречных эстафет с имитацией представителей животного мира с использованием спортивного инвентаря и без («Сороконожки», «Медведи», «Зайцы», «Верблюды» и др)
9.	Сказочные эстафеты	6		6		<i>Практика.</i> Проведение простых, простых круговых, больших круговых, встречных эстафет с имитацией ампула героев сказок и мультфильмов («Золушка», «Кот Леопольд на рыбалке», «Лиса Алиса и кот Базилио» и др.), на основе сказочных сюжетов («Теремок», «Репка» и др.
10.	Вокруг спорта	8		8		<i>Практика.</i> Проведение простых, простых круговых, больших круговых, встречных эстафет с включением заданий, отражающих отдельные виды спорта и спортивные игры («Лыжники» - передвижение на дощечках/крышках коробок; «Биатлон» - как лыжники+метание, «Баскетбол» - после бега забрасывание в корзину мяча и др.). Подбор игровых заданий подбирается инструктором по физкультуре и спорту.
11.	Игра и закаливание	8	1	7		<i>Теория.</i> Виды закаливания. Принципы закаливания. Возможности закаливания на воздухе <i>Практика.</i> Подвижные игры на свежем воздухе
12.	Веселые старты	5		5	Подбор заданий для мероприятия как контрольное задание	<i>Практика.</i> Контрольные нормативы. Проведение соревнований команд на основе подобранных ими заданий
ИТОГО		72	12	60		

* Один учебный час, указанный в учебном плане, складывается из теоретической информации, дозировано преподносимой на каждом из занятий (в среднем 7-10 минут).

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Общее – спортивный зал с разметкой, соответствующий требованиям действующих СанПин

№ п/п	Тема	Дидактические материалы, ТСО
1.	Безопасное движение	Инструкция по ТБ на спортивных занятиях, м/м техника, презентация
2.	Игра и спорт	Кубик (грани 30*30) с точками на них от 1 до 6, мяч волейбольный, кегли, обручи
3.	Своя игра	Мячи, дополнительные атрибуты в случае необходимости в зависимости от подбора игр инструктором
4.	Все о зарядке	Тематические картинки
5.	Режим дня	
6.	Немного о гигиене	Видеоаппаратура. Видеозаписи
7.	Мир эстафет	Мелкий мягкий инвентарь (кубики, «таблетки» и пр.), мячи, кегли, обручи, мел
8.	Зоологические забеги	Спичечные коробки, детские молоточки, стулья, одноразовые стаканчики с водой, кегли, мячи, мешки, веревки Гимнастические палки или аналогичный или альтернативный материал, веревки, баскетбольные мячи, повязка, тапки большого размера или альтернативное оборудование, кубы, обручи, кольца
9.	Сказочные эстафеты	
10.	Вокруг спорта	Мячи, кегли, обручи, крышки от коробок, корзины (мусорные), кольца. Другой материал по выбору инструктора
11.	Игра и закаливание	
12.	Веселые старты	Подбирается из имеющегося инвентаря командой, составляющей задания

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Список использованной литературы

1. Баршай В. М. Активные игры для детей : учебное пособие / В. М. Баршай. Ростов-на-Дону : Феникс, 2001.
2. Детские подвижные игры / под ред. Е. В. Конеевой. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
3. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов: методическое пособие. - М., 2009
4. Матвеев А.П. Учебник по физической культуре для 1-4 класса. М.: «Просвещение», 2012
5. Симонова Е.А. Творчество в подвижной игре // Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2012. № 39. С. 131-134.
6. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.: Издательский центр / Академия, 2001.
7. Яхонтов Е. Р.. Мяч летит в кольцо. - Л.: Лениздат, 2003

Список использованных Интернет-ресурсов

1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой – [Интернет-ресурс] -- <http://folk-med.ru/dyihatelnaya-gimnastika-a-n-strelnikovoy.html>
2. Записи из рубрики "Подвижные игры" – [Интернет-ресурс] -<http://obgfizkultura.ru/category/podvizhnyie-igryi>
3. Здоровье сберегающие технологии – [Интернет-ресурс] -- http://ab1.ucoz.ru/index/zdorovesberegajushhie_tekhnologii_na_urokakh_muzyki/0-39
4. Подвижные игры и эстафеты при изучении волейбола – [Интернет-ресурс] -- [Интернет-ресурс] -http://spo.1september.ru/view_article.php?ID=200901902
5. Программа мониторинга уровня сформированности универсальных учебных действий в начальной школе. – [Интернет-ресурс] - <http://www.studfiles.ru/preview/4616090/>

Список рекомендуемой литературы

1. Аманатиди О.В. Подвижные игры. Армавир, 2011.
2. Миняева С. А. Подвижные игры дома и на улице. От 2 до 14 лет / С. А. Миняева. 2-е изд. М.: Айрис-Пресс, 2007.
3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. (под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова) - М.: Академия, 2010
4. Ушакова Е.В.: Подвижные игры. - Белгород: БелГУ, 2011

Список рекомендуемых Интернет-ресурсов

1. Каталог детских ресурсов – [Интернет-ресурс] --<http://www.kinder.ru/>-
2. Все для детей – [Интернет-ресурс] -- <http://allforchildren.ru/>-

Календарный учебный график на 2020-2021 учебный год

Начало учебных занятий	Окончание учебного года	Каникулы
09.09.2020 Первое занятие - 06.10.2020	31.05.2021 Итоговое занятие - 25.05.2021	01.01.2021 - 08.01.2021 01.06.2021 - 31.08.2021

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Включены в приложение № 5 к образовательной программе МУДО «Сланцевский ДТ» [\(прямая ссылка - http://myslanddt.ucoz.ru/documents19_20/prilozhenija_k_obrazovatelnoj_programme_dt.pdf\)](http://myslanddt.ucoz.ru/documents19_20/prilozhenija_k_obrazovatelnoj_programme_dt.pdf)

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Направления вопросов для теории:

- Раскрыть понятие «физическая культура», «подвижные игры», «техника безопасности», «режим дня», «гигиена», «закаливание» и др.
- Проанализировать положительное влияние вышеперечисленных явлений
- Описание общих правил подвижных игр с мячом, без мяча, эстафет
- Перечислить названия подвижных игр
- Для себя составить: режим дня, подборку игр для игры со сверстниками

Пример теста.

1. Что такое физическая культура? А) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом; Б) прогулка на свежем воздухе; В) культура движений; Г) выполнение упражнений.
2. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как: А) «Быстрее, выше, сильнее»; Б) «Главное не победа, а участие»; В) «О спорт — ты мир!».
3. Соблюдение дистанции при выполнении упражнений относится к: А) технике безопасности на уроке; Б) сдаче нормативов.
4. К метательным снарядам относятся: А) баскетбольный мяч и волейбольный мяч; Б) малый мяч, граната; В) все виды мячей.
5. Какие упражнения помогают всплывать и держаться на воде? А) бабочка; Б) звезда; В) досочка; Г) волна.
5. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется: А) низкий старт; Б) высокий старт; В) вид старта по желанию бегуна.

