Вятский государственный гуманитарный университет

**Реферат на тему**

**Подвижные игры**

Выполнила:

Шиляева Анна

студентка факультета

психологии, группы ФП-11

Проверила:

Киров, 2008 г

**Оздоровительное, образовательное и воспитательное значение подвижных игр**

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

Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Их можно разделить на 2 большие группы: подвижные и спортивные. Спортивные игры - высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных 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.

Игра рассматривается как осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. В ней проявляется творческая инициатива играющего, выражающаяся в разнообразии действий, согласованная с коллективными действиями.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны — получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, игра — одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

В условиях современной цивилизации в связи с резким снижением двигательной активности человека возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями, подвижными играми.

Особое значение подвижных игр заключается в том, что они широко доступны людям самого разного возраста. Подвижные игры, несмотря на огромное разнообразие, связанное с этническими и другими особенностями, так или иначе отражают такие общие характерные черты, присущие этой форме деятельности, как взаимоотношение играющих с окружающей средой и познание реальной действительности. Целенаправленность и целесообразность поведения при достижении намеченной цели, связанного с внезапно возникающими и постоянно изменяющимися условиями, потребностью широкого выбора действий, требуют проявления творческих способностей, активности, инициативы. Такая широта использования возможностей, выражающаяся в самостоятельности и относительной свободе действий, сочетающихся с выполнением добровольно принятых или установленных условностей при подчинении личных интересов общим, связана с ярким проявлением эмоций. Все это с методической точки зрения характеризует подвижную игру как многоплановое, комплексное по воздействию, педагогическое средство воспитания. Комплексность выражается в формировании двигательных навыков, развитии и совершенствовании жизненно важных физических, умственных и морально-волевых качеств. Однако такое разностороннее воздействие не препятствует избирательной направленности в использовании народных подвижных игр.

Наличие соревновательного элемента в естественных видах движений позволяет использовать народные подвижные игры для подготовки к занятиям спортивными играми. Правильный отбор и руководство играми приобретают решающее значение в воспитании у занимающихся чувства коллективизма, активности, инициативы, сознательной дисциплинированности; настойчивости в достижении поставленной цели, смелости.

Подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение и легко доступны для семейной физкультуры. Доказано. Что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Кроме этого это очень эмоциональное спортивное занятие, которое может создавать очень большую физическую нагрузку на ребенка, что необходимо обязательно учитывать при организации занятий и игр.

Почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т.д. В играх воспитываются основные физические качества ребенка, такие как сила, быстрота, выносливость и совершенствуются разнообразнейшие двигательные умения и навыки.

Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. Разнообразные движения и действия детей во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка.

Во время игр у дошкольников формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазаний и др.) Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков.

Игра - первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности. В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют своё представление об изображаемых событиях, о жизни. Ребёнок, как и взрослый, познаёт мир в процессе деятельности. Занятие играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры. Большое образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях: в пионерских лагерях, на базах отдыха, в походах и экскурсиях. Игры на местности способствуют образованию навыков, необходимых туристу, разведчику, следопыту.

Велико также значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Игры воспитывают у детей чувства солидарности, товарищества и ответственности за действие друг друга. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению “взять себя в руки” после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы.

В связи с этим важно творчески подходить к проведению физкультурных занятий детей и при необходимости самостоятельно составлять игровые задания, содержащие такие виды движений, в которых ребенок особенно нуждается в данный момент.

**Подготовка к проведению игры**

**Выбор игры**

Выбор игры, прежде всего, зависит от задачи, поставленной перед уроком. Определяя её, руководитель учитывает возрастные особенности детей, их развития, физическую подготовленность, количество детей и условия проведения игры.

В подвижных играх может участвовать от 3-х до 300 человек.

При выборе игры надо учитывать форму занятий (урок, перемена, занятие отряда, праздник, прогулка). Если на уроке и перемене время ограничено, то время прогулки не ограничено; задачи и содержание игр на перемене иные, чем на уроке; на празднике используются главным образом массовые игры, в которых могут принимать участие дети разного возраста и подготовки.

