**МОКУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа»**

**Тюкалинский МР**

**Согласовано: Утверждаю:**

**зам директора по УВР директор школы**

**------------------/Крайс С.М./ --------------------/Гельрот О.В./**

**Программа факультатива**

**«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

**1-2 класс**

Программу разработала учитель начальных классов

Гукова Ольга Николаевна

2011г

**Программа факультатива «Подвижные игры » для учащихся 1 и 2 класса**

**1.Введение**

Психология общения исследует такие явления, как восприятие и понимание людьми друг друга; подражание, внушение и убеждение; сплоченность и конфликтность; совместная деятельность и межличностные отношения. При всем многообразии этих психологических явлений основным источником их возникновения выступает сфера общения между людьми. Только в общении с другими людьми происходит развитие личности.

Общаясь с другими людьми, человек усваивает знания, накопленные человечеством, его опыт, установившиеся законы и нормы, ценности и способы деятельности, формируется как личность. Общение выступает важнейшим фактором психического развития человека. Именно в общении зарождаются, существуют и проявляются психические процессы, состояние и особенности поведения человека.

Человеческая личность – это гармония мысли и движения. В настоящее время большое значение имеет формирование физически здорового, активного, гармонически развитого человека. Особое внимание нужно уделить подвижным играм, поскольку игра вызывает у детей большой эмоциональный отклик и помогает безболезненнее включиться в учебную работу. Игры способствуют правильному физическому развитию организма. Дети учатся разным играм и спортивным развлечениям, ежедневному занятию ими.

Данная программа актуальна, так как участвует в решении одной из самых первоочередных задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников, формирование и развитей коммуникативных способностей через организованную двигательную активность ребенка.

**2.Пояснительная записка**

Игра - это важная деятельность не только в младшем возрасте. В игре происходит не только формирование коммуникативных способностей, но еще и проецирование их на созданные имитационно условия существующего в реальном мире общения.

Игры не только помогают развить и проявить свои коммуникативные умения и навыки, но и позволяет корректировать возникающие проблемы и трудности общения.

Понимание людьми друг друга - это одна из острейших проблем детских взаимоотношений.

Игра помогает ребёнку выстроить систему взаимоотношений, межличностного взаимодействия, проявить свои лидерские умения.

Игра дает прочную основу, так сказать теоретическое моделирование будущих ситуаций, с которыми подросток может встретиться в реальной жизни.

Опыт подчинения и руководства в игре может воспитывать у детей способность к самостоятельным решениям, к отстаиванию собственного мнения, поможет в некоторых ситуациях противостоять внушению и подавлению.

Каждая игра направлена на развитие тех или иных способностей, умений и навыков, она имеет определенную воспитательную задачу.

Игра - это непрерывная смена позиций. Умение вести себя в определенной роли, неважно будь это руководитель или подчиненный, формирует у детей адекватную самооценку и способность воспринимать реально свое место в системе детских отношений. Это формирует гибкость восприятия и общения, способность к быстрому переключению от одного вида деятельности или общения на другой.

Игра позволяет пережить те эмоции, которые помогают детям на игровом уровне уметь контролировать или воздерживаться от них.

Игровая ситуация направлена на формирование собственной позиции по тому или иному вопросу. Она позволяет ребёнку донести «правильность» своего мнения. С помощью вербальной и невербальной коммуникации доказать свою правоту и логику суждений.

Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно умело использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них необходимые им в повседневной жизни качества .

«Подвижные игры на переменах» - факультативный курс для учащихся начальной школы. Использование данного курса способствует повышению уровня коммуникативной и двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

**Цель** данной программы – *формирование культуры общения со сверстниками, укрепление физического и психического здоровья детей, формирование двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации, формирование представления о культурном наследии русского народа.*

**Задачи**

* научить детей играть в подвижные и малоподвижные игры, под руководством старших и самостоятельно;
* развивать активность, самостоятельность, ответственность;
* воспитывать чувство коллективизма;
* развивать статистическое и динамическое равновесие, глазомер, произвольное внимание;
* приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу;
* формировать потребность в физическом развитии, как необходимого условия для успешного взаимоотношения со сверстниками и сохранения своего здоровья;
* формировать потребность в поиске и ознакомлении с новыми играми;
* популяризация подвижных игр.