Практические задания.

Соблюдать правила техники безопасности
выполнять упражнения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью
выполнять упражнения в прыжках
выполнять основные движения в метании;
метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
выполнять правила подвижных игр
играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием

Приложение 2 к ДОП «Планета здоровья»

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СТРУКТУРЕ ЗАНЯТИЯ

ВВЕДЕНИЕ

Подвижные игры решают такие важнейшие задачи как: оздоровительные, образовательные, воспитательные. 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, а также повышают функциональную деятельность организма.

В связи с этим большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела; игры, увеличивающие подвижность в суставах. Под воздействием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все виды обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный). Мышечные нагрузки стимулируют работу желез внутренней секреции. Особенно ценно в оздоровительном отношении круглогодичное проведение подвижных игр на свежем воздухе: занимающиеся становятся более закаленными, усиливается приток кислорода в их организм. Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Занятия играми способствуют развитию у учащихся способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми, а также в гимнастике, спорте.

Об играх

Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Она может быть средством самопознания, отдыха, развлечения, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта. Игры несут в себе огромную ценность, являясь частью человеческой культуры. Их разнообразие очень велико. Они отражают все области материального и духовного творчества людей. Естественно, что изучением игр занимались и занимаются многие отрасли знаний: история, этнография, антропология, педагогика, теория и методика физического воспитания и др. Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом. Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими), направленными на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели.

В педагогической практике используются коллективные и индивидуальные подвижные игры, а также игры, подводящие к спортивной деятельности. Коллективные подвижные игры — это игры, в которых одновременно участвуют как небольшие группы участников, так и целые группы или спортивные секции, а в некоторых случаях и значительно большее количество играющих. Индивидуальные (одиночные) подвижные игры обычно создаются и организуются учащимися. В таких играх каждый может наметать свои планы, устанавливать интересные для себя условия и правила, а по желанию и изменять их. По личному желанию избираются и пути для осуществления задуманных действий. Игры, подводящие к спортивной деятельности, — это систематически организуемые подвижные игры, требующие устойчивых условий проведения и способствующие успешному овладению учащимися элементами спортивной техники и простейшими тактическими действиями в отдельных видах спорта. Подвижные игры являются одним из вспомогательных средств в занятиях спортом. В педагогической практике, социальной жизни и быту существуют две основные формы организации подвижных игр: урочная и внеурочная. Урочная форма проведения подвижных игр предусматривает непосредственную руководящую роль преподавателя, регулярность занятий с неизменным составом участников, регламентированное 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 внеурочной форме занятий, подразумевают большую роль организаторов, вожаков из среды самих учащихся; они организуются, как правило, эпизодически, состав участников может меняться, а игры варьируются по содержанию и объему игрового материала. Время, отводимое на подвижные игры в двигательном режиме учащихся, зависит от возраста, группы, от круглогодичного распорядка обучения и других видов деятельности и отдыха. Как уже упоминалось, при урочной форме проведения подвижных игр ведущую роль играет руководитель, который решает следующие задачи: 1) оздоровительные, 2) образовательные, 3) воспитательные. Существует также и другая группа игр, используемая для физического воспитания это группа спортивных игр. Спортивные игры - высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

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. Подготовка состоит из выбора игры, подготовка площадки для проведения игры, подготовка инвентаря для игры, предварительный анализ игры. Выбор игры в первую очередь зависит от общих задач урока, при постановке которых основными критериями являются возрастные особенности учащихся, 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 учащиеся 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, враспынную, 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.

Подготовка площадки для игры. Если подвижная игра проводится на воздухе, то надо снять дерн или подобрать ровную зеленую площадку, 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 лицевыми (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 получился 2—3-сантиметровый желобок. Линии границ намечаются не ближе 3 м от забора, стены или других предметов во избежание травм.

Площадку для зимних игр надо очистить от снега, утрамбовать, а по краям соорудить снежный вал. Для проведения некоторых игр ее посыпают песком. Перед началом игры в помещении руководитель должен проследить, чтобы в зале не было посторонних предметов, мешающих движениям играющих. Спортивные снаряды (брусья, перекладину, коня, козла) надо убрать в подсобное помещение. Если нет такой возможности, то их следует поставить у короткой стены и оградить 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.

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.п. Инвентарь должен быть ярким, заметным в игре, а его размер и масса — посильными для играющих. Количество инвентаря предусматривается заранее.

Руководитель поддерживает инвентарь в должном состоянии и систематически приводит в порядок. Для игр на лужайках, на зимних площадках можно использовать шишки, снег и т.п.

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

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.

При проведении игры руководителю рекомендуется продумать и учесть следующие аспекты:

1. Познакомиться с требованиями и правилами игры, в которую будут играть. Приготовить все необходимое оборудование и материалы перед ее началом.
2. Учесть уровень развития учащихся, их таланты, умения и не-умения.
3. Предлагать только те игры, которые доступны данной возрастной группе, соответствующие росту, их силе, жизненному опыту. Умело выводить участников из игры, которая для них сложна.
4. Избегать сверх энтузиазма (перевозбуждения) у играющих.
5. Быть готовым к участию в игре в качестве обычного игрока, подчиняться всем правилам, включая и те, которые вроде бы умаляют достоинство взрослого.
6. Помогать учащимся, которые не совсем компетентны и не столь координированные, как их сверстники, поручая им задания или предоставляя возможность выполнять упражнения с учетом сноровки, которой они обладают. Учащийся 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 учащихся или осторожно поправлять их, не прерывая игры. Не отчитывать учащихся перед другими, если они нарушили правила или ошиблись в игре.
7. Объяснять правила каждой игры вовремя и разрешить один или большее количество раз потренироваться, перед тем как начнется активная игра. Иметь в запасе ряд альтернативных игр и необходимое оборудование, приготовленное заранее, если дети не одобряют первую предложенную руководителем игру.
8. Давать отдых между играми в соответствии с их возрастом и возможностями.
9. Выбирать игры с учетом возможности их усложнения: начинать с простейших, тренируя, постепенно усложнять их по мере улучшения ловкости.

Методика организации играющих.

1. 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 круге, 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 («Вызов»), 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 враспыленную, 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 учащихся 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.

2. 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 проанализировать ее и только после этого приступить к объяснению.

Рассказ должен быть кратким: затянутое 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:
- а) название игры (можно сказать, с какой целью игра проводится);
 - б) роли играющих и их расположение на площадке;
 - в) содержание игры;
 - г) цель игры;
 - д) 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 заострить на них внимание, чтобы дети лучше их запомнили. Рассказ не должен быть монотонным, желательно выделять голосом важные игровые моменты. В рассказе не следует употреблять сложных терминов, а новые понятия необходимо объяснять.

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. При повторениях игры следует только напомнить основное содержание и пояснить дополнительные правила и приемы.

3. 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 учащийся был водящим поочередно.

Выделять его можно разными способами.