Выбор игры непосредственно зависит от места её проведения. В небольшом зале или коридоре проводятся игры с линейным построением, игры, в которых участвуют поочерёдно. Во время прогулок и экскурсий за город используются игры на местности.

При проведении игр на воздухе необходимо учитывать состояние погоды. Если температура воздуха низкая, то все участники должны действовать активно, в жаркую погоду лучше использовать малоподвижные игры, в которых участники выполняют игровое задание поочерёдно.

Выбор игры зависит также от наличия пособий; из-за их отсутствия и неудачной замены игра может не состояться

**Подготовка места для игры**

Для проведения игр на воздухе необходимо выбрать ровную зелёную площадку, лучше всего её делать прямоугольной формы, шириной не менее 8 м и длинной не менее 12. Желательно, чтобы на расстоянии 2 м от поля были расположены скамеечки.

Зимой площадку для игр надо очистить от снега и окружить снежным валом или ледяной дорожкой, которую можно использовать для катания на коньках.

При проведении игр в помещении надо предусмотреть, чтобы в помещении не было посторонних предметов, мешающих движению играющих. Оконные стёкла и лампы следует закрыть сетками. Перед проведением игр помещение надо проветрить и протереть пол влажной тряпкой.

Перед проведением игр на местности руководитель обязан заранее хорошо ознакомиться с местностью и наметить условные границы для игры.

**Организация играющих и руководство игрой**

**Объяснение игры**

Успех игры в значительной мере зависит от её объяснения. Приступая к объяснению, руководитель обязан ясно представить себе всю игру.

Рассказ должен быть кратким. Исключение составляют игры в младших классах, которые можно объяснять в сказочной, увлекательной форме.

Рассказ должен быть логичным. Рекомендуется придерживаться следующего плана изложения:

1. название игры;
2. роль играющих и их места расположения;
3. ход игры;
4. цель игры;
5. правила игры.

Рассказ не должен быть монотонным. В рассказе не следует употреблять сложных терминов. Новые понятия, новые слова необходимо объяснять.

Для лучшего усвоения игры рассказ рекомендуется сопровождать показом. Он может быть неполным или полным. При объяснении надо учитывать настроение учащихся. Заметив, что их внимание ослабло, руководитель должен сократить объяснение или оживить его.

Содержание игры подробно объясняется только тогда, когда участники играют в неё впервые, при повторениях игры следует напомнить только основное содержание.

**Распределение на команды**

* Играющие распределяются по усмотрению руководителя в тех случаях, когда нужно составить команды, равные по силам (при проведении сложных спортивных игр).
* Играющие распределяются на команды путём расчёта: стоят в шеренгу, рассчитываются на первый-второй; первые номера составят одну команду, вторые – другую. Это наиболее быстрый способ, им чаще всего пользуются на уроках физической культуры. Но при данном способе разделения команды не всегда равны по силам.
* Разделение путём фигурной маршировки или расчёта движущей колонны. В каждом ряду должно быть столько человек, сколько требуется команд для игры. Состав команд при этом способе бывает случайным и часто не равным по силе.
* Распределение на команды по сговору. Дети выбирают капитана, разделившись на пары, сговариваются, кто кем будет, и капитаны выбирают их по названиям. При таком распределении команды почти всегда равны по силам. Его можно применять только в тех случаях, когда игра не ограничена по времени.
* Распределение по назначению капитанов. Дети выбирают 2-х капитанов, которые по очереди выбирают игроков себе в команду. Этот способ довольно быстрый, и команды по силам бывают равны. Отрицательной стороной является то, что слабых игроков капитаны берут неохотно, что часто приводит к обидам и ссорам.
* Постоянные команды могут быть не только для спортивных игр, но и для сложных подвижных игр и игр-эстафет.

**Выбор капитанов команд**

Капитаны – непосредственные помощники руководителей. Они организуют и размещают участников, распределяют их по силам и отвечают за дисциплину игроков в процессе игры.