Занятия по данной программе проводятся на переменах, в течении всего учебного года, в каникулярное время длительность одного занятия увеличивается до 1часа. Программа рассчитана на два года (1 и 2 класс).

**3.Требования к организации подвижных перемен:**

- занятия могут проводиться на свежем воздухе ( при температуре до – 10 градусов);

-занятия чаще всего проводятся в реакреации у кабинета;  
- занятия проводятся в спортивном зале школы ( при свободном помещении и низкой температуре );  
- дети, которые относятся к специальной медицинской группе, во время подвижных перемен участвуют в играх, не связанных со значительной нагрузкой;  
- при проведении подвижных перемен нужно дозировать физическую нагрузку;   
- все упражнения в играх должны соответствовать физиологическим и психологическим особенностям детей;   
- проводимые игры должны быть простыми по содержанию, доступными для детей и вызывать у них интерес;  
- физическая нагрузка должна соответствовать возрастным особенностям учащихся;   
- игры не должны носить остроконфликтный характер, вызывать слишком большой игровой азарт;   
- в играх должна быть предусмотрена возможность любого учащегося войти в игру и выйти из нее по своему желанию;   
-площадка для проведения игр должна соответствовать требованиям техники безопасности и правилам игры;  
-спортивный инвентарь подбирается согласно условиям игры ( обручи, мячи, кегли, скакалки, кубики.)  
Четкая организация игры, неуклонное выполнение соответствующих правил способствуют правильному развитию моторики у школьников.

### 4.Требования к учащимся.

-учащиеся выходят на подвижные перемены в помещении в повседневной одежде и сменной обуви;  
- при проведении подвижных перемен на свежем воздухе учащиеся должны быть в верхней одежде, если температура воздуха ниже 10 градусов;   
- при проведении подвижных перемен в спортивном зале иметь спортивную обувь;  
- не допускать конфликтных ситуаций между детьми во время игр;  
- соблюдать технику безопасности во время игр;  
- строго выполнять правила игры.

**5.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название игры** | **Количенство игроков** | **Оборудование для игры** | **Место проведения** |
| **1** | **Жмурк** | **5-10** | **Платки, шарфы** | **реакриация** |
| **2** | **Пятнашки или салочки** | **Не менее 3** |  | **реакриация** |
| **3** | **Большой мяч** | **Не менее 5** | **Большой мячик** | **поляна** |
| **4** | **Гонки на руках** | **Четное количество игроков** |  | **спортзал** |
| **5** | **Тише едешь - дальше будешь** | **Не ограничено** |  | **Реакриация, улица** |
| **6** | **Зайцы в огороде** | **Не менее 3** |  |  |
| **7** | **Игра  для детей «Руки вверх!»** | **2команды по 4 чел** | **Стол и стулья** | **кабинет** |
| **8** | **Передай апельсин** | **Не ограничено** | **Апельсин или мячик** | **реакриация** |
| **9** | **Укротитель диких зверей** | **Не ограничено** | **Стулья** | **реакриация** |
| **10** | **Попробуй, проколи.** | **4 пары игроков** | **Воздушные шары** | **реакриация** |
| **11** | **Пожарники** | **Пары игроков** | **2 куртки , 2 стула , веревка длинной 2 метра** | **реакриация** |
| **12** | **Разыгрывание приза на счет три** | **Пары игроков** | **Чупа-чупс** | **реакриация** |
| **13** | **Угадай, кто я!** | **Не ограничено** |  | **реакриация** |
| **14** | Дай руку | **От 5** |  | **Ограниченная территория** |
| **15** | Бездомный заяц | **От 3** |  | **улица** |
| **16** | **Попади в шляпу!** |  | **Разные мелкие предметы и шляпы** | **Небольшое помещение** |
| **17** | **Три, Тринадцать, Тридцать** | **От 5** |  | **В любом помещении** |
| **18** | Белые медведи | **От 7** |  | **Улица, спортзал** |
| **19** | **Цель** | **От 3** |  | **Улица, спортзал** |
| **20** | **Жучок** | **Не менее 5 чел** |  | **реакреация** |
| **21** | **Подними стул** |  | **стул** | **реакреация** |
| **22** | **Зомби** | **По парам** | **верёвочки** |  |
| **23** | Гуси-лебеди | **От 6 чел** | **скамейки** | **спортзал** |
| **24** | По алфавиту | **от 5 чел** | **скамейки** | **Улица, реакреация** |
| **25** | Успей подобрать | **От 2чел** | **1+8мячей** | **спортзал** |
| **26** | Шишки, желуди, орехи | **От 7 чел** |  | **Большое помещение** |
| **27** | **«БИТВА Петухи"** | **От 4чел** |  | **улица** |
| **28** | **Кто кого** | **От 6** | **палки** | **На улице** |
| **29** | **«Вороны и воробьи»** | **От6 чел** |  |  |
| **30** | **«Петушиный бой»** | **От 8** |  |  |
| **31** | **Космонавты** | **От5** | **Начертить круги** | **Спортзал. реакреация** |
| **32** | **«Повяжу я шелковый платочек»** | **От 6** | **Шары и платки** | **Спортзал, реакреация** |
| **33** | **«Краски»** | От 5 | скамейка | улица |
| **34** | **Русская народная игра «Стадо»** | **От 6** |  | **улица** |
| **35** | **Русская народная игра «Горелки»** | **От 7** |  | **Улица, спортзал** |
| **36** | Игра «Кот и мышь» | **От 8 чел** |  | **Реакреация, спртзал** |