- а). По назначению руководителя.
- б). Существует способ выбора водящего по жребию. Жребий может быть произведен путем расчета, метания и другими способами.
- в). Для определения водящего по жребию можно «тянуться 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 играющих.
- г). 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.
- д). 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 команда, порядок и игры и т.д.

е). 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.

ж). 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 малоорганизованными учащимися этот способ применить трудно, так как водящих часто выбирают не по заслугам, а под нажимом более сильных, настойчивых учащихся. Руководитель может порекомендовать учащимся выбрать тех, кто лучше бегают, прыгает, попадает в цель и т.п.

з). Справедливо установить очередность в выборе водящего, чтобы каждый участник побывал в данной роли. Это содействует воспитанию организаторских навыков и активности. и). Можно назначить водящего по результатам предыдущих игр. Водящим становится 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.

4. Распределение на команды.

Распределение на команды также может проводиться различными способами.

а). Руководитель распределяет играющих на команды по своему усмотрению в случаях, когда нужно составить равные по силам команды. Активного участия в составлении команд играющие не принимают.

б). Другой способ распределения играющих на команды состоит в построении учащихся в шеренгу и расчете на первый—второй; первые номера составят 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.

в). 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.

г). Используется и способ разделения команд по сговору. В этом случае дети выбирают капитанов, разделившись на пары (примерно равные по силам), сговариваются, 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.

д). 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 расчета. Способ по назначению капитанов следует применять только в играх с учащимися старшего школьного возраста, которые смогут правильно оценить силы игроков.

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

6. Выделение помощников.

Для каждой игры руководитель выбирает помощников, которые следят за соблюдением правил, учитывают результаты игры, а также раздают и расставляют инвентарь. Число помощников зависит от сложности правил и организации игры, количества играющих и размеров площадки, помещения. О назначении помощников руководитель объявляет всем играющим.

В зависимости от сложности игры и задач, решаемых в процессе занятий, помощников выделяют до построения играющих или после объявления игры и выбора водящих.

Руководство процессом игр.

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 подчеркивал П.Ф.Лесгафт. По его словам, руководитель «должен сам хорошо понимать смысл и значение приведенных правил и не допускать со своей стороны ни малейшего произвола в своих размышлениях и действиях, а также уметь всегда оставаться по отношению к ученикам вполне объективным... Чтобы занимающиеся при посредстве игры приучились 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, взмаху рукой или флажком). Условные сигналы и команды лучше чередовать в целях упражнения детей в точности и быстроте двигательной реакции. Руководитель заранее предупреждает о выбранном им сигнале и дает его только после того, как убедится в том, что все игроки поняли содержание игры и заняли свои места.

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 учащимся, 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 учащихся к общему среднему уровню подготовленности, они могут проводиться в одиночном порядке или в составе небольших групп.

Если подвижная игра отличается сложностью, руководитель сначала знакомит участников 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. 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 пределе 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 играющих. Надо обращать внимание на желания играющих, их настроение. Одна из наиболее важных задач руководителя — суметь войти в коллектив, включиться в сферу игровых действий. Иногда руководитель может непосредственно играть с учащимися (кроме игр с элементами соревнований). 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. 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. 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».

Для слишком возбудимых подвижная игра, богатая эмоциональным содержанием, может служить слишком сильным раздражителем: приводить к повышению возбудимости, затруднению дифференцировки и, следовательно, к понижению ясности, быстроты мысли, четкости, правильности действий. Наоборот, малоподвижные, инертные игроки в условиях игры, возбуждающей их эмоции, становятся способными к наиболее целесообразным, ловким, быстрым действиям. Вместе с тем из опыта известно, что играющие с различными типами высшей нервной деятельности могут одинаково хорошо овладевать игровыми приемами.

В занятиях подвижными играми могут быть достаточно верно подмечены свойственные отдельным занимающимся те или другие типы 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 учащихся к дисциплинированному поведению во время игры. Очень часто дисциплину нарушают несдержанные игроки. Чтобы избежать этого, можно поручить им ответственные роли водящего, судьи, а в некоторых случаях, наоборот, отстранить от игры.

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

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. Строгое судейство в подвижных играх способствует воспитанию честности, уважения к судье и правилам. Замечания и разъяснения, касающиеся судейства, надо делать по окончании 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:

1. Изменять продолжительность и количество повторений элементов игры.
2. Увеличить или уменьшить размеры площадки.
3. Усложнить или упростить правила игры.
4. Использовать инвентарь большего или меньшего веса и размера.
5. Ввести короткие перерывы, организовать «дома отдыха» для детей в играх с непрерывными действиями и т.д.

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 водящие долгое время находились в движении без отдыха.

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

Подведение итогов игры.

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 результат игры надо кратко, никому не делая поблажек, чтобы приучать к правильной оценке их

действий и поступков. Объективный разбор игры приучает занимающихся к правильной самооценке. Если игра проводится впервые, можно разобрать 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 соблюдение, умение целесообразно 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 нецелесообразное 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. 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;
- б) степень развития отдельных физических качеств;
- в) способность сочетать в игре эти двигательные качества;
- г) способность концентрировать внимание (при наличии посторонних раздражителей);
- д) проявление учащимся инициативы и настойчивости;
- е) проявление трусости и нерешительности;
- ж) отношение к соперникам по игре;
- з) отношение к партнерам по команде (терпимость, взаимовыручка);
- и) отношение к собственным ошибкам и их исправление во 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 объявлении результатов необходимо обсудить игру совместно с участниками, выявить их ошибки и указать на положительные моменты, отметить участников, хорошо исполнявших 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 усвоена игра, что игравшим понравилось и над чем надо работать в дальнейшем.

Приложение 3 к ДОП «Планета здоровья»
УГОЛОК ЗДОРОВЬЯ

Режим дня

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты—
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:
Разболелся получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

Вот вам добрые советы,
В них и спрятаны секреты:
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!




Прогулки на свежем воздухе

Прогулки пешком на свежем воздухе оказывают очень полезное влияние на организм человека. Помимо общего укрепляющего воздействия происходит ряд изменений: учащается дыхание, усиливается работа сердца, кровеносная система работает лучше. Как следствие улучшается обмен веществ, выделяется пот, что способствует выведению шлаков из организма.

Кроме этого пешие прогулки укрепляют мышцы всего тела, связки и суставы, опорно-двигательный аппарат в целом. Также они способствуют формированию правильной осанки. Не говоря уже о том, что прогулки пешком, в том случае, если Вы страдаете лишним весом, помогут Вам от него избавиться, сжигая лишний жир. В целом во время ходьбы в организме происходит встряска всех жидкостей. Это происходит всякий раз, когда Вы делаете шаг. Таким образом прогулка предотвратит Ваш организм от элементарного застоя.

Во время прогулки Вы двигаетесь. А движение очень необходимо нашему организму. Это заряжает его энергией, дает ему силу. В результате организм становится выносливее, повышается иммунитет и, как результат, Вы меньше болеете.