Капитанов выбирают сами играющие или назначает руководитель. Когда капитана выбирают играющие, они приучаются оценивать друг друга по достоинству и, выражая доверие своему товарищу, побуждают его к большей ответственности. Если играющие недостаточно хорошо организованы или плохо знают друг друга, то капитана назначает руководитель. Иногда он назначает капитанами пассивных игроков, способствуя тем самым воспитанию необходимых черт характера. В постоянных командах капитаны периодически переизбираются.

**Выделение водящих**

Желательно, чтобы в роли водящего побывало как можно больше детей. Выделить водящих можно разными способами:

* По назначению руководителя. Руководитель назначает водящего, учитывая его роль в игре. Плюс этого способа заключается в том, что быстро выбран наиболее подходящий водящий. Но при этом подавляется инициатива играющих. Руководитель назначает водящего в том случае, когда дети не знают друг друга. При назначении руководитель должен кратко объяснить свой выбор.
* По жребию. Путём расчёта, метания и другими способами. Часто используют способ считалки, метания – водит тот, кто дальше бросит палку, камень, мяч и пр. Этот способ требует много времени.
* По выбору играющих. Этот способ хорош в педагогическом отношении, он позволяет выявить наиболее достойных ведущих. Хорошо устанавливать очерёдность в выборе ведущего, чтобы каждый участник побывал в данной роли. Это содействует воспитанию организационных навыков и активности.
* По результатам предыдущих игр. Об этом надо сообщить участникам заранее, чтобы они стремились проявлять в игре необходимые качества.

Перечисленные способы выбора водящих надо чередовать в зависимости от поставленной задачи, условий занятий, характера и количества играющих и их настроения.

**Дозировка в процессе игры**

В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, его физическое состояние в данное время. Следовательно, не рекомендуются чрезмерные мышечные напряжения. Надо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом.

Приступая к проведению, необходимо учитывать характер предшествующей деятельности и настроения детей (после больших физических или умственных усилий – игры с меньшей интенсивностью).

Надо учитывать, что, с увеличением эмоционального состояния играющих нагрузка в игре увеличивается. Играющие, увлечённые игрой, теряют чувство меры, желая превзойти друг друга, не рассчитывают своих возможностей и перенапрячься. Необходимо приучать детей контролировать и регулировать свои действия в игре. Нагрузку младшим школьникам надо увеличивать постепеннее, нежели старшим. Иногда следует прервать игру, хотя играющие ещё не почувствовали потребности в отдыхе.

Можно устраивать кратковременные перерывы, используя их для разбора ошибок, подсчёта очков, уточнения правил, сокращать дистанции, уменьшать число повторений. Можно увеличивать подвижность участников игры, дополняя препятствие, увеличивать дистанции.

Желательно, чтобы все играющие получали примерно одинаковую нагрузку. Поэтому удалять из игры проигравших можно только на очень короткое время.

Продолжительность игры, проводимой на открытом воздухе, зависит также от состояния погоды. В зимних играх на открытом воздухе занимающиеся должны интенсивно выполнять движения без перерывов. Нельзя давать играющим сильные нагрузки с последующим отдыхом, чтобы не вызвать испарину, а затем быстрое охлаждение. Зимние игры должны быть кратковременными.

Направление в игре зависит от размера площадки, и чем она больше, тем больше направлений получают участники.

Учитывая все эти факторы, возможно, организовать и провести игру с максимальной пользой.

**Игры на местности**

**«Тарелочка по кругу»**

4-5 человек встают по кругу на расстоянии 5-8 м один от другого. У первого и третьего игрока в руках пластмассовая летающая тарелочка. По сигналу игроки метают свои тарелочки соседу по часовой стрелке. Поймав тарелочку от соседа справа, игрок посылает её дальше, а сам должен поймать новую тарелочку с правой стороны. Если игрок не успел освободиться от одной тарелочки, как к нему прилетела вторая (оказался с двумя тарелочками), то игра останавливается и нерасторопный игрок получает штрафное очко. Оно присуждается и тому игроку, кто неточно (более чем шаг от игрока) бросил ему тарелочку или последняя прилетела выше головы.

