Государственное общеобразовательное учреждение

Раменская средняя общеобразовательная школа №35

«Вектор успеха»

Методический разработка на тему:

«Применение игровых технологий на уроках физической культуры как средство развития физических качеств учащихся начальной школы»

Выполнил:

Учитель физической культуры

Азатян Арташес Сименович

Раменское, 2025 г.

Содержание

1. Введение;
2. Преимущества использования игровых технологий;
3. Виды игр;
4. Задачи и игровые решения;
5. Соответствие сложности игр возможностям ученика;
6. Правила проведения игр;
7. Вывод;
8. Список используемой литературы.

Введение

Игровые технологии в начальной школе являются средством решения ряда задач воспитания школьника, таких как: развитие творческого мышления, воображения, развитие инициативности, самостоятельности, дисциплины. Умелая организация и соблюдение методических рекомендаций при составлении и реализации игр является основой достижения поставленных целей.

**Преимущества использования игровых технологий**

Использование подвижных игр для активизации двигательной активности младших школьников с целью формирования здорового образа жизни предусматривает реализацию наиболее рациональных методов организации учебного процесса в начальной школе. Традиционно на уроках используются три метода: фронтальный, групповой, и индивидуальный. Это позволяет решить задачу овладения младшими школьниками базовыми основами двигательной деятельности, однако не всегда удается решить задачу расширения двигательного опыта учащихся, границ двигательной активности младших школьников. А использование подвижных игр на любом этапе обучения помогает решать задачу воспитания наиболее правильного стереотипа движений, содействует совершенствованию двигательной функции и закладывает основу для подготовки младших школьников к конкретной игровой деятельности. Использование подвижных игр предусматривает овладение методикой их проведения, которая включает в себя основные этапы: выбор игр, подготовка к игре, руководство игрой, окончание игры.

Игровые технологии позволяют повысить темпы формирования двигательных навыков у детей, интерес к занятиям физическими упражнениями. Во время игр ребята начальной школы всегда активны и инициативны. В то же время условия и правила игр обязывают их к сдержанности. Дети в играх отличаются большой непосредственностью. Они полностью раскрывают свои положительные и отрицательные черты характера, а это имеет большое значение для лучшего изучения детей. Игры отличаются большой эмоциональностью, так как при правильной их организации они всегда доставляют детям удовольствие, создают хорошее настроение. В них больше чем в других физических упражнениях участники могут выполнять различные двигательные действия так, как им позволяют их индивидуальные возможности. Одним из безусловных факторов привлекательности игр является элемент соревнования. Соревновательный метод – это способ выполнения упражнения в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться. Даже в простых играх уже имеются ясно выраженные стремления играющих к победе. Еще более яркий соревновательных характер носят игры, в которых участники делятся на группы, команды и где каждая группа или команда, каждый участник команды стремится достичь лучших результатов, победить.

**Виды игр**

Принято различать два основных типа игр: игры с фиксированными (открытыми) правилами и игры со скрытыми правилами. Примером игр первого типа является большинство дидактических, познавательных и подвижных игр, сюда относят также развивающие интеллектуальные, музыкальные, игры-забавы, аттракционы. Ко второму типу относят игры сюжетно-ролевые. Правила в них существуют неявно. Они — в нормах поведения воспроизводимых героев: доктор сам себе не ставит градусник, пассажир не летает в кабине летчика. Дидактические игры различаются по обучающему содержанию, познавательной деятельности детей, игровым действиям и правилам, организации и взаимоотношениям детей, по роли преподавателя. Перечисленные признаки присущи всем играм, но в одних отчетливее выступают одни, в других — иные. В различных сборниках указано более 500 дидактических игр, но четкая классификация игр по видам отсутствует. Часто игры соотносятся с содержанием обучения и воспитания.