Веселая Зарядка



Спinka ровно, плечи шире!
Начинаем: три-четыре!
Не ленись и не зевай,
А усердно повторяй!



Шею разомнем сейчас:
Покиваем пару раз,
Вправо глянцем, влево глянцем,
Подбородок вверх потянем.



Ну-ка, с пятки на носок
Покачаем чуток.
За осанкою следи,
Плечи шире разводи!



Продолжаем разминаться!
Чем бы нам еще заняться?
Погреем в попрыгунки!
Ну-ка, скачем, как лягушки!



Мы на цыпочки привстанем
И ладошки вверх потянем,
А потом - наклон вперед,
Кто до пола достает?



Ноги шире, крепко стой:
Поворачиваем всей рукой.
Раз, два, три - меняем руку!
И еще разок по кругу!

ВЕСЁЛЫЕ ЧАСИКИ

Впиши нужное время в пустые поля и нарисуй на часиках стрелки.



УТРО
Вставай на зарядку!



УТРО
Умойся, почисти зубы!



УТРО
Садись завтракать!



ДЕНЬ
Иди на прогулку!





ОПИСАНИЕ НЕКОТОРЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Охотники и утки

Цель игры: развитие глазомера, ловкости.

Правила. На игровой площадке чертится круг диаметром 5-8 м (в зависимости от возраста игроков и их числа). Все играющие делятся на две команды: «утки» и «охотники». «Утки» располагаются внутри круга, а «охотники» за кругом. «Охотники» получают мяч. По сигналу или по команде учителя «охотники» начинают мячом выбивать «уток». «Убитые утки», в которых попал мяч, выбывают за пределы круга. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «утки» из круга. Во время броска мяча «охотникам» нельзя переступать черту круга. Когда будут выбиты все «утки», команды меняются местами.

Вариант игры: из числа играющих выбираются 3-4 «охотника», которые стоят в разных концах площадки. У каждого «охотника» по малому мячу. Играющие разбегаются по площадке, но не выходят за ее пределы. По сигналу или команде учителя все играющие останавливаются на своих местах, а «охотники» целятся и бросают в них мячи. Играющие могут уклоняться от летящего мяча, но им нельзя сходить со своего места. Выбитые «утки» выходят из игры. Выигрывает «охотник» выбивший наибольшее число «уток».

Категория: Активные игры с мячом

Лови – бросай!..

По цели и характеру повторяет игру «Лови мяч». Развивает: глазомер, ловкость

Правила. На игровой площадке дети образуют круг, стоя на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В центре круга стоит педагог, который по очереди бросает мяч детям, а потом ловит его от них, произнося при этом рифмовку: «Лови, бросай, Упасть не давай!..» Педагог произносит текст не спеша, чтобы за это время ребенок успел поймать и бросить обратно мяч. Игру начинают с небольшого расстояния (радиус круга 1 м), а потом постепенно это расстояние увеличивается до 2—2,5 м. Педагог отмечает детей, ни разу не уронивших мяч.

Категория: Активные игры с мячом

Удочка

Цель игры: развитие ловкости, координации движений.

Правила. Из общего числа играющих выбирается водящий. Остальные игроки встают в круг диаметром 3-4 м. Водящий становится в центр круга. У него в руках веревочка длиной 2 м с 47 привязанным к концу мешочком с песком. Водящий вращает веревочку так, чтобы мешочек с песком летел над уровнем пола на высоте 5-10 см. Каждый из играющих должен подпрыгнуть и пропустить летящий мешочек. Тот, кого водящий задел летящим мешочком, получает штрафное очко. Подсчитывается общее число штрафных очков после того, как мешочек совершит 8-10 полных кругов. Побеждает

тот, кого веревочка ни разу не задела по ногам. После смены водящего игра начинается сначала.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Гуси-лебеди

По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка» (салка, пятнашка). Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

Правила. На игровой площадке чертятся две линии на расстоянии 15—25 м (в зависимости от возраста играющих). Из числа играющих выбирается «волк» (реже — два), который стоит между линиями. За одной линией находятся остальные участники — «гуси», а за другой — педагог. Педагог обращается к гусям: «Гуси-гуси!» Гуси отвечают: — Га-га-га! — Есть хотите? — Да, да, да! — Ну летите! — Нам нельзя! Серый волк под горой, не пускает нас домой! — Ну летите, злого волка берегитесь! После этих слов гуси спешат домой от одной линии к другой, а выбежавший волк (волки) старается поймать («запятнать») как можно больше гусей. Пойманных гусей волк отводит в свое логово. После двух-трех таких «перелетов» выбирается новый волк, а пойманные гуси возвращаются в игру, которая начинается сначала.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Караси и щука

По цели и характеру напоминает игру «Ловишка». Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

Правила. Игровая площадка разделена двумя линиями на расстоянии 10—15 м одна от другой. Из играющих выбирается водящий — «щука», а остальные участники игры — «караси». Водящий-«щука» стоит в центре, а «караси» располагаются на одной стороне площадки за линией. По сигналу или команде учителя «караси» перебегают на противоположную сторону, стараясь скрыться за линией, а «щука» ловит их, дотронувшись рукой. Когда пойманы 3—4 «карася», они образуют невод, взявшись за руки. Теперь, перебегая от черты к черте, играющие «караси» должны пробежать через невод (под их руками). Когда щукой пойманы 8—10 человек, они образуют круг-корзину, а остальные караси должны пробежать через нее (дважды пройти под руками). Когда пойманы 14—16 человек, они образуют две шеренги, взявшись за руки, между которыми должны пройти остальные караси, но на выходе стоит щука и ловит их. Победителем считается последний пойманный карась.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Кружева

По цели и характеру является одной из разновидностей игры «Ловишки» («Пятнашки»). Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

Правила. Из играющих детей выбирают двоих: один «челнок», другой — «ткач». Остальные дети становятся парами, лицом друг к другу, образуя полукруг. Расстояние между парами 1—1,5 м. Каждая пара берет за руки и поднимает их вверх, образуя «ворота». Перед началом игры «ткач» становится у первой пары, а «челнок» — у второй и т. д. По сигналу учителя (хлопок, свисток) или по его команде «челнок» начинает бежать «змейкой», не пропуская ни одних ворот, а «ткач», следуя его путем, пытается догнать его. Если «челнок» успеет добежать до последней пары полукруга и не будет пойман, то он вместе с «ткачом» становится последней парой, а игру начинает первая пара, распределив роли «челнока» и «ткача». Если «ткач» догоняет «челнок» и успевает «запятнать» его прежде, чем он достигнет последней пары, то сам становится «челноком»,

а игрок, бывший «челноком», идет к первой паре и выбирает из двоих себе пару. С этим игроком он образует пару в конце полукруга, а оставшийся без пары становится «ткачом». Игра заканчивается, когда пробегут все пары.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Дедушка-рожок

По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка».

