Подвижные игры на переменах

С помощью игр школьники овладевают полезными двигательными действиями. Подвижные игры привлекают детей возможностью применить свои знания и умения для решения конкретной двигательной задачи в условиях меняющейся игровой обстановки. Физические качества – сила, ловкость, быстрота, выносливость – развиваются и совершенствуются в процессе подвижных игр. Игры помогают развивать у детей умения согласовывать свои действия с действиями товарищей, подчинять личные интересы интересам коллектива, воспитывают сдержанность, самообладание, дисциплину, чувство ответственности за успех команды. Различают игры высокой, средней и малой подвижности. По действиям играющих и по основной направленности игры распределяются следующим образом: игры с элементами спорта, игра-эстафеты, игры психофизической разгрузки или с элементами психогимнастики, игры сотрудничества, игры с использованием нестандартного оборудования.

Игра малой подвижности

**«Будь внимательным»**

Учитель предлагает играющим выполнить все движения, которые он показывает, но сам при этом может показывать совершенно другие движения. Т.е. играющие выполняют голосовые команды, а не зрительные. Играющие должны смотреть на учителя.

*Вариант:* Дети выполняют то, что показывает учитель, а не то, что говорит.

Игра средней подвижности

**«Ручейки и озера»**

Играющие стоят в двух-трех колоннах, в разных точках игровой площадки – это ручейки. По команде « Ручейки побежали!» все бегут в своих колоннах в разных направлениях. По команде «Озера!» игроки останавливаются, берутся за руки и строятся в круг – озера.

Игра высокой подвижности

**«Быстро возьми!»**

Играющие в колонне по одному передвигаются по кругу заданным способом (бегом, подскоками, в приседе, приставным шагом).В круге расположены предметы, количеством меньше чем детей. По команде учителя: «Быстро возьми!», играющие должны взять только один предмет.