Применяемо к физической культуре можно категорировать типы игр следующим образом:

1. Подвижные игры. Такими играми называют игры, исчерпывающие все виды свойственных человеку движений: ходьбу, прыжки, ползание, лазание, метание, упражнения с предметами, броски и ловля. Подобные игры являются универсальным и незаменимым средством физической культуры. Характерной чертой таких игр является не только богатство и разнообразие движений, но и свобода их применения в разнообразных игровых ситуациях, что создаёт большие возможности для проявления инициативы и творчества. Все подвижные игры имеют ярко выраженные черты и эмоциональный характер. В таких играх ребёнок испытывает радость от физической нагрузки. Достижение цели в таких случаях приносит большое моральное удовлетворение.
2. Игры – состязания - это игры носящие явные признаки соперничества и лидерства. Целью таких игр является достижение превосходства над остальными. Такие игры помогают самоутвердиться, выявить скрытые способности и продемонстрировать имеющиеся.
3. Групповые игры - это такие игры, которые деление всего числа играющих на небольшие группы. Играя в такие игры группы, могут соревноваться, а могут и совсем не соперничать. Правила, бесспорно, устанавливает учитель. Такие игры помогают учителю не только разрядить обстановку, но и дать детям возможность выбрать соперников или помощников. Вообще, выбор в свою команду того, кого захочется, не приносил никаких разногласий и противоречий.
4. Командные игры. Обычно в таких играх участвуют две команды и основа таких игр, несомненно, соперничество. Играя в командные игры, дети должны выбрать капитанов или командиров, которые будут отвечать за порядок в команде и правила выполнения заданий. Чаще всего по окончании командной игры должно произвестись награждение победителей.

**Задачи и игровые решения**

Если на уроке ставится задача развития силы, то необходимо подготовить игры и упражнения, связанные с кратковременными скоростно- силовыми напряжениями. Очень эффективными для решения этих задач оказываются наклоны, приседания, бег или прыжки с посильным для них грузом. Основа - любимая ребятами группа эстафет с мячом. В данном случае мяч передается, перекатывается, переносится, перебрасывается различными способами. Сюда же можно отнести и очень полезные для силового развития метания различных предметов на дальность. Та же можно использовать игру «Кто больше?». Две команды, располагаясь друг против друга, метают легкие мячи, так, чтобы добросить его до стены соперника. Мячи легкие, летят недалеко и для того, чтобы добиться нужного результата приходиться затратить силу, а чтобы победить соперника, силу нужно затратить многократно в короткий промежуток времени (игра длится всего 1 минуту).

Для развития такого качества, как скорость, необходимо использовать игры, в которых требуется мгновенная реакция на различные сигналы (хлопок, свисток, поднятая вверх рука). Эти игры состоят из ускорений, внезапных остановок. Все движения направленны на сознательное опережение соперника.

**Соответствие сложности игр возможностям ученика**

В силу особенностей наших детей не всякую игру можно использовать, необходимо учитывать уровень трудности игры и сложность ее во взаимодействии игроков. Игра будет интересна в том случае, если будет доступна и понятна учащимся. Поэтому необходимо следовать принципу от простого к сложному. Для этого рекомендуется использовать различные варианты одной игры, которые предусматривают сохранение ее правил и умений детей с учетом их возраста и индивидуальных особенностей. Например, в 1 – 2 классе можно использовать игру «Охотники и утка», так как первоклассники еще не могут бегать врассыпную так, чтобы это было безопасно. Затем стоит усложнить игру, добавляя «уток» и перейти к игре «Охотники и утки». Эта игра способствует развитию ловкости, выносливости, здесь требуется проявление сноровки, развивается координация движений, ориентировка в пространстве. В игре необходимо быстрое согласование действий со своими партнерами по команде. Происходит развитие глазомера, чувства мяча, точности движений. Так же проявляются и такие качества, как воля, умение взять игру на себя, смелость, способность преодолевать свои слабости.

Для того, чтобы игра приносила пользу, необходимо продумывать ее до мелочей. Строго соблюдать правила игры, технику безопасности, как для играющих, та и для наблюдающих за игрой. Необходимо проводить игру с дидактической направленностью. В этом случае дети учатся объединять движения и полученные на занятиях и в повседневной жизни знания, факты, систематизируя их в единое целостное представление об окружающей действительности.

Требования к отбору игр следующие:

1. игра должна давать новые понятия;
2. в игре должны развиваться способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро реагировать на часто меняющуюся обстановку;
3. дидактическое и двигательное содержание игры должно соответствовать особенностям программного материала;
4. степень сложности игры должна соответствовать усвоенным умениям и навыкам.

**Правила проведения игр**

При организации и проведении игры необходимо придерживаться следующих правил:

1. Простота и доступность правил;

2. Каждый ребенок должен быть активным участником игры;

3. Исключить малейшую возможность риска, угрозы здоровью детей;

4. Безопасность используемого инвентаря;

5. Игра не должна унижать достоинства играющих;

6. При проведении нескольких игр следует учитывать принцип: от сложного к простому.