Правила. На игровой площадке проводят две линии на расстоянии 10-15 м. Между ними посередине в стороне чертится круг диаметром 1—1,5 м. Из числа играющих выбирается водящий («пятнашка»), но его называют «дедушка-рожок». Он занимает свое место в круге. Остальные играющие делятся на две команды и становятся в своих домах за обеими линиями. 49 Водящий громко спрашивает: «Кто меня боится?» Играющие дети отвечают ему хором: «Никто!» Сразу после этих слов они перебегают из одного домика в другой через игровое поле, приговаривая: «Дедушка-рожок, Съешь с горохом пирожок! Дедушка-рожок, Съешь с горохом пирожок!» Водящий выбегает из своего домика и старается «запятнать» (дотронуться рукой) бегущих игроков. Тот, кого водящий «запятнает», уходит вместе с ним в его дом-круг. Когда дети перебегут из дома в дом и займут свои места, игра возобновляется, но водящих уже двое. Игра продолжается до тех пор, пока не останется три-четыре не пойманных играющих.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

Попробуй поймай

По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка». Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

Правила. На игровой площадке проводят две линии, за которыми располагаются «домики» играющих. Расстояние между линиями примерно 6—10 м. Из числа играющих выбирается «ловишка» (водящий), который занимает место между двумя линиями. Остальные играющие стоят у линии и хором произносят рифмовку: Мы веселые ребята, Любим бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три — лови!.. После произнесения слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка стремится догнать бегущих и «осалить» их (дотронуться рукой). Тот играющий, до которого ловишка дотронулся прежде, чем он перешел черту, считается пойманным и отходит в сторону, садится возле «ловишки». После двух-трех перебежек детей от черты к черте проводят подсчет числа пойманных игроков, а затем выбирается новый ловишка: • в ходе игры желательно определить лучшего ловишку.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Кто быстрее?

Цель игры: обучение ходьбе на лыжах (в младших классах) разными способами. Развивает: координацию движений

Правила. На игровой площадке, покрытой снегом, отмечают линии «старта» и «финиша» с расстоянием между ними 25—30 м. На линии старта выстраиваются 3—5 играющих на расстоянии 1,5—2 м друг от друга и по сигналу или команде учителя начинают бег на лыжах. Побеждает тот участник, кто первым пересечет линию финиша. Варианты игры: • забеги можно осуществлять с помощью палок или скользящим шагом без них, определяя победителя по итогам двух заездов; • можно проводить игру, разделив детей на 2-4 команды с равным числом участников, в виде эстафеты.

Категория: Активные игры зимой

Прихлопни комара

Цель игры: обучение основным видам движения (прыжкам), развитие координации движения и ловкости, тренировка глазомера.

Правила. На игровой площадке дети образуют круг диаметром 4-5 м, стоят на расстоянии вытянутой руки друг от друга. В центре круга стоит педагог. У него в руке прут, длина которого должна быть равна радиусу круга. К концу прута на веревочке длиной до 0,5 м привязана яркая ленточка или платочек («комар»). Педагог держит прут так, чтобы «комар» находился на 5-10 см выше вытянутых рук ребенка, и, плавно водя прутом по кругу, заставляет «комара» летать. Задача детей состоит в том, чтобы, подпрыгивая на месте, суметь двумя ладонями «прихлопнуть комара». Правила игры: дети должны совершать прыжки на двух ногах или отталкиваясь одной ногой, что зависит от условий игры. Ребенок не должен покидать свое место в кругу в погоне за комаром. Если ребенку удалось прихлопнуть «комара», то движение «комара» прекращается, пока ребенок его не отпустит. Педагог отмечает наиболее, ловких, сумевших «прихлопнуть комара».

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

День и ночь

Цель игры: развитие силовой выносливости, быстроты реакции.

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

Категория: Азербайджанские народные игры

Кто дальше?..

Цель игры: освоение ребенком бега со скакалкой. Развивает: координацию движений

Правила. На игровой площадке проводится линия. Одновременно могут участвовать 2—4 ребенка с короткими скакалками. По первому сигналу учителя они начинают бег, прыгая через скакалку через каждый шаг, а по второму сигналу (через 1—1,5 минуты) останавливаются. Побеждает ребенок, который оказался впереди.

Вариант игры: на игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 4-3 м (в зависимости от возраста и умения детей): линии старта и финиша. У линии старта стоят 2-4 ребенка со скакалками, которые начинают по сигналу учителя бег. Побеждает ребенок, который первым пересечет линию финиша.

Категория: Игры со скакалкой

Белые медведи

По цели и характеру является одной из разновидностей игры «Ловишки».

Правила. В середине игровой площадки чертится круг или овал, который изображает льдину. Из числа играющих выбирают двух «белых медведей», которые встают на «льдину». Остальные играющие свободно ходят и бегают вне пределов «льдины» на игровой площадке. По сигналу руководителя (свисток, хлопок в ладоши и т. д.) или по его команде «белые медведи» отправляются «на охоту». Они идут, взявшись одними разноименными руками (левая—правая) и пытаются обхватить кого-нибудь из играющих свободными руками. Пойманного игрока они отводят на льдину. Когда на льдине оказывается двое пойманных игроков, они становятся второй парой «белых медведей». Игра оканчивается по договору: когда большая часть играющих стала «белыми медведями» или когда останется 2 — 3 играющих на игровом поле.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

Змейка (Проведи мяч)

Цель игры: обучение ведению мяча (ногами, клюшкой, руками), обходя препятствия, развитие ловкости и координации движений.

Правила. На игровой площадке проводится линия. Перпендикулярно к ней расставляют в ряд 8—10 предметов (кегли, кубики, вбитые в землю колышки и т. п.) на расстоянии 1 м друг от друга. По сигналу или команде учителя ребенок должен вести мяч ногой от линии, обходя все предметы «змейкой», то справа, то слева, не потеряв при этом ни разу мяч и не сбив ни одного предмета. Побеждает тот игрок, кто пройдет «змейку» без ошибок.

Вариант игры: • можно сделать две одинаковые линии «змейки» на расстоянии 2 м друг от друга и проводить одновременно соревнование на скорость между двумя участниками; • ребенок будет вести от линии маленький мяч клюшкой, обходя предметы «змейки»; • игрок будет вести мяч от линии, обходя все предметы «змейки», ударяя его при этом о пол или землю.

Категория: Игры с мячом

Эстафета с мячами

Цель игры: обучение быстро и точно передавать мяч другому игроку, развитие ловкости и координации движения.

Правила. На игровой площадке проводится черта. Играющие дети разделяются на 2—3 команды с равным числом игроков. Команды становятся у черты в колонны на расстоянии вытянутых рук друг за другом. Расстояние между колоннами 1—1,5 м. Ноги играющих расставлены на ширину плеч. Стоящий первым в колонне ребенок держит в руках мяч. По сигналу учителя (хлопок в ладоши, свисток и т. д.) или его команде: «Вверх!..» или «Поднять руки!..» все дети поднимают руки вверх, а стоящий первым ребенок передает мяч через голову второму, второй — третьему и т. д., пока мяч не получит последний ребенок в колонне. Когда мяч получает последний играющий, то он бежит и отдает мяч воспитателю. Побеждает команда, игрок которой первым отдал мяч воспитателю.