### 6. Методика проведения подвижных игр.

**ГОРЕЛКИ**

Выбирают водящего. Затем участники распределяются парами и должны взяться за руки. Они становятся перед водящего «столбцом», т. е. выстраиваются в колонну в затылок друг другу.   
  
Начинают играть по команде водящего, например:   
  
«Раз, два, три — беги!»;   
«Рыба, галка, хлеб, мочало... Сзади пара — побежала!» и т. д.   
  
Можно произнести любые приговорки, например, замечательную приговорку, придуманную для горелок С. Маршаком:

"Косой, ты косой,   
Не ходи ты босой,   
А ходи ты обутый,   
Лапочки ты закутай.   
Если будешь ты обут,  
Волки зайца не найдут,  
Не найдет тебя медведь,   
Выходи, тебе гореть!"

Итак, как только водящий дал команду "Выходи ...", последняя пара бежит вперед, разъединяя руки (один участник обегает колонну слева, а другой справа).   
  
Задача пары — встать впереди колонны и вновь взяться за руки.  
  
Водящий пытается помешать этому, и если ему удается засалить (поймать) одного из игроков, он становится вместе с пойманным во главе колонны.   
  
Игрок, оставшийся без пары, идет водить.   
  
Если же водящему не посчастливится засалить кого-либо из бегущих и они сумеют стать первой парой, то он продолжает водить.

**Русская народная игра «Стадо»**

Играющие выбирают пастуха и волка, а все остальные – овцы. Дом волка в лесу, а у овец два дома на противоположных концах площадки. Овцы громко зовут пастуха: Пастушок! Пастушок!

Заиграй во рожок!

Гони стадо в поле,

Погулять на воле!

Пастух выгоняет овец на луг, они ходят, бегают, прыгают. По сигналу пастуха: «Волк!» - все овцы бегут в дом на противоположную сторону площадки.Пастух встает на пути волка, защищает овец. Все, кого поймал волк, выходят из игры.

Правила игры: Во время перебежки овцам нельзя возвращаться в тот дом, из которого они вышли. Пастух только заслоняет овец от волка, но не задерживает его руками.

**«Вороны и воробьи»**

На линиях в 3 – 5 м. друг от друга команды располагаются шеренгами спиной друг к другу. Одна команда – «Вороны», другая – «Воробьи». По сигналу «вороны» одноименная команда убегает, а другая старается догнать и «осалить» убегающих до определенной отметки. Побеждает команда, «осалившая» большее число игроков другой команды.

**«Петушиный бой»**

Дети перестраиваются в две шеренги. Игроки стоят на линии лицом друг к другу. По сигналу они, передвигаясь на одной ноге, руки за спиной, стараются вытолкнуть соперника за контрольную линию. Подсчитывается количество вытолкнутых, и выигрывает команда, у которой было больше побед.