Играют 8-10 минут. Победителем считается получивший меньше штрафных очков.

Можно увеличить число игроков в кругу, оставив 2 тарелочки. Тогда играть будет легче. Если желающих играть больше 8-10 человек, следует ввести в игру 3 тарелочки.

**«Догони колокольчик»**

Все играющие – на коньках. Одному из них вручают колокольчик. Выбирают 2 пары водящих. Игрок с колокольчиком убегает от водящих, а они стараются окружить его, сомкнув руки. Это могут сделать одна или обе пары водящих (четвёрка).

Игрок с колокольчиком в момент опасности может передавать (но не бросать) колокольчик кому-либо из участников игры. Колокольчик переходит из рук в руки, его весёлый звон разносится по всему катку. Однако, если водящие изловчаться, оттеснят убегающего на край катка (хоккейной коробки), где передать колокольчик кому-либо трудно, они завладевают колокольчиком, который вручают наиболее ловкому конькобежцу, и игра продолжается. Можно поменять и пары водящих.

**«Палка-рычаг»**

Соревнующиеся встают спиной друг к другу и поднимают вверх метровую палку, которую держат руками. Задача игроков – наклониться вперёд и попытаться оторвать соперника от земли. Проигрывает тот, кто окажется в воздухе или кто отпустит палку.

Другой вариант. Играющие садятся друг против друга на землю (упираясь ступнями ног в ступни партнёра) и берутся за гимнастическую палку. По сигналу игроки начинают тянуть палку в свою сторону. Побеждает тот, кто смог приподнять соперника, продержав его в таком положении 5 сек.

**«Эстафета с поворотами»**

За общей линией старта выстраиваются 2-3 команды, игроки которых стоят в колонне по одному. В 12-18 метрах от линии напротив каждой колонны – набивной мяч (городок, флажок).

По сигналу направляющие каждой команды бегут к своему мячу, обегают вокруг него (слева направо) 2 раза и возвращаются обратно. Миновав стартовую черту, игрок обегает свою колонну и, оказавшись возле игрока, стоящего впереди, касается его рукой. Это сигнал к бегу очередного участника, который выполняет то же, что и предыдущий. Закончивший перебежку встаёт в конец своей колонны.

Победа, как правило, достаётся более быстрым игрокам. Следует учитывать, что в командах должно быть по возможности равное число мальчиков и девочек.

**«Сумей догнать»**

На площадке очерчивают или размечают предметами круг диаметром 9-12 метров. 6-8 человек располагаются по внешней стороне круга лицом против часовой стрелки на одинаковом расстоянии друг от друга и рассчитываются на первый-второй. Первые номера – одна команда, вторые – другая.

По сигналу все бегут в одну сторону, соблюдая дистанцию. По второму сигналу начинается соревнование. Задача каждого игрока осалить бегущего впереди и не дать запятнать себя сопернику, находящемуся сзади. Осаленные покидают круг вместе с тем, кто их осалил, остальные продолжают бег по кругу. Когда последний игрок осален, игра прекращается. Проигравшей считается команда, у которой больше запятнанных игроков.

Можно не разбивать участников по парам. Тогда каждый бегущий, запятнав игрока, находящегося впереди, продолжает бег по кругу, пытаясь осалить следующего, а осаленные покидают круг (идут в его середину). Выявляются 2-3 лучших бегуна, которые остаются последними.

**Игры на переменах**

**«Игра со звоночком»**

Взявшись за руки, дети становятся в круг, внутри которого должны находиться двое играющих. Одному из них завязывают глаза, а другому дают в руки звоночек. Ориентируясь на его звук, первый должен ловить, а второй – убегать от него, вовремя заглушая звон.

В игре требуется ловкость и осторожность. Она доставляет большое удовольствие не только играющим, но и зрителям.

**«Выполни уговор строго»**

Ведущий становится напротив играющих и договаривается с ними о следующем: когда он будет кланяться, дети должны отворачиваться; когда будет простирать к ним руки, они будут скрещивать их на груди; когда будет грозить им пальцем, они ему будут кланяться; когда он топнет ногой, они в ответ тоже топнут.

Перед началом провести с играющими трехминутную «репетицию». Тот, кто допустит ошибку, из игры выбывает.

«Игра на внимание»

– Я буду вставать и садиться, одновременно подавая вам команду: «Встаньте», «Сядьте». Вы должны выполнять мою команду, не обращая внимания на то, что делаю я сам. Начали!

**«Не перепутай!»**

– Попробуйте проделать такое упражнение (демонстрирует). Оно только на первый взгляд может показаться очень простым и легким. На самом деле это не так. Положите руки на колени, хлопните в ладоши перед грудью, правой рукой возьмитесь за нос, а левой – за правое ухо, потом опять хлопните в ладоши, возьмитесь левой рукой за нос, а правой – за левое ухо. Повторите упражнение в той же последовательности еще несколько раз, постепенно убыстряя темп. Только не перепутайте, где у вас нос, а где ухо, где правая, а где левая сторона.

**Игра на внимание «Три движения»**

– Каждый должен запомнить 3 движения, которые я покажу. Первое: руки согнуть в локтях, кисти на уровне плеч; второе – руки вытянуть вперед на уровне плеч; третье – поднять руки вверх.

Учитель показывает движения, все повторяют за ним 2–3 раза, чтобы запомнить номер каждого движения. Затем начинается игра. Учитель показывает одно движение, называя при этом номер другого.

**«Быстрей шагай»**

На одном конце коридора в одну шеренгу выстраиваются играющие. На другом конце спиной к играющим, лицом к стене становится водящий. Он закрывает лицо руками и говорит: «Быстро шагай, смотри, не зевай! Стоп!» Пока водящий произносит эти слова, все играющие стараются как можно быстрее приблизиться к нему. Но по команде «Стоп!» они должны немедленно остановиться и замереть на месте. Водящий быстро оглядывается. Если он заметит, что кто-то из играющих не успел вовремя остановиться и сделал хоть одно движение, водящий посылает его назад, за исходную черту. После этого водящий отворачивается и произносит те же слова. Так продолжается до тех пор, пока одному из играющих не удастся приблизиться к водящему и запятнать его раньше, чем тот успеет оглянуться. После этого все игроки бегут за свою черту, водящий гонится за ними и старается кого-нибудь запятнать. Запятнанный становится водящим.

**«Западня»**

Играющие образуют два круга. Внутренний круг, взявшись за руки, движется в одну сторону, а внешний – в другую. По команде учителя оба круга останавливаются. Стоящие во внутреннем круге поднимают руки, образуя ворота. Остальные то вбегают в круг, проходя под воротами, то выбегают из него. Неожиданно подается вторая команда, руки опускаются, и те, кто оказался внутри круга, считаются попавшими в западню. Они остаются во внутреннем круге и берутся за руки с остальными играющими, после чего игра повторяется. Когда во внешнем круге остается мало играющих, из них образуется внутренний круг. Игра повторяется.

**«Пройти бесшумно»**

Нескольким игрокам завязывают глаза, они становятся парами друг против друга на расстоянии вытянутых рук. Каждая пара образует ворота. Остальные играющие, разбившись на группы (по числу ворот), стараются по одному пройти сквозь ворота. Проходить надо бесшумно, осторожно, можно пригнувшись или ползком. При малейшем шорохе играющие, стоящие в воротах, могут поднять руки, чтобы преградить путь, задержать проходящего, но тут же должны их опустить.

Побеждают игроки, сумевшие благополучно пройти через ворота.

**«Стой спокойно!»**

Играющие образуют круг. Водящий ходит внутри круга и, остановившись перед кем-нибудь, говорит громко: «Руки!» Тот, к кому он обратился, должен стоять спокойно, а его соседи должны поднять руки: сосед справа – левую, сосед слева – правую. Кто ошибется, поднимет не ту руку или зазевается, тот сменяет водящего.