Варианты игры: • сначала мяч передаетсяверху спереди назад, а потом в обратном направлении: сзади наперед, а поэтому воспитателю отдает мяч игрок, стоящий первым; • мяч передается назад внизу между широко расставленными ногами; • комбинация двух движений: мяч передается назадверху над головами, а вперед — внизу, между широко расставленными ногами. Подводя итоги игры, педагог отмечает четкость командной игры.

Категория: Игры с мячом Развивает: координацию движений, ловкость.

Не урони мяч

Цель игры: обучение в игровой манере прыжкам и бегу, ловкости и координации движений.

Правила. На игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 4-6 м (в зависимости от возраста играющих детей). Играющие дети делятся на 3-4 команды с равным числом участников. Команды выстраиваются в колонну у первой черты на расстоянии 1,5 м друг от друга. Каждый стоящий первым получает мяч и зажимает его между ног. По сигналу или команде учителя дети начинают прыгать на двух ногах до второй линии. После пересечения линии они берут мяч в руки, бегом возвращаются назад, передают мяч следующему игроку, а сами становятся в конец

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

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

Категория: Игры с мячом

Зайцы в огороде

Цель. Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества.

Правила. Разновидность «Ловишки», но в роли «ловишки» выступает «собака». Перед началом игры выбирается из числа играющих или назначает педагог «собаку». Остальные дети — «зайцы». На одной стороне игровой площадки рисуют кружки диаметром до 50 см — это «домики-норки» зайцев. На противоположной стороне площадки (на расстоянии 10—15 м) рисуют еще один круг диаметром 1,0—1,5 м — это будка «собаки». Расположенная между «норками» и будкой собаки игровая площадка — это огород с грядками. При желании на нем можно обозначить черточками или кружочками грядки. По первому сигналу учителя «зайцы» выбегают из норок и бегут в огород, перепрыгивая через грядки. Там они лакомятся морковкой, капустой... Педагог подает второй сигнал или команду: «Собака бежит!..» После этого зайцы спешат добраться до своих «норок», спрятаться в них, а собака старается поймать зайца, «осалив» его» (дотронувшись до него рукой). Пойманный заяц отходит к будке собаки и больше не принимает участия в игре. Когда будет поймано 3—6 «зайцев», педагог может выбрать из играющих другую «собаку», а пойманные «зайцы» снова возвращаются в игру, которая начинается сначала.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Охотник и зайцы

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

Правила. Из числа играющих детей выбирают двоих: «охотника» и «бездомного зайца». Остальные дети-«зайцы» чертят для себя на игровой площадке кружки-«домики» диаметром до 50 см. Каждый заяц занимает свой «домик»-кружок. Педагог подает сигнал, по которому охотник начинает преследовать «бездомного» зайца. Убегая от охотника, «заяц» петляет между домиками, а потом неожиданно может заскочить в любой домик и стать за спиной живущего там «зайца». В тот же момент этот «заяц» превращается в «бездомного», должен покинуть «домик» и убегать от гонящегося теперь за ним охотника. Как только охотник догнал зайца и дотронулся до него рукой, они меняются местами: заяц становится охотником, а охотник — зайцем.

Вариант игры: общее число зайцев уменьшается, а вместо кружочков «домиками» для «зайцев» служат дети, по 3—4 взявшиеся за руки. Они открывают «двери» (поднимают руки) перед «бездомным зайцем», пуская его в дом, и закрывают перед «охотником». Одновременно через другие «двери» домик покидает заяц, находившийся в нем. В остальном игра идет по тем же правилам.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Не попадись...

Цель игры: обучение в игровой форме ходьбе, бегу, развитие ловкости, координации движений.

Правила. На игровой площадке чертится круг диаметром 5—8 м (в зависимости от возраста играющих детей). Из играющих детей выбирается водящий, который располагается внутри круга в любом месте. Остальные дети становятся вокруг круга на

расстоянии полушага от черты. По сигналу учителя дети прыгают в круг, бегают по нему и выскакивают обратно. Водящий бегаёт в пределах круга и старается коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего каждый 57 играющий должен успеть покинуть пределы круга. Тот играющий, до кого успел дотронуться водящий в пределах круга, получает штрафное очко, но остается в игре (или выбывает из игры). Через некоторое время педагог подсчитывает число штрафных очков и тех играющих, кого не успел коснуться водящий. Производится замена водящего, и игра начинается сначала. Вариант игры: можно несколько изменить условия игры. Водящим становится первый же игрок, до кого дотронулся прежний водящий в пределах круга, а ведущий занимает место игрока.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Горелки

Цель игры: закрепление в игровой форме навыков бега, развитие ловкости, координации движений.

Правила. На игровой площадке проводится линия. Играющих должно быть нечетное число. Из них выбирается один «водящий» («ловящий»). Остальные играющие строятся в колонну парами на расстоянии вытянутых рук, не доходя 2-3 шагов до проведенной линии, и берутся за руки. Водящий становится на проведенную линию на 2-3 шага сзади колонны играющих. Дети в колонне говорят рифмовку: «Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо — Птички летят, Колокольчики звенят! Раз, два, три — беги!..» После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут по обе стороны колонны. Они стремятся пробежать вдоль всей колонны и стать первой парой, успев взяться за руки. Ловящий старается успеть поймать одного из них, пока дети не успели встретиться и взяться за руки. Если ловящий (водящий) успеваёт поймать одного играющего, то уже он с этим играющим становится в первой паре, а оставшийся без пары игрок становится «ловящим». Игра заканчивается после того, как все пары пробегут по одному разу, но может продолжаться и дальше. В таком случае, когда пробежали все пары, колонна делает 2—3 шага назад к линии.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

С кочки на кочку

По цели и характеру она напоминает игру «Через ручеек». Развивает: координацию движений.

Правила. На игровой площадке чертятся две ровные или извилистые линии на расстоянии 3—5 м. Это берега, между которыми располагается болото. На поверхности болота начерчены на расстоянии 20—30 см друг от друга кочки-кружки. Дети становятся на одном берегу болота. Их задача, перепрыгивая с кочки на кочку, перебраться на другой берег болота. Прыгать можно на одной или на двух ногах. Кто из играющих детей оступится и попадет ногой в болото, тот выбывает из игры.

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

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Не урони шарик

Цель игры: кроме закрепления навыков ходьбы и бега, дети развивают ловкость и координацию движений.

Правила. На игровой площадке проводят две параллельные линии на расстоянии 5-10 см (в зависимости от возраста играющих). Это линии «старта» и «финиша». На линию старта одновременно выходят 2—3 игрока. Каждому ребенку дают столовую ложку, в которой лежит шарик от пинг-понга. Играющий держит ложку в вытянутой руке, не придерживая шарик другой рукой. По сигналу учителя дети начинают движение от линии

старта. Их задача состоит в том, чтобы дойти или добежать до линии «финиша», но при этом не уронить шарик. Если игрок в процессе движения уронит шарик, то должен поднять его, вернуться на то место, где уронил, положить шарик в ложку и только потом продолжить движение. Победителем считается ребенок, первым пересекший линию «финиша» и не уронивший шарик. Можно устраивать новые забеги среди победителей каждого предварительного забега.