«**Повяжу я шелковый платочек»**

Дети делятся на команды. На двух стойках, между которыми натянута веревка, висят на нитках 10-15 надувных шаров, которые разрисованы под матрешек. У каждого игрока небольшой платочек, который необходимо по сигналу повязать на шар. Побеждает та команда, которая быстрее повяжет платочки.

**Русская народная игра «Краски»**

Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки-краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали его хозяину, он приглашает одного из покупателей.

Покупатель стучит:

Тук! Тук!

- Кто там?

- Покупатель.

- Зачем пришел?

- За краской.

- За какой?

- За голубой.

Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки».

Если же покупатель угадал цвет краски, то краску забирает себе.

Идет второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель, который набрал больше красок.

Правила игры: Хозяином становится покупатель, который угадал больше красок.

**«Космонавты»**

На площадке в разных частях чертим контуры ракеты. Их должно быть на несколько штук меньше играющих. Все дети берутся за руки. Они идут по кругу со словами: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам. На какую захотим, на такую полетим! Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!» Как только сказано последнее слово, дети разбегаются, стараясь занять свободное место в «ракете». Опоздавшие собираются в центре круга. Отмечаем тех детей, которые ни разу не опоздали на «ракету».

**«Второй лишний»**

Все желающие играть образуют круг. С внешней стороны круга остаются двое: один водит, другой от него убегает. Когда водящий догонит и «осалит» убегающего игрока, они меняются ролями.

**«Два Мороза»**

Играющие располагаются по одной стороне площадки, на середине двое водящих – два Мороза». Морозы обращаются к ребятам со словами: «Мы два брата молодые, два Мороза удалые!» Один из них, указывая на себя, говорит: «Я Мороз – синий нос». Другой: «Я Мороз – красный нос». И вместе: «Кто из вас решится в путь-дорожку пуститься?» Все ребята отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!» После этих слов дети перебегают на другую сторону площадки. Водящие стараются «осалить» перебегающих, «осаленные» остаются на том месте, где их «заморозил Мороз».

Во время следующих перебежек играющие могут выручить «замороженных» ребят, дотрагиваясь до них руками. После нескольких перебежек назначаются другие Морозы. Отмечаются те дети, которые не попали к Морозам ни разу, а также лучшая пара водящих..

**«КТО КОГО»**

Игра похожа на подвижную игру  "Перетягивание"

2 участника.

Плоскость грунта разделена линией. Соперники - по две стороны.

Они берутся двумя руками за палку.

Задача: перетащить соперника на свою сторону.

#### Белые медведи

Белые медведи — подвижная коллективная игра для детей младшего школьного возраста. Развивает активные творческие двигательные действия, мотивированные сюжетом игры.

На краю площадки, представляющей собой море, очерчивается небольшое место — льдина, на которой стоит водящий — «белый медведь». Остальные «медвежата» произвольно размешаются по всей площадке.

«Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» — и бежит ловить «медвежат». Поймав одного «медвежонка», отводит его на льдину, затем ловит другого.

Два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. Поймав кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!».

«Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину.

Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят остальных «медвежат».

Когда будут переловлены все «медвежата» — игра заканчивается.

Побеждает последний пойманный игрок, который и становится «белым медведем».

Примечание. Пойманный «медвежонок» не может выскальзывать из-под рук окружившей его пары, пока его не осалил «медведь». При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

Возраст: от шести лет

**Игра развивае**т: ловкость, реакция, фантазия

Количество игроков: 7 и более

**Три, Тринадцать, Тридцать**

Три, Тринадцать, Тридцать — игра, которая хорошо развивает внимание и быструю реакцию детей. Может использоваться в школе на физкульт-минутках учеников младших классов.

Участники игры заранее оговаривают: какое из чисел — какое действие обозначает. Игроки строятся в Шеренгу на расстоянии вытянутых в стороны рук.

Если водящий (учитель) говорит «три» — все игроки должны поднять руки вверх, при слове «тринадцать» — руки на пояс, при слове «тридцать» — руки вперед и т. д. (Можно придумать самые разные движения). Игроки должны быстро выполнить соответствующие движения.