**«Вернись скорее»**

На расстоянии 8–10 м один от другого ставятся два стула. На них садятся двое играющих с завязанными глазами. По команде «Марш!» они должны как можно скорее подойти к противоположному стулу, дотронуться до него и вернуться. Не следует мешать друг другу. Выигрывает тот, кто быстрее доберется до своего стула и усядется на нем.

**«Ветер и флюгеры»**

Учитель выясняет, знают ли дети, где север, юг, восток и запад, и предлагает после этого игру. Учитель – ветер, ребята – флюгеры. Когда учитель говорит: «Ветер дует с севера», флюгеры должны повернуться лицом к югу, если ветер с запада – к востоку и т.д. Если учитель говорит: «Буря», флюгеры должны закружиться на одном месте; если он говорит: «Переменно», флюгеры начинают покачиваться на месте; «Штиль» – все замирают.

Для усвоения правил проводится репетиция. Игра ведется в быстром темпе. Можно 2 и 3 раза подряд называть одно и то же направление ветра. Тогда никто из игроков не должен поворачиваться. Победителями считаются те, кто сделает меньшее число ошибок.

**Шуточная эстафета «Гонки»**

Когда-то это занятие было популярным во всех странах. Теперь это вид спорта. Но поклонников у него с тех пор не стало меньше. Наверное, никто из ребят не откажется стать «всадником» и покататься с ветерком на «лошади». Правда, лошади в этой эстафете не совсем обычные. Их заменяют табуретки или стулья. Желательно, чтобы они были крепкие, кто же выводит на старт хромую лошадь? Что делает настоящий всадник перед забегом? Вскакивает в седло, берет поводья в руки и, покрикивая: «Но! Пошла!», двигается вперед. «Всадник» в этой эстафете тоже должен на старте «оседлать» табуретку, взяться за ее края вместо уздечки и, помогая себе ногами, проделать путь от старта до финиша и обратно. Вслед за первым «седоком» этот путь осиливает и вся команда. Эта эстафета – хорошая тренировка, после нее можно будет когда-нибудь пересесть и на живую лошадь. А побеждают во всех «конных забегах» самые выносливые и быстрые.

**Подвижная игра «Сантики-сантики-лим-по-по»**

Играющие стоят в круге. Водящий на несколько секунд отходит от круга на небольшое расстояние... За это время играющие выбирают, кто будет «показывающим». Этот игрок должен будет показывать разные движения (хлопки в ладоши, поглаживание по голове, притоптывание ногой и т.д.). Все остальные играющие должны тут же повторять его движения. После того как показывающий выбран, водящего приглашают в центр круга. Ему нужно определить, кто показывает все движения. Движения начинаются с обыкновенных хлопков. При этом на протяжении всей игры произносятся хором слова: «Сантики-сантики-лим-по-по». Незаметно для водящего показывающий демонстрирует новое движение. Все должны мгновенно его перенять, чтобы не дать возможности водящему догадаться, кто ими руководит. У ведущего может быть несколько попыток для угадывания. Если одна из попыток удалась, то показывающий становится водящим.

**«Поймай хвост дракона»**

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

«Атомы и молекулы»

Все играющие беспорядочно передвигаются по игровой площадке, в этот момент они все являются «атомами». Как известно, атомы могут превращаться в молекулы – более сложные образования, состоящие из нескольких атомов. В молекуле может быть и 2, и 3, и 5 атомов. Играющим по команде ведущего нужно будет создать «молекулу», т.е. нескольким игрокам нужно будет схватиться друг за друга. Если ведущий говорит: «Реакция идет по три!», то это значит, что три игрока-«атома» сливаются в одну «молекулу». Если ведущий произносит: «Реакция идет по пять!», то уже пятеро играющих должны схватиться друг за друга. Сигналом к тому, чтобы молекулы распались снова на отдельные атомы, служит команда ведущего: «Реакция окончена!» Если ребята еще не знают, что такое «атом», «молекула», «реакция», – взрослый человек должен популярно им объяснить. Сигналом для возвращения в игру временно выбывших игроков служит команда: «Реакция идет по одному».