Так же, при использовании игр, рекомендуется придерживаться следующего алгоритма:

1. Выбор игры осуществляется исходя из целей предстоящего урока, возрастных и учебных возможностей учащихся, их физической подготовленности;

2. Оборудование и оснащение игровой площадки. При планировании учебного занятия необходимо выбрать место для проведения игры и оборудование;

3. Предложение игры детям. Главная задача в предложении игры заключается в возбуждении интереса к ней, в такой постановке вопроса, когда совпадают цели воспитания и желания ребенка. В предложение игры входит объяснение её правил и техники действий. Игру необходимо объяснять точно и кратко, непосредственно перед её началом. В объяснение входит название игры, её содержание и объяснение основных правил игры, в том числе роли играющих, объяснение игровых аксессуаров. Второстепенные правила объясняются по ходу игры.

4. Разбивка на команды, группы, распределение ролей в игре. На уроках физической культуры при проведении игр рекомендуется разбить класс на команды таким образом, чтобы группы были равными по физической подготовленности детей. Для игр, в которых требуются капитаны или водящие, необходимо учитывать пользу выбранной роли для ученика. Так, например, чтобы роль позволяла неавторитетным укрепить авторитет, неактивным проявить активность, недисциплинированным стать организованными. Нужно стараться следить за тем, чтобы не проявлялось зазнайство, превышение власти командных ролей над второстепенными.

5. Развитие игровой ситуации. При организации игр рекомендуется придерживаться следующих принципов:

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

6. Подведение итогов игры. В соответствии с указанными заранее правилами необходимо подвести итоги игры, определить победителей. В качестве жюри рекомендуется привлекать детей, которые по состоянию здоровья не могут в данной игре принимать участие (если в игре предусмотрена работа жюри).

При проведении игр обязательно ставить перед собой следующие задачи:

1. Опираться на возможности учеников;
2. Подготовить почву для повышения уровня физической подготовки учащихся;
3. Развивать личностные качества ребенка, повышать общую дисциплину класса/группы.

**Вывод**

Таким образом, использование игровых технологий на уроках физической культуры в начальных классах способствует не только развитию жизненно важных двигательных качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости), но и развитию интеллектуальных, творческих способностей учащихся, морально-волевых качеств. Также повышается общий уровень физической подготовленности, интерес к занятиям физическими упражнениями, что способствует формированию здорового образа жизни.

**«Применение игровых технологий на уроках физической культуры как средство развития физических качеств учащихся начальной школы»**

***Цель:***

Воспитание личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

Развития творчества, воображения, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Умелая организация и соблюдение методических рекомендаций при составлении и реализации игр является основой достижения поставленных целей.

***Описание порядка использования:***

1.Осуществляю выбор игры исходя, прежде всего, из целей предстоящего урока, возрастных и учебных возможностей учащихся, их физической подготовленности.

2.При планировании учебного занятия обязательно выбираю место для проведения игры и оборудование, которые должны соответствовать гигиеническим нормативам, быть безопасным и удобным для учащихся.

3.Главная задача в предложении игры заключается в возбуждении интереса к ней, в такой постановке вопроса, когда совпадают цели воспитания и желания ребенка.

4.При организации игр придерживаюсь следующих принципов:

- принцип развития игровой динамики;

- принцип поддержания игровой атмосферы;

- принцип взаимосвязи игровой и неигровой деятельности;

- принципы перехода от простейших игр к сложным игровым формам.

***Результат использования образовательной технологии:***

Использование игровых технологий на уроках физической культуры в начальных классах способствует не только развитию жизненно важных двигательных качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости), но и развитию интеллектуальных, творческих способностей учащихся, морально-волевых качеств. Также повышается общий уровень физической подготовленности, интерес к занятиям физическими упражнениями, что способствует формированию здорового образа жизни

Список используемой литературы

1. Аникина, Т. А. Избранные главы по возрастной физиологии [Текст] : учеб. пособие / Т. А. Аникина, Л. Г. Ковтун. - Казань, 1992. - 223 с.

2. Баландин, Г. А., Назарова, Н.Н. Урок физкультуры в современной школе [Текст] / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова. - М.: Советский спорт, 2002. - 295 с.

3. Больсевич, В. К. Физическая активность человека [Текст] / В. К. Больсевич. - М., 2000. - 187 с.