Возраст: от шести лет

**Игра развивает**: внимательность, реакция

Количество игроков: 7 и более

**"БИТВА Петухи"**

4-14 участников.

Подвижные игры для младших школьников коллективные это когда участников делят на пары, так, чтобы силы противников были примерно равны. Но в данном случае это не обязательно. Для каждой пары определяется определенный терн (круг, квадрат), за который выходить запрещено. Кто вышел - проигрывает автоматически.

Правила: каждый из участников берет себя правой рукой за правую голень (так, чтобы передвигаться можно было только прыгая). Задача - вытолкнуть противника за пределы круга или заставить его отпустить руку, которой он держит ногу. Оба варианта - проигрыш. Выталкивать можно только туловищем.

Запрещено: сбивать с ног, толкаться свободной рукой.

Если участник упал, и смог встать, но не отпустил руки, то игра продолжается

**Попади в шляпу!**

Раздайте детям пять игральных карт, орешков в скорлупе, соломинок для питья воды и т.д. и попросите их попасть этими предметами в шляпу, стоя на определенном расстоянии от мишени.   
 **Жучок**

Играющие становятся в полукруг а водящий на шаг впереди, спиной к ним. Правую ладонь он прижимает к правой стороне лица, ограничивая свой обзор, а левую – к правому боку, ладонью наружу. Кто-нибудь из играющих несильно ударяет ладонью по ладони водящего, и все играющие протягивают вперед правую руку с поднятым вверх большим пальцем. Водящий после удара поворачивается к игрокам и старается угадать, кто прикасался к его ладони. Если он угадывает, то опознанный становится водящим. Если нет, то он опять водит.

**Подними стул**

Взявшись руками за верхнюю часть спинки стула, поднять его прямыми руками над головой и опустить вниз. Победитель тот, кто выполнит это задание большее количество раз, не отпуская стул на пол. Варианты: поднять стул, взявшись одной рукой за заднюю ножку, за переднюю и т.д.

**Зомби**

Выходят по двое от каждой команды и становятся рядом: рука об руку. По парам соприкасающиеся руки связывают, а свободными руками, то есть один из участников левой, а другой правой рукой, должны завернуть приготовленный заранее сверток, обвязать его тесемкой и завязать на бантик. Чья пара справится вперед – получает очко.

#### Дай руку

Перед игрой дети выбирают территорию, за преде­лы которой нельзя выбегать.

Выбирается один ведущий — салка, остальные игроки вольно перемещаются по площадке.

Салка начинает ловить игроков, которые убегают от него, при этом дети стремятся взяться за руки с самым близким игроком.

Взявшись за руки, они останавливаются друг другу лицом. В этом случае салка не имеет право их осалить.

Если салка догнал одиночного игрока, они меняются ролями.

Возраст: от шести лет

**Игра развивает:** внимательность, выносливость, ловкость, реакция

Количество игроков: 4 и более

Место игры: улица

#### Попрыгунчики — воробушки

Замечательная детская игра. Предварительно на асфальте чертиться круг с помощью мела.

В центре круга находится ведущий — «ворона». За кругом стоят все игроки, которые являются «воробушками».

Они запрыгивают в круг и прыгают внутри него. Затем так же из него выпрыгивают.

«Ворона» старается поймать «воробушка», когда тот скачет внутри круга.

Если «воробушка» все-таки словили, то он становится ведущим и игра начинается сначала.

Возраст: от шести лет

**Игра развивает**: внимательность, ловкость, мышление, реакция

Количество игроков: 3 и более

Место игры: улица

#### Бездомный заяц

Интересная игра для детей младшего школьного возраста. 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.

Возраст: от шести лет

**Игра развивает:** внимательность, выносливость, мышление, реакция

Количество игроков: 3 и и более

Место игры: улица

#### Гуси-лебеди

**Игра развивает** реакцию и выносливость вашего ребенка.

На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая «гусятник». По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорогу шириной 2 — 3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки — это «гора». Все играющие находятся в «гусятнике» — «гуси». За горой очерчивается круг «логово», в котором размещаются 2 «волка».