Вариант игры: игра может проводиться в виде эстафеты, когда все участники разделены на 2-3 команды в зависимости от количества участников: • играющий должен донести шарик в ложке до линии финиша, а вернуться бегом, передав ложку и шарик следующему игроку; • играющий должен донести шарик в ложке в оба конца, передав их следующему играющему. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Гусеницы

Цель игры: обучение в игровой форме прыжкам на одной ноге, развитие координации движений.

Правила. На игровой площадке перед началом игры проводят две параллельные линии на расстоянии 6-10 м (в зависимости от возраста и возможностей играющих детей). Это линии «старта» и «финиша». В зависимости от числа участников, все играющие дети делятся на 2—3 команды с равным количеством игроков. По команде учителя, команды подходят к линии старта и строятся в колонну друг за другом с дистанцией между колоннами 1,5—2 м. Каждый играющий сгибает ногу в колене. Стоящий за ним ребенок одну руку кладет на плечо стоящего впереди, а другой рукой держит его согнутую ногу. У последнего игрока нога просто согнута в колене. Таким образом образуется команда-цепочка. По сигналу учителя каждая из команд цепочек начинает движение вперед, передвигаясь прыжками на одной ноге. Побеждает та команда, которая быстрее преодолет расстояние между линиями и пересечет линию «финиша».

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Соперники (Петушки)

Цель игры: освоение прыжков на одной ноге, развитие ловкости и координации движений.

Правила. На игровой площадке очерчивается круг диаметром 1,5—2 м. Двое игроков становятся в центр круга лицом друг к другу. Каждый стоит на одной ноге (вторая согнута в колене), руки скрещены на груди. Игра начинается по сигналу учителя: хлопок в ладоши, свисток и т. п. Задача играющего, прыгая на одной ноге и толкая соперника плечом, заставить его опустить вторую ногу или вытолкнуть его за пределы круга. Игра проводится попарно, а победители пар встречаются между собой. Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении. Развивает: координацию движений, ловкость.

Рыбки Цель игры: обучение в игровой форме видам движения (ходьба, бег), развитие ловкости и координации движений. Перед игрой педагог заготавливает из картона «рыбки» (длина — 15—20 см, ширина — 5—7 см), которые окрашиваются в цвета играющих команд (например, синие, красные и зеленые рыбки). К хвосту каждой рыбки привязывается нитка длиной 50—60 см. Игра предполагает соревновательный характер двух или трех (в зависимости от числа детей) команд с равным числом участников в каждой команде. Дети выстраиваются на игровой площадке и делятся на команды. Каждая команда получает «рыбок» своего цвета. Каждый ребенок получает «рыбку» цвета своей команды и свободный конец нитки заправляет за свой носок так, чтобы при ходьбе или беге «рыбка» тянулась сзади на нитке, касаясь пола — «плыла». После этого команды выходят на игровое поле. По сигналу воспитатели дети начинают ходить и бегать по площадке, стараясь наступить на «рыбку» противника и в то же время не дать «поймать» свою «рыбку». Ребенок, чью рыбку «поймали» (выдернули нитку из носка), выбывает из

игры, а «рыбку» забирает поймавший игрок. 60 После окончания игры педагог подводит итоги. Побеждает та команда, у которой осталось больше непойманных своих рыбок, но больше «пойманных» чужих «рыбок». Во время игры нельзя хватать руками игрока другой команды, толкаться, наступать на ноги другим игрокам.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Кто дальше?..

По цели и характеру эта игра близка игре «Донеси мешочек». Развивает: выдержку, координацию движений

Правила. На игровой площадке проводят две параллельные линии на расстоянии 5—8 м (в зависимости от возраста играющих). У первой черты ребенок наклоняется вперед, сгибаясь почти до прямого угла. На спину ему кладут мешочек с песком или подушечку. В таком положении ребенок должен пройти путь до следующей черты, не уронив предмет со спины во время движения. Поправлять предмет или поддерживать его во время ходьбы между линиями. Ребенок, потерявший груз, выбывает из игры.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Донеси мешочек

Цель игры: развитие выдержки и координации движений.

Правила. Для игры готовят 4-5 небольших мешочка, наполненных песком. На игровой площадке проводятся две параллельные черты на расстоянии 5—8 м (в зависимости от возраста играющих). Педагог ставит перед детьми задачу: пройти с мешочком на голове от одной до другой линии. В начале игры скорость движения не имеет значения, но ребенок, уронивший мешочек во время движения, выбывает из дальнейшей игры. После трех-четырех таких переходов педагог отмечает детей, ни разу не потерявших свой мешочек, а также подбадривает остальных. Правила игры: поправлять мешочек на голове можно только за чертой, но до него нельзя дотрагиваться во время ходьбы.

Вариант игры: после проявления детьми умения педагог может провести соревнование на скорость между 3—4 играющим!

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Из обруча в обруч

Цель игры: развитие основных видов движения (прыжки в длину с места), укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации движений.

Правила. На игровой площадке кладут обручи на расстоянии 30 см друг от друга. При отсутствии обручей на полу или на земле можно начертить на таком же расстоянии друг от друга круги или квадраты. Всего 6-8. 61 Дети выстраиваются в колонну и по сигналу педагога начинают прыжки на двух ногах из обруча в обруч, следуя с интервалом друг за другом, не мешая при этом друг другу. Ребенок, закончивший прыжки и достигший последнего обруча, бегом возвращается и становится в конец колонны. В конце игры педагог отмечает качество прыжка и приземления детей, не забывая отметить положительное участие всех детей в игре.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Дойди до середины

Цель игры: развитие ловкости, укрепление мускулатуры рук.

Правила. Для данной игры берутся две круглые палки одинаковой длины и одинакового диаметра. К середине каждой палки привязывается конец шнура длиной 8-10 м, а его середина отмечается привязанной яркой ленточкой. Двое играющих берут по палке и отходят друг от друга на длину шнура так, чтобы он был в натянутом состоянии. По сигналу проводящего игру дети начинают быстро вращать палки обеими руками,

наматывая на них шнур, и продвигаться постепенно вперед, поддерживая шнур в натянутом состоянии. Выигрывает тот участник, который раньше наматывает шнур до ленточки. В игре может принимать участие любое количество детей. Каждый раз играет другая пара.

Варианты игры: • Выигравший получает право продолжить игру с другим партнером до первого поражения. Выявляется участник, победивший большее число раз. • Проигравшие выбывают, а между победителями пар устраивается соревнование с последующим выбыванием до выявления одного победителя.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Бычки

Цель игры: укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие ловкости и координации движений.