4. Бреев, М. П. Урок физической культуры в школе // Технология и педагогический анализ [Текст] : учеб. пособие / М. П. Бреев. - Новосибирск, 2000. - 234 с.

5. Возрастная и педагогическая психология [Текст] : учебное пособие; под редакцией А. В. Петровского. – М., 1981. – 256 с.

6. Выгодский, Л. С. Лекции по психологии [Текст] : учеб. пособие для преподавателей / Л. С. Выгодский. – СПб.: Союз С-П., 1997. - 375 с.

7. Головина, Л. Л. Физиологические особенности некоторых функций и мышечной деятельности школьников [Текст] / Л. Л. Головина. - М., 1986. - 279 с.

Картотека подвижных игр на развитие физических качеств для младшего школьного возраста

**Категория «Игры для воспитания физического качества быстрота»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Название игры: | «Караси и щука» |
| Необходимые материалы/ инвентарь оборудование: | | Мел |
| Правила игры: | | 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. |
| Графическое изображение (по необходимости): | | 10-15 м |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2. | Название игры: | «Вокруг пункта» |
| Необходимые материалы/ инвентарь оборудование: | | Флажки |
| Правила игры: | | Группа разбивается на команды, которые выстраиваются в колонну по одному у средней линии. Преподаватель становится сбоку средней линии. По сигналу преподавателя сразу все играющие начинают бег, обегают поворотные пункты (флажк) и возвращаются обратно. Побеждает та команда, игроки которой вернутся раньше и примут исходное положение. |
| Графическое изображение (по необходимости): | | 20-30 шагов |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3. | Название игры: | «День и ночь» |
| Необходимые материалы/ инвентарь оборудование: | | Мел |
| Правила игры: | | Играющие делятся на 2 равные команды, которые становятся у средней линии, отступив от нее на полшага, и поворачиваются лицом к своим «домам». По жребию одна команда «день», другая — «ночь». Проведение. Преподаватель становится сбоку средней линии и неожиданно произносит: «День!». Игроки команды «день» поворачиваются и начинают догонять игроков команды «ночь», которые убегают в свой «дом». Пойманных игроков пересчитать и отпустить к своим. Затем команды снова выстраиваются у средней линии спиной к ней, и преподаватель опять начинает игру возгласом: «День!» или «Ночь!», стараясь, чтобы он всегда был неожиданным для игроков. Каждый раз пойманных пересчитывают и отпускают. Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается общее количество пойманных игроков в той и другой команде. Победительницей считается та команда, у которой будет больше пойманных. Запрещается убегать в свой «дом» раньше, чем преподаватель крикнет «День!» или «Ночь!». Ловить можно только до черты «дома». |
| Графическое изображение (по необходимости): | | 20-30 шагов |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4. | Название игры: | «Мышеловка» |
| Необходимые материалы/ инвентарь оборудование: | |  |
| Правила игры: | | Два участника становятся лицом друг к другу, соединяют руки и поднимают их выше. Остальные ребята должны пробежать под их сцепленными руками. Когда ведущий подает определенную команду, два выбранных человека резко опускают руки и ловят кого-то из участников. Пойманный присоединяется к ловцам и теперь их становится трое. Так постепенно мышеловка растет. Итог игры: участник, оставшийся самым последним, является победителем. |
| Графическое изображение (по необходимости): | |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5. | Название игры: | «Куры в огороде» |
| Необходимые материалы/ инвентарь оборудование: | | Веревка, мел |
| Правила игры: | | Посредине площадки шнурами ограничивается небольшое пространство – огород. С одной стороны его - дом сторожа, с другой курятник, в нем куры – дети. Роль сторожа выполняет воспитатель или один из детей. По сигналу «куры гуляют» дети подлезают под шнуры и ходят в огород, ищут корм, бегают. Сторож замечает кур и гонит их- хлопает в ладоши, приговаривая «кыш, кыш». Куры убегают – пролезают под шнуром и прячутся в дом. Сторож обходит огород и тоже возвращается домой.  Правила игры: Нельзя толкать друг - друга; пролезая под шнуром нельзя его задевать. |
| Графическое изображение (по необходимости): | |  |

**Категория «Игры для воспитания физического качества выносливость»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Название игры: | «Бездомный заяц» |
| Необходимые материалы/ инвентарь оборудование: | | Мел |
| Правила игры: | | Из числа игроков выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные игроки — зайцы, чертят себе круг, и встают во внутрь. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг, тогда заяц, что стоял в кругу, должен сразу же убегать, потому что он становится бездомным, и охотник будет за ним охотиться. Как только охотник поймает зайца, он сам станет зайцем, а бывший заяц — охотником. |
| Графическое изображение (по необходимости): | |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2. | Название игры: | «Кто кого» |
| Необходимые материалы/ инвентарь оборудование: | | Веревка, мел |
| Правила игры: | | Соперники - по две стороны. Они берутся двумя руками за веревку. Задача: перетащить соперника на свою сторону. |
| Графическое изображение (по необходимости): | |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3. | Название игры: | «Штандр» |
| Необходимые материалы/ инвентарь оборудование: | | Мяч |
| Правила игры: | | Для начала игры необходимо выбрать водящего, это можно сделать с помощью считалочки. Водящий в руках держит мяч. Все играющие собираются возле водящего. Водящий подбрасывает мяч как можно выше. В этот момент все играющие разбегаются в разные стороны. Водящий должен поймать мяч и как только мяч будет в его руках, он кричит: «Штандр!». Все играющие должны остановиться на месте, где их застала эта команда. Водящий должен мячом осалить кого-либо из играющих. Осаленный игрок становится водящим, а водящий становится играющим, и игра продолжается. Игра может идти до тех пор, пока она не надоест. |
| Графическое изображение (по необходимости): | |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4. | Название игры: | «Смена мест» |
| Необходимые материалы/ инвентарь оборудование: | | Мел |
| Правила игры: | | Все играющие делятся на две команды. По краям площадки размечаются две линии – это так называемые «дома». Обе команды встают в шеренги лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки, за линиями своих «домов», приседают и кладут руки на колени. По сигналу все игроки прыгают из глубокого приседа, двигаясь вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Побеждает команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной линией. Затем обе команды прыгают в обратную сторону, но в игре не принимает участия тот игрок, который последним пересек линию, он выбывает из игры. Эта игра может продолжаться до тех пор, пока на площадке не останется по 2–3 самых выносливых прыгуна. Побеждает команда, в которой осталось большее число прыгунов. Можно продолжить дальше соревнование, и тогда можно определить лучшего прыгуна. |
| Графическое изображение (по необходимости): | |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5. | Название игры: | «Скакалки» |
| Необходимые материалы/ инвентарь оборудование: | | Скакалки |
| Правила игры: | | Игроки прыгают через скакалку различным образом: на 2 ногах, на 1 ноге и т. д. Выигрывает тот, кто продержится дольше других. |
| Графическое изображение (по необходимости): | |  |