По сигналу — «Гуси-лебеди, в поле», «гуси» идут в «поле» и там гуляют. По сигналу «Гуси-лебеди домой, волк за дальней горой», «гуси» бегут к скамейкам в «гусятник». Из-за «горы» выбегают «волки» и догоняют «гусей».

Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

Возраст: от шести лет

**Игра развивает**: внимательность, выносливость, координация, ловкость, мышление, реакция

Количество игроков: 4 и более

Место игры: улица

#### По алфавиту

Чтобы имена лучше запомнились, чтобы потренировать внимание и умение быстро переключаться с одного задания на другое, можно провести в компании до 15 человек и такую игру.

Ведущий предлагает ребятам за определенное ко­личество времени (за 10, 15 или 20 секунд) поменяться местами так:

— чтобы все имена расположились по алфавиту;

— чтобы все встали по цвету волос (слева — брю­неты, справа — блондины);

— чтобы все встали по росту (слева — маленькие, справа — большие).

Примечание. Эти упражнения могут быть еще веселее, если есть широкие скамьи, диваны, или очень устойчивые крепкие стулья. Тогда ребята должны выполнить задания, стоя на скамьях, и переходить, не ступая на пол.

Возраст: от шести лет

Игра развивает: внимательность, координация

Количество игроков: 5 и более

Место игры: помещение

#### Успей подобрать

С этой игрой можно весело провести время в коллективе.

В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 тенисных (резиновых) мячей.

По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч.

Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

Возраст: от шести лет

**Игра развивает:** внимательность, координация, ловкость, реакция

Количество игроков: 2

Место игры: улица

Необходимы вещи: мячи

#### Шишки, желуди, орехи

Подвижная игра, которая очень сильно нравится детям.

Дети встают тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Каждый из тройки имеет название: «шишки», «желуди», «орехи». Ведущий находится за пределами круга.

Ведущий произносит слово «орехи» (или «шишки», «желуди»), и все игроки, которые имеют это название, меняются местами, а ведущий старается занять чье-то место.

Если это ему удается, то он стает орехом («желудем», «шишкой»), а тот, кто остался без места, стает на место ведущего.

Возраст: от шести лет

**Игра развивает:** внимательность, координация, ловкость, мышление, реакция Количество игроков: 7 и более

Место игры: улица

#### Цель

Это интересная игра, развивающая ловкость, меткость и координацию. Дети стоят за линией круга. В центре круга — ведущий. У одного из игроков мяч. Те, что стоят за кругом, кидают мяч в ведущего, стараясь попасть в него, или передают мяч товарищу, чтобы тот сделал бросок.

Ведущий бегает, уклоняясь от ударов мяча. Игрок, который не попал мячом в ведущего, встает на его место.

Возраст: от шести лет

**Игра развивает:** внимательность, выносливость, координация, ловкость, меткость, реакция

Количество игроков: 3 и более

Место игры: улица

Необходимы вещи: мяч

**Жмурки**

В игре может принимать участие сколько угодно детей, но не менее трех. Желательно иметь некоторое пространство, чтобы была возможность двигаться, не натыкаясь на препятствия. Игра начинается с выбора водящего. Можно воспользоваться считалкой или просто кинуть жребий. «Водиле» завязывают глаза и выводят на середину площадки, затем поворачивают его несколько раз вокруг собственной оси. Дальше можно прочесть стишок или просто по команде разбежаться. Задача жмурки поймать игрока.

Правила игры:

1. Когда жмурка подходит к опасному предмету, все кричат «огонь», чтобы избежать травм. Но нельзя использовать это слово, чтобы отвлечь внимание жмурки от игрока, который не может убежать.
2. Нельзя убегать далеко(желательно заранее обговорить границы участка для игры) и прятаться за какие-то предметы.
3. Жмурка должен узнать пойманного игрока не снимая повязки.

**Пятнашки или салочки**

В игре принимает участие любое количество игроков, но не менее 3-х. Для игры желательно наличие площадки, по краям которой рисуют 2 круга – дома. Сначала выбирается водящий- пятнашка или салочка. Затем все игроки разбегаются по площадке, а пятнашка их ловит.