**«Музыкальная швабра»**

Дети становятся парами и танцуют под музыку. Один ученик в это время (под музыку же) протирает шваброй пол. Как только музыка останавливается, пары должны поменять своих партнеров, а ученик со шваброй быстро кладет ее на пол и тоже ищет себе партнера. Кто не успел это сделать, тот и танцует со шваброй.

**«С кочки на кочку»**

1 вариант: каждый получает по 4 картонки размером 20ґ25 см, становится на две из них, две другие кладет перед собой и переходит на них. Соревнуется несколько человек.

2 вариант: каждому дать по 3 картонки (догадливый и ловкий может совершить переход на двух картонках).

3 вариант: играющие разбиваются на пары, каждая пара получает по 5 картонок. После двух минут на размышление и пробу, они по сигналу начинают соревнование с другими парами. Передвигаться вдвоем на пяти картонках не просто, ведь 2 ноги одновременно на картонку ставить нельзя. Пара, пришедшая первой, побеждает.

**«Не рассыпь, не пролей!»**

Ребята разбиваются на 2–3 команды с одинаковым количеством играющих.

Каждая команда образует отдельный круг, все становятся лицом к центру. Команды получают по 2 стакана (лучше небьющихся), до краев наполненных водой, и по 2 тонкие книжки в переплетах с положенными на них тремя горошинками.

Нужно быстро передавать по кругу поочередно: стакан, книжка, стакан, книжка. Если горошинки падают, кто-либо из играющих поднимает их и кладет на книжку. Получается задержка в движении. Все эти предметы должны пройти по кругу 5 раз. Команда, опередившая другие, получает 5 очков (если она не растеряла ни одной горошинки и воды в стаканах осталось больше, чем у других команд).

**«В шляпе не танцуют»**

Для проведения игры требуются 4 шляпы, желательно нарядные и красивые (две для мальчиков и две для девочек). Перед началом танца ведущий объявляет правила игры: «Со мной рядом стоят мальчики и девочки, у которых на головы надеты шляпы, они тоже хотят танцевать, но… в шляпе не танцуют. Чтобы принять участие в танце, они должны надеть шляпу на голову любого танцующего – только в этом случае они получат право танцевать с его партнером. Девочки будут надевать шляпы девочкам, а мальчики – мальчикам.

Если вам наденут на голову шляпу, уступите своего партнера и не огорчайтесь. Выбирайте другого, пользуясь своим правом надеть шляпу. Если вам надели шляпу, не снимайте ее, пока не выберете себе нового партнера.

**Игры-соревнования в классе**

# «Найди место»

Дополнительно: палка, стулья

Ставят стулья (в ряд, по кругу и т.п.). Водящий берет длинную палку и начинает обходить сидящих на стульях. Если около кого-то он стукнет палкой о пол, то этот играющий должен встать со стула и пойти следом за водящим. Так водящий ходит вокруг стульев, стучит то тут, то там, и вот за ним следует целая свита. Водящий начинает удаляться от стульев, ходит кругами, змейкой; остальные повторяют все за ним. Вдруг, в неожиданный для всех момент, водящий дважды стучит по полу. Это сигнал к тому, чтобы все немедленно заняли места на стульях. А это теперь не так-то просто, поскольку стулья смотрят в разные стороны. Сам водящий старается занять место одним из первых. Теперь водит тот, кому не досталось места.

# «Раздавить шарик соперника»

Дополнительно: воздушные шары

Участникам дается по одному надутому воздушному шарику, который они привязывают к левой ноге. Правой же ногой надо раздавить шарик соперника.

# «Разыгрывание приза на счет "три"»

Дополнительно: стулья

Участника стоят друг против друга - перед ними на стуле лежит приз. Ведущий считает: раз, два, три...ста, раз, два, три....надцать, раз, два, три...дцать и т.д. Побеждает тот, кто окажется внимательней и первым возьмет приз, когда ведущий скажет - три.

# «Марафон»

Дополнительно: теннисный шарик, спринцовки

При помощи обыкновенной спринцовки необходимо провести теннисный шарик по всей дистанции "марафона", стараясь быстрее добраться до финиша.

# «Водолаз»

Дополнительно: ласты, бинокли

Игрокам предлагается, одев ласты и глядя в бинокль с обратной стороны, пройти по заданному маршруту.

# «Передавай шапку»

Дополнительно: шапки

Все участники встают в два круга - внутренний и внешний. У одного игрока на голове шапка, ее нужно пустить по своему кругу, условие одно - шапку передавать с головы на голову, не касаясь ее руками. Выигрывает та команда, в которой игрок под номером один вновь окажется в шапке.

# 

# «Кто самый ловкий?»

Дополнительно: игрушки

Расставьте фигурки на полу. Все ходят по кругу под музыку за ведущим и, по свистку или когда прекратилась музыка, должны схватить фигурку. Кому не досталось, тот выходит из игры. Количество фигурок уменьшается каждый раз на одну.

**«Откуси яблоко»**

Дополнительно: яблоки

Яблоко привязывают за черенок и подвешивают. Участники подходят к яблоку по одному и пробуют откусить его, держа руки за спиной. А сделать это трудно.

# «Быстрые водоносы»

Дополнительно: миски, ложки, стулья

Участвуют два игрока. На двух стульях стоит миска с водой и лежит по одной ложке. В нескольких шагах стоят еще два стула, а на них пустой стакан. Кто первый заполнит пустой стакан, тот победил.

# «Веревочка»

Дополнительно: стулья, веревочка

Два стула ставятся спинками друг к другу, под ними продергивается веревочка. По команде ведущего два участника ходят вокруг своих стульев. По команде садятся каждый на свой стул и выдергивают из-под него веревочку. Игра проводится до трех раз. Кто побеждает дважды, тот получает приз.

# «Паровозик»

Количество участников: любое (более 4-х)

Дополнительно: нет

Эта игра интересна как взрослым, так и детям. Сначала выбирают ведущего. Затем определяют дистанцию для «паровозиков» и создают различные препятствия из перевернутых стульев, городков, кеглей. Далее определяют, кто станет «руководить» «железной дорогой», а руководители в свою очередь должны оценивать мастерство «машиниста».

Ребята разделяются на две команды. В каждой из них игроки должны выбрать «машиниста» «паровозика», остальные становятся «вагонами». «Машинисты» встают впереди, а («вагончики») участники, выстраиваются за ними в цепочку, взяв друг друга за талию. По сигналу ведущего «паровозики» должны двинуться в путь, причем «машинисту» надо выбрать такую скорость, чтобы одновременно и преодолеть все препятствия, не потеряв ни одного «вагончика», И перегнать соперничающий с ним «состав».

Побеждает «машинист», сумевший успешнее провести свой «паровозик» по сложной дистанции. Он впоследствии и становится ведущим. Продолжительность игры и число игроков не ограничиваются

# 

# «Клубок»

Количество игроков: 5 и более человек

Дополнительно: нет

Игроки становятся в круг и берутся за руки. Затем они должны, не отпуская руки, запутаться в клубок. Ведущий же должен распутать клубок, в который завязались игроки.

# Заключение

Подвижные игры играют большую роль в умственном и физическом развитии ребенка. Различные подвижные игры помогают развивать различные группы мышц тела, координацию движений, способствуют развитию речи и мышления.

Но для того, чтобы эффект от игры был положительный, необходимо при ее выборе учитывать физиологические особенности детей различных возрастов; во многом успех игры зависит от выбора места ее проведения и подготовки этого места к игре, объяснения правил, разделения на команды и выбора водящих.

Что касается дозировки в процессе игры, то не рекомендуются чрезмерные мышечные напряжения. Надо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом.

**Литература**

1. Былеева Л.В., Коротков И.М. – Подвижные игры, М: 1982 г.
2. Коротков И.М. – Подвижные игры в школе, М: 1979 г.
3. Коротков И.М. – Подвижные игры для детей. М: 1978 г.
4. Яковлев В.Г., Ратников В.П. –Подвижные игры, Пр.: 1977г.