**Категория «Игры для воспитания физического качества гибкости»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Название игры: | «Гигантские шаги» |
| Необходимые материалы/ инвентарь оборудование: | |  |
| Правила игры: | | В игре одновременно могут участвовать 5—6 человек. Играть лучше всего на площадке. Один из игроков становится ведущим. Остальные игроки выстраиваются в линию лицом к нему. Игра начинается. Ведущий выкрикивает имя одного из игроков. Тот должен моментально среагировать — побежать в сторону, противоположную от ведущего. Бежать можно до тех пор, пока ведущий не скажет: «Стоп!» После этого игрок должен «на глазок» прикинуть расстояние от себя до ведущего и сказать, чему оно равно. При этом измерять расстояние надо не метрами или сантиметрами, а шагами. В игре используются три вида шагов:  1) гигантские шаги: игрок шагает как можно шире, но на бег не переходит;  2) простые шаги — это обычный шаг;  3) муравьиные шаги: игрок делает короткие шаги и при этом пяткой ноги, оказывающейся впереди, упирается в носок другой. Получаются шаги, равные длине ступни и идущие впритык друг к другу.  Итак, отбежав от ведущего и остановившись, игрок пытается на глаз определить расстояние до ведущего. При этом он может сказать ведущему, например, так: «До тебя шесть гигантских шагов, два простых и три муравьиных». Впрочем, для определения расстояния нередко хватает и одного вида шагов. Игрок может сказать, например: «До тебя восемь гигантских». Это тоже допустимо. Главное — не ошибиться в расчете расстояния. После этого «измерения» игрока проверяются им самим: он пытается дойти до ведущего, сделав столько шагов, сколько назвал. Если предположения игрока оправдались, и он действительно сумел уместить все названные шаги в отрезок расстояния между собой и ведущим, то у него есть право стать ведущим самому, а ведущий присоединяется к остальным игрокам. Если же игрок не смог правильно угадать расстояние и сделал лишние шаги (или, наоборот, шагов не хватило), то он выбывает из игры, а ведущий остается на своем месте, и игра продолжается. Играть можно до тех пор, пока это занятие не надоест всем или пока все игроки не поучаствуют в игре «Гигантские шаги». |
| Графическое изображение (по необходимости): | |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2. | Название игры: | «Путаница» |
| Необходимые материалы/ инвентарь оборудование: | |  |
| Правила игры: | | Участники (в игре одновременно может участвовать 10—15 человек) с помощью считалки выбирают ведущего, который уходит в другое помещение или отворачивается, чтобы не видеть действий остальных игроков. Те же, в свою очередь, становятся в круг, держа друг друга за руки, и начинают «запутываться». Делаться это может по-разному: кто-то, например, может перешагнуть через сцепленные руки двух других игроков, а кто-то может поднырнуть под них. После того как игроки основательно «запутались», они хором зовут ведущего: «Путаница-путаница! Распутай нас, пожалуйста!» Задача ведущего — распутать игроков так, чтобы в конце концов они снова встали в круг, держась за руки. Важная деталь: делать это ведущий должен, не расцепляя рук игроков. |
| Графическое изображение (по необходимости): | |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3. | Название игры: | «Нарисуй картинку» |
| Необходимые материалы/ инвентарь оборудование: | | Ватман, маркер |
| Правила игры: | | Несмотря на «художественное» название, это игра на гибкость и физическое равновесие. Одновременно в ней могут участвовать два игрока, остальные активно «болеют». Листы ватмана устанавливаются на стендах на высоте немного выше роста игроков. Ведущий вручает игрокам по маркеру и просит их нарисовать что-то несложное (оба игрока получают одинаковое задание), например, кошку или дом. «Изюминка» игры состоит в том, что нарисовать это не так-то просто: чтобы изобразить что-то на листе, до него придется дотянуться, поэтому каждую линию рисунка игроки могут начертить, лишь приподнявшись на цыпочках. Если и это не помогает, то игрокам придется дорисовывать рисунок, подпрыгивая вверх и держа маркер в вытянутой руке. В этой игре побеждает тот, кто сумеет нарисовать рисунок быстрее и, главное, аккуратнее другого. |
| Графическое изображение (по необходимости): | |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4. | Название игры: | «Мост» |
| Необходимые материалы/ инвентарь оборудование: | |  |
| Правила игры: | | В эту игру играют парами. Один игрок будет изображать собой мост, другой — машину (пароход). Первый игрок делает «мостик» (если он сам еще не может прогнуться назад, ведущий должен помочь ему). Задача второго игрока — проползать на четвереньках (или по-пластунски) под первым игроком, по возможности не задевая его. Выигрывает та пара игроков, «мостик» которой простоит дольше. После этого игроки могут поменяться местами.  **Примечание**. Эту игру можно сделать командной. Например, один игрок будет играть роль «моста», а остальные станут машинами или пароходами. После того как под «мостом» последовательно прошла вся команда игроков, «мостиком» становится кто-то другой. |
| Графическое изображение (по необходимости): | |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5. | Название игры: | «Лимбо» |
| Необходимые материалы/ инвентарь оборудование: | | Планка или скакалка |
| Правила игры: | | В этой игре-соревновании может попробовать свои силы практически неограниченное количество участников. Двое игроков держат планку или скакалку за концы, стоя друг против друга. Они будут судьями: их задача — следить за ходом игры. Остальные игроки выстраиваются в колонну на расстоянии 1 м от планки. Для начала судьи поднимают планку совсем высоко: над головой на вытянутых руках. Перед всеми игроками стоит пока еще простая задача: пройти под планкой, ни за что не держась, не касаясь руками пола, не присаживаясь на корточки и не задевая планку. Наверняка с этим заданием справятся все. После того как во главе колонны вновь оказался первый игрок, судьи усложняют задачу, немного опуская планку. Так и продолжается игра: с каждым ее туром судьи опускают планку все ниже. Чтобы не задеть ее, игрокам придется проходить под ней, откинувшись назад. Сделать это трудно: придется изгибаться, стараясь сохранять при этом равновесие. Игроки, нарушившие правила или не прошедшие под планкой, выходят из игры. Игра продолжается до тех пор, пока в ней не остается только один — самый гибкий, ловкий и удачливый — игрок, который смог пройти все туры. |
| Графическое изображение (по необходимости): | |  |

**Категория «Игры для воспитания физического качества ловкости»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Название игры: | «Охотники и утки» |
| Необходимые материалы/ инвентарь оборудование: | | Мел, мяч |
| Правила игры: | | Одна команда располагается по кругу диаметром 15-20 м. В середине круга произвольно располагаются игроки другой команды. Участники первой команды стараются попасть мячом в соперников. “Осаленные” игроки выходят из круга. Через определенное время команды меняются местами. Побеждает команда, “осалившая” больше соперников или сделавшая это раньше. |
| Графическое изображение (по необходимости): | |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2. | Название игры: | «Быстро по местам» |
| Необходимые материалы/ инвентарь оборудование: | |  |
| Правила игры: | | *Подготовка*. Все играющие строятся в одну или две колонны по одному и вытягивают руки вперед, слегка касаясь ими плеч впереди стоящих.  *Описание игры*. По команде руководителя: «Убежали!» - все дети разбегаются в разные стороны. По второй команде: «Быстро по местам!» - все должны построиться в исходное положение, положив руки на плечи впереди стоящим. Проигрывает тот, кто занял место последним. Если играют две колонны, то выигрывает - группа, построившаяся раньше другой. Построения могут быть самые разнообразные: в две шеренги лицом друг к другу, в два круга, положив руки на плечи соседей и другие. |
| Графическое изображение (по необходимости): | |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3. | Название игры: | «Чай-чай выручай» |
| Необходимые материалы/ инвентарь оборудование: | |  |
| Правила игры: | | В игре принимают участие 8—10 игроков. С помощью считалки определяется водящий, он же «чародей». Игроки разбегаются по площадке. Чародей должен догонять играющих. Догнав кого-нибудь из них, чародей осаливает его. После этого игрок должен замереть на месте, разведя руки в стороны: это означает, что его «заколдовали». Чтобы «расколдовать» игрока, кто-то другой из играющих должен подобраться к нему и, в свою очередь, пролесть у него под ногами. После этого игрок считается «расколдованным» и снова может убегать от чародея вместе с остальными. Однако «расколдовать» товарища не так-то легко. Чародей должен зорко следить за игроками, и, как только кто-то из них попытается «разрушить чары», он повторным осаливанием вновь нашлет их на игрока. Если «чародей» окажется достаточно ловким, он может попытаться «заколдовать» еще и того, кто прибежал на выручку товарищу.  Игрок, которого во время игры заколдовали три раза, становится «чародеем». |
| Графическое изображение (по необходимости): | |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4. | Название игры: | «Задом – наперед» |
| Необходимые материалы/ инвентарь оборудование: | |  |
| Правила игры: | | Это игра-эстафета, в которую играют парами. Для начала чертят стартовую линию. Игроки каждой пары становятся спиной друг к другу, держась под руки. По команде ведущего (выбранного среди игроков или взрослого — воспитателя или учителя) игроки, не расцепляя рук, бегут до финиша, после чего, не меняя положения, возвращаются назад. Особая прелесть игры заключается в том, что каждый игрок пары в одну сторону бежит, как обычно, вперед, прекрасно видя перед собой финиш, а в другую — задом наперед, полностью полагаясь на своего партнера. Победить в этой игре сможет только та пара игроков, движения которых оказались более быстрыми и, что еще важнее, слаженными. |
| Графическое изображение (по необходимости): | |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5. | Название игры: | «Хвостики» |
| Необходимые материалы/ инвентарь оборудование: | | Лента |
| Правила игры: | | (в игре могут одновременно участвовать 10 человек и более; чем больше участников, тем интереснее игра). Все игроки привязывают сзади к поясу по «хвостику». После этого игра начинается. Задача каждого игрока — догнать другого участника игры и, наступив на палочку, оборвать нитку. Подобрав «хвостик», игрок начинает догонять другого. Это не так-то просто: в то время как он старается отобрать «хвостик» у других игроков, они, в свою очередь, стараются сделать то же самое с его палочкой.  Игрок, потерявший «хвостик», выбывает из игры, остальные продолжают играть. Выигрывает тот, кто сумел оборвать наибольшее число ниток у других игроков и набрать больше «хвостиков». |
| Графическое изображение (по необходимости): | |  |