Правила игры:

1. Игрок, которого салочка коснулся рукой меняется с ним местами.
2. Если игрок встает двумя ногами на какой-нибудь предмет, то он «спасся» от пятнашки.
3. Если игрок запрыгал на двух ногах, то он в безопасности, водящий не может его запятнать.
4. Игрок спасается от пятнашки, если забегает в круг-дом.

**Большой мяч**

Для игры нужна достаточно ровная площадка(подойдет полянка) и большой мячик. Игроков желательно не менее 5.  
Все игроки, взявшись за руки встают в круг, а водящий внутри круга с мячом. Его задача выкатить мяч за пределы круга ногами.  
Тот, между чьими ногами проскочил мяч, становится водящим, только уже за кругом. Все игроки поворачиваются спиной к центру круга, а водящий старается вкатить мяч в круг. Затем все повторяется.  
В течении всей игры запрещено брать мяч в руки и он не должен подниматься выше колен играющих.

**Гонки на руках**

В игре принимает участие четное количество детей. Они делятся на команды по 2 человека. Один игрок берет второго члена команды за ноги. Таким образом они должны добраться до финиша. На середине пути игроки меняются местами и продолжают двигаться дальше. Побеждает команда, первой добравшаяся до финиша.

**Тише едешь - дальше будешь**

В игре может участвовать любое количество игроков. Сначала выбирается водящий. Он становится лицом к стенке или просто спиной к остальным игрокам, которые располагаются в 10-15 шагах за ним. «Водила» произносит фразу «Тише едешь – дальше будешь» и быстро оборачивается, внимательно оглядывая игроков. Игроки могут двигаться, только пока водящий произносит фразу. Когда он поворачивается, все должны быть полностью неподвижными. Если игрок хоть немного пошевелится или даже просто улыбнется, то он выбывает из игры. Побеждает тот, кто сможет вплотную приблизиться к водящему и коснется его рукой, когда он отвернется.

**Зайцы в огороде**

В игре принимают участие не менее 3-х человек. Для игры требуется площадка , на которой чертятся два круга, один в другом. Диаметр внешнего круга может быть 3-4 м, а внутреннего – 1-2 м. Водящий- «сторож» находится во внутреннем круге (огороде), остальные игроки – «зайцы» во внешнем. Зайцы прыгают на двух ногах – то в огород, то обратно. По сигналу ведущего, сторож ловит зайцев, которые оказались в огороде, догоняя их в пределах внешнего круга. Те, кого сторож осалил, выбывают из игры. Когда все зайцы будут пойманы, выбирается новый сторож и игра начинается снова.

**Игра  для детей «Руки вверх!»**

В игре принимают участие 8 и более человек. Необходимо иметь 1 монету. Все делятся на 2 команды и садятся напротив друг друга за стол. Одна команда получает монету, и участники передают ее друг другу под столом. Командир противоположной команды медленно (можно про себя) считает до десяти, а затем говорит: «Руки вверх!». Игроки команды, передававшей монету, тут же должны поднять руки вверх, причем руки сжаты в кулаки. Затем командир говорит: «Руки вниз!» – и игроки должны положить руки ладонями вниз на стол. Тот, у кого монета, старается прикрыть ее ладонью. Теперь игроки противоположной команды совещаются, решают, у кого монета. Если они отгадали правильно, монета переходит к ним, если нет – остается у той же самой команды.

**Передай апельсин**

Две команды встают в две шеренги напротив друг друга. Игроки в каждой команде, от первого до последнего, должны передать друг другу какую-то круглую вещь: апельсин, мячик, круглую игрушку. При этом можно пользоваться только подбородком или плечом. Руками себе помогать нельзя. Если вещь падает на пол, все начинается сначала.

**Укротитель диких зверей**

Поставьте в комнате стулья, на один меньше, чем гостей. Все занимают стулья, а один из играющих становится укротителем диких зверей. Он медленно идет по кругу и называет подряд всех животных. Тот, чье животное названо (играющие предварительно выбирают их для себя), встает и начинает медленно идти вслед за своим укротителем. Как только укротитель произносит слова «Внимание, охотники!», все играющие, включая укротителя, стараются занять пустые стулья. Тот, кому места не хватило, становится укротителем диких зверей.

**Попробуй, проколи!**

Один или два воздушных шарика привязывают к ноге или к обеим ногам детей. Задача игроков – проколоть любым способом чужие шары и защитить свои собственные.

**Пожарники**

Выверните рукава двух курток и повесьте их на спинки стульев. Стулья поставьте на расстоянии одного метра, спинками друг к другу. Под стульями положите веревочку длиной два метра. Оба участника стоят у своих стульев. По сигналу они должны взять куртки, вывернуть рукава, надеть застегнуть все пуговицы. Потом обежать вокруг стула соперника, сесть на свой стул и дернуть за веревочку.

**Разыгрывание приза на счет три**

Два участника стоят друг против друга – перед ними на стуле лежит приз( чупа-чупс). 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 счет – три.

**Угадай, кто я!**

Игра приходит веселее, когда в ней принимает участие сразу много гостей. Ведущему завязывают глаза, остальные берутся за руки и встают вокруг «слепого». Ведущий хлопает в ладоши, и дети начинают двигаться по кругу. Ведущий хлопает еще раз – и круг замирает. Теперь ведущий должен указать на какого-либо игрока и попытаться угадать, кто это. Если ему удается это сделать с первой попытки, то тот, кого угадали, водит. Если же ведущий с первой попытки не угадал, кто перед ним, он имеет право дотронуться до этого играющего и попробовать угадать второй раз. В случае правильной догадки водит ребенок, которого опознали. Как вариант этой игры, можно ввести правило, по которому ведущий может попросить игрока что-либо произнести, изобразить животное – погавкать или мяукнуть.

# Игра Кот и мышь

Здесь такое правило, что «кот» - мальчик, а «мышка» - девочка.Оба становятся посередине круга, в котором мальчики среди девочек. Держатся крепко за руки, идут неторопливо по кругу и приговаривают.

А в нору, Миша, в нору,

А к золотой кладовой.

Мишка - в норку,

А котик - за ножку: - Иди сюда!

-А что это за мышка-не убежит,

А что же это за котик-Не догонит!

Мишка - в норку, Котик - за ножку:

- Иди сюда, иди сюда! Когда поднимают руки вверх, «мышка» убегает от «кота». Он бросается за ней, но перед ним опускают сцепленные руки, не дают выскочить. Как прорвется и поймает «мышку», то те, кто не удержал, выходят на середину круга, и игра продолжается.

**7. Советы к проведению подвижных игр.**

Там, где подвижная игра, нет места скуке. Эти игры помогают сделать эмоциональную разведку, лучшему общению детей.

Подвижная игра всегда требует от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговоренной в правилах. Особенность подвижной игры – ее творческий и соревновательный характер. В ней проявляется умение действовать вместе с коллективом в меняющихся условиях. Каждая подвижная игра имеет свою игровую задачу: «догони», «поймай», «найди» и др. Не стоит в начале ограничиваться дежурной фразой: «А сейчас мы поиграем в …» Организуя подвижную игру, помните, что лучше, если Вы будете в них участником, как и ребята. Каждая игра имеет свои правила. Четко объясните их. Эффективнее это можно сделать, если одновременно с рассказом Вы покажите действия, т. е. создадите образ предстоящей игры. Если во время игры правила не выполняются, приостановите игру, сделайте комментарий происходящего и покажите, в чем ошибка. В ходе игры будьте эмоциональны и непосредственны. Подбадривайте ребят. Не упустите момент, когда игру лучше завершить. И еще, для некоторых игр требуется несложный инвентарь, приготовьте его заранее. Хорошо подумайте, где Вам лучше организовать игру. Пусть это будет удобное и безопасное место. Часто для проведения игр надо разбиться на команды, держите для этого несколько оригинальных считалок.

**Ожидаемый результат реализации программы «Подвижные игры»:**

* Укрепление здоровья;
* Формирование коммуникативных умений;
* Повышение физической активности;
* Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости;
* Сформированная потребность активном участии в играх, в их поиске и самостоятельном проведении;
* Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.
* Выступать в роли участника и в роли организатора игры.

**Литература**

1. Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
2. Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 1989 г.
3. Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми», Москва «Просвещение», 1983 г.

Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 20