Правила. На игровой площадке чертятся две параллельные линии на расстоянии 5—10 м (в зависимости от возраста детей). К первой линии подходят одновременно по 3—4 ребенка. Перед каждым на линии лежит по одинаковому мячу. По сигналу или команде учителя дети становятся на четвереньки и начинают движение ко второй линии, одновременно толкая головой перед собой мяч. Побеждает тот игрок, кто первым пересечет вторую линию, не потеряв при этом мяч.

Категория: Игры с мячом

Чей мяч дальше?..

Цель игры: обучение в игровой манере метанию мяча, развитие силы и точности броска.

Правила. На игровой площадке проводится линия на расстоянии 1-2 м от стены. За ней проводится еще 35 параллельных линий на расстоянии 20-30 см между ними. Дети по очереди подходят к первой черте и по команде или сигналу учителя бросают мяч в стену, а потом педагог отмечает за какую черту упал мяч, отскочивший от стены. Побеждает тот ребенок, после броска которого мяч отскочил дальше.

Категория: Игры с мячом

Посадка картофеля

Цель игры: развитие быстроты, силовой выносливости.

Правила. Создаются две команды по пять человек. Игрок, стоящий первым, — капитан, он держит в руках мешочек с пятью картофелинами (камешками). На расстоянии двадцати-тридцати шагов от каждой колонны начерчены пять кружков. По сигналу капитаны команд бегут к кружочкам и сажают картошку по одной в каждый кружочек, затем возвращаются и передают мешочек следующему игроку, который, взяв мешочек, бежит собирать картошку, и т. д. *Правила игры:* • капитаны стартуют по сигналу; • игроки не выходят за линию без мешочка. Если картошка упала, ее следует поднять и затем бежать; • подбегать к команде надо с левой стороны.

Категория: Белорусские народные игры

Спутанные кони

Цель игры: развитие силовой выносливости, укрепление костно-мышечного аппарата ног.

Правила. На игровой площадке чертится линия. На расстоянии от нее (не более 20 м) устанавливаются флажки, стойки. Играющие делятся на три-четыре команды и выстраиваются за линией. По сигналу первые игроки команд начинают прыжки, обегая флажки и возвращаются обратно бегом. Затем бегут вторые и т. д. • выигрывает команда,

закончившая эстафету первой; • прыгать следует правильно, отталкиваясь обоими ногами одновременно, помогая руками.

Категория: Татарские народные игры

Пастух

Цель игры: развитие внимания, ловкости, быстроты реакции.

Правила. На игровой площадке чертится линия - ручеек, по одну сторону от которого собираются выбранные пастух и овцы, по другую сидит волк. Овцы стоят позади пастуха, обхватив друг друга за пояс. Волк обращается к пастуху со словами: «Я волк горный, унесу!» Пастух отвечает: «А я пастух смелый, не отдам». После этих слов пастуха волк перепрыгивает через ручеек и старается дотянуться до овец. Пастух, расставив руки в стороны, защищает овец от волка, не давая ему возможности дотронуться до них. В случае удачи волк уводит добычу с собой. Игра начинается сначала, но меняются роли. • волк переходит линию только после слов пастуха «не отдам»; • овца, до которой дотронулся волк, должна без сопротивления идти за волком.

Категория: Армянские народные игры

Фигуры

Цель игры: развитие внимания, умения реагировать на сигнал.

Правила. Из общего числа участников игры выбирается ведущий. Остальные игроки разбегаются по площадке. Водящий ходит и говорит: «Море волнуется — раз, Море волнуется — два, Море волнуется — три, Все фигуры на месте — замри!» После этих слов все играющие останавливаются и замирают в той позе, в которой их застала команда водящего. Водящий обходит играющих и старается найти того, кто пошевелится. Этот игрок занимает место водящего, а остальным фигурам дается команда: «Отомри!», и игра продолжается.

Вариант игры: пошевелившиеся игроки выбывают из игры, а игра продолжается с прежним водящим до тех пор, пока не останется 3-4 играющих.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Снайперы

Цель игры: обучение метанию (вместе мяча - снежок), развитие точности броска, глазомера.

Правила. На игровой площадке сначала строится из снега стенка длиной до 2 м и высотой до 1 м. На ее плоский верхний край кладут яркий кубик, кеглю или другой яркий предмет. На расстоянии 1,5-3 м (в зависимости от возраста детей) от стенки проводится линия. От этой линии дети по очереди стараются сбить предмет со стенки снежками (количество снежков может быть ограничено или не ограничено). На верхний край стенки можно положить несколько ярких предметов на расстоянии 30-40 см друг от друга, чтобы в игре одновременно приняло участие несколько детей. Победителем считается тот, кто поразил цель меньшим количеством снежков.

Вариант игры: после поражения цели ребенок отходит шаг назад и снова начинает поражать цель определенным количеством снежков (3 снежка). Так продолжается до

промаха. Победителем считается тот, кто поражает цель с самой дальней дистанции.

Категория: Активные игры зимой

На новое место (Смени место...)

Цель игры: улучшение скорости бега, выносливости, чувства товарищества, командной игры.

Правила. На игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 16—20 м. Играющие делятся на две команды с равным числом участников, которые выстраиваются в колонны на линии старта, на расстоянии 1,5- 2 м друг от друга. По сигналу или по команде учителя первая пара, взявшись за руки, бежит к черте. Первые номера остаются за линией финиша, а вторые возвращаются к команде, берут за руку третьего стоявшего в колонне и снова бегут. Затем остаются вторые номера, а возвращаются третьи, чтобы уже бежать с четвертыми номерами и т. д. Побеждает команда, игроки которой первыми пересекут линию финиша и построятся в колонну на новом месте.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

С кочки на кочку

По *цели* и характеру она напоминает игру «Через ручеек». Развивает: внимание, умения действовать по сигналу.

Правила. На игровой площадке чертятся две ровные или извилистые линии на расстоянии 3—5 м. Это берега, между которыми располагается болото. На поверхности болота начерчены на расстоянии 20—30 см друг от друга кочки-кружки. Дети становятся на одном берегу болота. Их задача, перепрыгивая с кочки на кочку, перебраться на другой берег болота. Прыгать можно на одной или на двух ногах. Кто из играющих детей оступится и попадет ногой в болото, тот выбывает из игры.

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

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Третий лишний

По *цели* и характеру является одной из разновидностей игры «Пятнашки». Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества.

Правила. Из общего числа играющих выбирают двоих: один из них — водящий. Остальные играющие становятся попарно друг за другом лицом к образовавшемуся кругу (круг можно начертить на игровой площадке диаметром 5—6 м). Первый играющий отходит от водящего на 3—4 шага начинает убежать. Водящий должен догнать его и «запятнать». Чтобы не быть «запятнанным», убегающий игрок может стать впереди любой пары и сказать: «Третий лишний!» («Много троих, хватит двоих!»). После этих слов стоящий последним в паре начинает убежать от водящего. Если водящему удалось догнать и «осалить» убегающего игрока, то они меняются ролями. Бегать можно только по кругу, но нельзя перебежать через него.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении