Автономная некоммерческая организация

Средняя общеобразовательная школа

«Учебный центр «Перспектива»

Программа

Секции « Подвижные игры»

                                                                          Руководитель кружка:

                                                                         Василькина А.А.

Москва 2013 г.

Содержание

1.      Пояснительная записка

2.      Цель и задачи программы

3.      Тематический план

5.      Список литературы

Пояснительная записка

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Подвижные игры вырабатывают у детей также бойцовский характер, упорство, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке. Так как для большинства подвижных игр необходимо достаточно большое количество играющих, то игровой процесс, кроме следования правилам игры как таковой, включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Кроме того, что подвижные игры оказывают всесторонне развивающее воздействие на организм, они еще и очень увлекательны и разнообразны по содержанию. Если надоедает одна игра, всегда на выбор есть еще множество других. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. Именно поэтому игра признана ведущей деятельностью ребенка-школьника. Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характеризуют персонажей и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности. В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на определенных игровых заданиях, также много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы ребенка, развитию его мышления и самостоятельности действий. Так, например, в связи с движениями водящего и изменением игровой ситуации ребенок должен проявить более сложную, т. е. мгновенную и правильную, реакцию, поскольку лишь быстрота действий приводит к благоприятному результату («Палочка-выручалочка», «Пятнашки» и др.). Большое воспитательное значение заложено в правилах игры. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли, т. е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребенок не может не проявить воспитываемые у него качества. Например, в игре «Коршун и наседка» коршун должен ловить лишь одного цыпленка, стоящего в конце всей вереницы цыплят, и только после слов наседки: «Не дам тебе своих детей ловить». Игра требует внимания, выдержки, сообразительности и ловкости, умения ориентироваться в пространстве, проявления чувства коллективизма, слаженности действий, взаимопомощи («один — за всех и все — за одного» — цыплята), ответственности, смелости, находчивости (наседка).

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви и преданности Родине.

В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора; движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший, неповторимый игровой фольклор. Данный курс призван помочь учащимся находить общий язык со сверстниками, пробудить интерес к многонациональной культуре и искусству своего края через игры, увидеть, что у каждого народа есть свои уникальные игры, не похожие на игры остальных народов, но есть и универсальные игры, хорошо известные детям всего мира. Дети, чаще всего сами являются авторами игр. Буквально все - исторические факторы, география региона, особенности национальной культуры и быта, религия, общественные отношения и пр. может стать темой и сюжетом для игры. Логическим завершением курса может стать интернациональная игра, созданная учащимися, которая будет интересна детям всего мира.

**Цель:** формирование гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

**Задачи:**

1. Научить детей играть активно и самостоятельно;

2. Вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу;

3. Способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Содержание практического материала:**

**1.      Эстафеты.**

 Вид соревнований спортивных команд - бег, движение на дистанции, при котором на определенном этапе один спортсмен, сменяясь, передает другому условленный предмет. Эстафеты, это командные спортивные игры.

Эстафеты могут проводиться с различными предметами и без них. Они представляют собой несколько последовательных упражнений проводимых обычно детьми по очереди. Сложность и длинна эстафеты определяется в зависимости от возраста и подготовленности участников. Количество игроков в командах должно быть одинаковое.

По характеру перемещений эстафеты бывают: линейными, круговыми, встречными, а так же с предметами и без предметов.

Содержание эстафет смотрите в **приложении 1.**

**2.      Подвижные игры**

Подвижная игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. По определению П.Ф.Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни.

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом. Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими), направленными на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели.

В педагогической практике используются коллективные и индивидуальные подвижные игры, а также игры, подводящие к спортивной деятельности.

Коллективные подвижные игры — это игры, в которых одновременно участвуют как небольшие группы участников, так и целые классы или спортивные секции, а в некоторых случаях и значительно большее количество играющих.

Индивидуальные (одиночные) подвижные игры обычно создаются и организуются детьми. В таких играх каждый может намечать свои планы, устанавливать интересные для себя условия и правила, а по желанию и изменять их. По личному желанию избираются и пути для осуществления задуманных действий.

Игры, подводящие к спортивной деятельности, — это систематически организуемые подвижные игры, требующие устойчивых условий проведения и способствующие успешному овладению учащимися элементами спортивной техники и простейшими тактическими действиями в отдельных видах спорта.

Содержание подвижных игр смотрите в **приложении 2.**

**Содержание теоретического материала**

1.      Общие требования безопасности

2.      Возрастные особенности организма ребенка с ОВЗ от 7 – 11 лет

3.      Режим дня школы

4.      Самостоятельные занятия физической культурой

5.      Разминка и общеразвивающие упражнения

6.      Значение подвижных игр в выборе спортивной направленности

7.      Значение дружеских отношений в группе

8.      Что такое сила?

9.      Что такое быстрота?

10. Что такое гибкость?

11. Что такое равновесие?

12. Что такое выносливость?

13. Основные виды спорта в России

14. Значение подвижных игр в повседневной жизни

**Приложение 1.**

**1. «Большая эстафета»** На четырёх углах площадки ставят флажки, а в центре – большой флаг. Игроки делятся на три команды, которые строятся в колонны по одному недалеко от линии старта. От каждой команды вызываются к линии старта по одному бегуну. По сигналу они обегают четыре флажка и обежав до линии финиша (рядом со стартовой линией), передают эстафетную палочку вторым номерам, занявшим исходное положение на старте. Выигрывает команда, замыкающий игрок которой раньше закончит бег вокруг флажков. Он должен первым подбежать к центральному флагу и постучать по древку эстафетной палочкой. Малые флажки обегают с наружной стороны. Последний в команде игрок, прежде чем бежать к центральному флагу, должен обежать четвертый угловой флажок.

2. « **Простая круговая эстафета»** Играющие делятся на три-пять команд и встают в середине зала наподобие спиц колеса, повернувшись правым или левым боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч-шеренга является командой. Игроки, -крайние от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, мяч). По сигналу ведущего эти игроки бегут по кругу (с внешней его стороны) мимо остальных спиц, к своей спице и передают эстафету ожидающему с краю игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги (ближе к центру команды). Все игроки делают полшага от центра. Получивший эстафету игрок также обегает круг и передает ее третьему номеру и т. д. Когда начинавший игру окажется с краю и ему принесут эстафету, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой. По поднятой руке видно, кто закончил эстафету раньше. Правила запрещают во время обегания касаться стоящих игроков, а тем — мешать игрокам, совершавшим пробежки.

**3. «Пройди, не задень»** На ровном месте, на расстоянии шага друг от друга ставятся 8–10 городков на одной линии (или кеглей). Играющий становится перед первым городком, ему завязывают глаза повязкой и предлагают пройти между городками туда и обратно. Выигрывает тот, кто свалит наименьшее количество городков.

**4. «Минеры»**  Роли: минеры, солдаты. Игра проводится на площадке или в зале, обозначенном как минное поле. Участники ее делятся на две равные команды (отделения) и выстраиваются в затылок друг другу вне зоны минного поля, за линией, отмеченной линиями или флажками. Первый играющий в команде назначается минером. На площадке расставляются по пять (можно больше) мин v городки, кегли, другие предметы. Минеры запоминают расположение мин на поле, расстояния между ними. Им завязывают глаза платками. По команде ведущего:Расчистить проход в минном поле! - они идут на площадку и собирают мины, стараясь это сделать как можно быстрее. Тот, кто собрал их, снимает повязку, возвращается в расположение своего отделения и рапортует:Товарищ командир, задание выполнено, мины обезврежены!.

Ведущий подает команду: В атаку! Вперед!. Игроки бегут до финишной линии, которая находится за минным полем. Результат засчитывается по последнему участнику, прибежавшему к линии финиша. Побеждает та команда, которая выполняет оба задания в более короткий срок. Она проводится несколько раз, минеры меняются ролями с играющими.

**5. «Эстафета, с преодолением препятствий»** Каждая команда делится на две равные подгруппы. Игроки всех подгрупп строятся в колонны по одному, одна против другой на расстоянии 15 м. Между ними посредине площадки устанавливаются препятствия: веревочка, натянутая поперек площадки на высоте 40 v 50 см, ров шириной 1,5 м, обозначают двумя линиями (расстояние между препятствиями 5 м). По сигналу руководителя, первые игроки подгрупп, стоящих по одну сторону площадки, с флажком в руках бегут вперед по направлению к вторым подгруппам своих команд, по пути преодолевают одно за другим оба препятствия, после чего передают флажок игрокам, стоящим первыми в противоположных подгруппах. Эти игроки бегут в противоположном направлении, преодолевая препятствия в обратном порядке. Выигрывает команда, первой закончившая передачу флажка. Количество препятствий и их характер можно варьировать.

**6. «Бег сороконожек»**  Инвентарь: 2 длинные веревки. Подготовка: Участники разбиваются на 2 команды. Ведущий обвязывает каждую команду веревкой. Игра: По сигналу группы "сороконожек" начинают движение к финишу. Победитель: Команда, закончившая первой соревнование.

 **7. «Скованные одной цепью»** .Инвентарь: 2 веревки. Подготовка: Участники разбиваются на 2 пары. Правая нога одного и левая другого связываются веревкой. Игра: Участники парами становятся на линии старта. По сигналу ведущего пары бегут к финишу и обратно. Победитель: Пара, прибежавшая первой.

**8. «Быстрая лягушка».** Две команды одновременно начинают эстафету. Необходимо по-лягушачьи допрыгать до финиша (какой-нибудь предмет). Обогнуть его и вернуться к своей команде, но только прыгать надо будет уже задом наперед (наоборот).

Побеждает та команда, которая закончит эстафету быстрее.

**9. «Жонглеры»** .Для конкурса: две палки, любой длины. Па расстоянии 10 шагов одна от другой проводятся две параллельные черты, обозначающие старт и финиш. Два участника состязания становятся на старте. У каждого в руках прямая гладкая палка длиной не более одного метра. По сигналу ведущего оба устремляются к финишу, каждый держа палку стоймя на кончике пальца. Кто первый пересечет финишную черту, тот и победит. Кто уронит палку или поддержит ее рукой, обязан начинать все сначала.

**10. «Репка».** Участвуют две команды по 6 детей. Они играют роли: деда, бабку, Жучку, внучку, кошку и мышку. У противоположной стены зала 2 стульчика. На каждом стульчике сидит ребенок — репка. Игру начинает первый участник - дед. По сигналу ведущего он бежит к репке, огибает ее и возвращается, за него цепляется (берет его за талию) бабка, и они продолжают бег вдвоем, вновь огибают репку и бегут назад, затем к ним присоединяется внучка и т. д. В конце игры за мышку цепляется репка.

Побеждает та команда, которая быстрее вытянула репку.

. **11. «Чехарда».** Эта игра больше подходит для детей, потому что она хорошо развивает ловкость и способность высоко прыгать. Но и взрослые при желании тоже могут поиграть и вспомнить свое «золотое детство», ведь игра очень увлекательна. Играть лучше небольшой компанией. Игроки встают друг за другом на одной линии так, чтобы промежуток между ними был около 4-5 шагов. Каждый должен согнуться как можно ниже, пригнуть голову и опереться на согнутые ноги. Игрок, стоящий последним, разбегается и, опираясь на спину впереди стоящего, перепрыгивает через него, а затем поочередно и через остальных игроков. После этого он встает впереди. Постепенно игроки должны выпрямляться, а высота прыжков увеличиваться. Игрок, не сумевший преодолеть препятствия, выбывает из игры. В результате должны остаться только два победителя, которым и вручаются призы.

. **12 «Передай палочку».** Чтобы эстафета выглядела как настоящая, необходимо запастись эстафетными палочками. Участники игры выбирают нейтрального игрока — он будет подавать сигнал о начале игры и следить за выполнением установленных правил. Затем игроки делятся на команды, среди которых выбираются наиболее сильные, поскольку они должны будут бежать самыми последними.

Первые игроки обеих команд встают на старт, в руках они держат палочку, с которой бегут всю дистанцию, а, вернувшись на старт, передают следующему игроку своей команды. Водящий дает сигнал о начале эстафеты, и игроки борются за звание победителей. Остальные же подбадривают его, как могут.

Побеждает та команда, в которой все участники пробежали быстрее своих соперников, ни разу не нарушив правила и не уронив палочку.

**13. «На одной ноге».** Команды участников равняются на одной линии шеренги, держась за руки. После сигнала все команды прыгают на одной ноге до намеченной линии. Выигрывает команда, которая достигнет линии первой.

**14. «Гонка мячей над головами и под ногами».** Участники игры строятся в колонны по одному. Расстояние между игроками 1 м. Первым номерам раздаются мячи. По сигналу руководителя первый игрок передает мяч через голову назад. Игрок, получивший мяч, передает его дальше, но между ногами, третий - опять через голову, четвертый - между ногами и т. д. Последний игрок бежит с мячом в начало колонны и подает его через голову назад. Так каждый из игроков передает мяч один раз через голову, а один раз между ногами. Игрок, стоящий в колонне первым, всегда передает мяч через голову. Побеждает команда, первый игрок которой раньше вернется на свое место.

**15. «Через скакалки».** Играющие делятся на две команды, каждая из которых распределяется по парам. Пары каждой команды становятся колоннами в 3 -4 шагах друг от друга и держат за концы короткие скакалки на расстоянии50 - 60 см от пола. По сигналу руководителя первая пара быстро кладет скакалку на землю и оба игрока бегут (один - налево, другой - направо) в конец своей колонны, а затем последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Добежав до своих мест, оба игрока останавливаются и снова берут свою скакалку за концы. Как только первая скакалка поднята с земли, вторая пара кладет свою скакалку, прыгает через первую скакалку, бежит мимо колонны в ее конец и перепрыгивает через скакалки до своего места. Затем в игру вступает третья пара и т. д. Побеждает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.

**16. «Вьюны».** Участники делятся на команды по 6 - 8 человек. Каждая команда выстраивается в колонну по одному. По сигналу направляющий в каждой колонне поворачивается кругом, после чего второй берет его за пояс, и дети выполняют поворот вдвоем, затем также поворачиваются втроем и т. д. Как только последний присоединиться к вьюнам и вся команда сделает большой поворот, эстафета завершается.

**17. «Кенгуру».** Команды строятся в колонны по одному перед стартовой линией. У направляющих между коленями зажаты волейбольные или футбольные мячи. По сигналу первые номера прыжками на обеих ногах продвигаются до обозначенного места (расстояние 6—8 м), огибают контрольную отметку (мяч, булаву, стойку), прыжками возвращаются назад, передают мяч следующим участникам эстафеты. Вторые номера повторяют задание и т. д. При потере мяча команде начисляется штрафное очко, а участник, допустивший ошибку, должен поднять мяч и продолжить упражнение. Побеждает команда, раньше других закончившая эстафету и получившая меньше штрафных очков. Варианты: 1) участник прыгает только

до финишной линии и остается на ней, а мяч перекатывает по полу назад следующему игроку; 2) участник возвращается назад с мячом в руках; 3) участник возвращается с мячом назад до конца колонны и прокатывает мяч вперед между ногами играющих, которые стоят в положении ноги врозь.

**18. «Попади в обруч».** Команды делятся на две подгруппы, которые строятся в колонны по одному лицом друг к другу на расстоянии 4 - 5 м. Между ними находится стойка с вертикально закрепленным обручем на высоте 1,5 м (обруч могут держать учащиеся). По сигналу направляющий бросает мяч через обруч первому номеру находящейся напротив подгруппы, а сам перебегает в конец своей колонны. Игрок, поймавший мяч, бросает его обратно и также становится сзади и т.д. Если игрок не попал в обруч, он подбирает мяч и бросает вторично. Эстафета заканчивается, когда мяч вновь окажется у направляющего.

**19. «Передача мячей».** Команды строятся в колонны по одному на расстоянии 1 - 2 шага (в зависимости от способа передачи мяча) в исходном положении стоика ноги врозь. Мяч в руках у направляющего. По сигналу направляющий передает мяч из рук в руки обусловленным способом и также возвращается назад. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Способы передачи мяча различны.

**20. «Передвижение с мячом».** Команды строятся в колонны по одному, в руках у направляющих мячи. По сигналу участники поочередно выполняют разные задания, пробегая с мячом указанное расстояние (6—10 м) вперед и назад. Способы передвижения: 1) держа мяч на ладони, 2) ударяя мячом о пол с ловлей обеими руками (количество ударов обусловлено), 3) подбрасывая мяч вверх с ловлей обеими руками (обусловленное количество раз), 4) ведя мяч правой рукой, 5) ведя мяч левой рукой, 6) ведя мяч ногами.

**21. «Простая круговая эстафета».** Играющие делятся на три-пять команд и встают в середине зала наподобие спиц колеса, повернувшись правым или левым боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч-шеренга является командой. Игроки, -крайние от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, мяч). По сигналу ведущего эти игроки бегут по кругу (с внешней его стороны) мимо остальных спиц, к своей спице и передают эстафету ожидающему с краю игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги (ближе к центру команды). Все игроки делают полшага от центра. Получивший эстафету игрок также обегает круг и передает ее третьему номеру и т. д. Когда начинавший игру окажется с краю и ему принесут эстафету, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой. По поднятой руке видно, кто закончил эстафету раньше. Правила запрещают во время обегания касаться стоящих игроков, а тем — мешать игрокам, совершавшим пробежки.

**Приложение 2**

**Подвижные игры**

**1."ЗДРАВСТВУЙТЕ".**

         Все встают в круг лицом, плечом к плечу. Водящий идёт по внешней стороне круга и задевает одного из игроков. Водящий и играющий, кото-рого задели, бегут в разные стороны по внешней стороне круга. Встре-тившись, они пожимают друг другу руки и говорят: "Здравствуйте!" Можно назвать ещё своё имя (это обговаривается в условиях игры). Потом они бегут дальше, пытаясь занять свободное место в кругу. Тот, кто остался без места, становится водящим.

**2."СВЕТОФОР".**

         На площадке надо начертить две линии на расстоянии 5 - 6 метров друг от друга. Играющие стоят за одной линией. Водящий стоит между линиями примерно по середине спиной к играющим. Он называет какой-нибудь цвет. Если у играющих присутствует этот цвет в одежде, они бес-препятственно проходят мимо водящего. Если у игрока нет такого цвета, то водящий может осалить перебегающего игрока. Осаленный становится водящим.

**3."ТРОПИНКА".**

         Участники игры выстраиваются в цепочку друг за другом. Тот, кто стоит первым в этой цепочке, становится водящим. Все идут змейкой по тропинке в затылок друг за другом, причём водящий преодолевает раз-личные препятствия. По сигналу водящего первый игрок становится в конце змейки, а водящим становится тот, кто оказался первым игроком.

**4."ЗАКОЛДОВАННЫЙ ЗАМОК".**

         Играющие делятся на две команды. Первая - должна расколдовывать "замок", а вторая - помешать ей в этом. "Замком" может служить стена или дерево. Около "замка" находятся "главные ворота" - ребята из второй команды с завязанными глазами. Игроки, которые должны рас-колдовывать "замок" начинают двигаться по площадке по команде веду-щего к главным воротам. Их задача - незаметно дойти до ворот , пройти сквозь них и дотронуться до "замка". При этом игра считается оконченной. Но задача второй команды осалить тех, кто движется к "замку". Те, кого осалят, выбывают из игры. По окончании игры команды меняются ролями.

**5." ГНЁЗДЫШКО ".**

         Дети приседают на корточки в кругу, взявшись за руки - это "гнёз-дышко". Внутри сидит "птичка". Снаружи летает ещё одна "птичка" - ведущий и даёт команду "Птичка вылетает!" "Гнездо" рассыпается, и все летают, как птицы. Ведущий командует: "В гнездо!" Все опять приседают. Кто не успел, тот становится ведущим.

**6."ЗАЯЦ БЕЗ ЛОГОВА".**

         Участники игры стоят парами лицом друг к другу, подняв сцеплен-ные руки вверх. Это "домики зайца". Выбирают двое водящих - "заяц" и "охотник". "Заяц" должен убегать от "охотника", при этом он может спрятаться в домик, то есть встать между играющими. Тот, к кому он встал спиной, становится "зайцем" и убегает от "охотника". Если "охотник" осалит "зайца", то они меняются ролями.

**7."САНТИКИ-ФАНТИКИ ЛИМПОПО".**

         Играющие стоят в кругу. Водящий на несколько секунд отходит от круга на не большое расстояние. За это время играющие выбирают, кто будет "показывающим движения". Этот игрок должен будет показывать различные движения (хлопки в ладоши, поглаживание по голове, прито-пывание ногой и т.д.) Все остальные игроки повторяют движения за ним. Задача водящего - определить, кто будет показывать движения. Движения начинаются с обыкновенных хлопков. При этом на протяжении всей игры ребята хором произносят слова: "Сантики-фантики лим-по-по…". В незаметный для водящего момент показывающий меняет движение, все должны быстро тоже поменять движение, чтобы не дать водящему дога-даться, кто ими руководит. Игра продолжается, пока показывающий не будет обнаружен.

**8."ВОРОНЫ И ВОРОБЬИ".**

         На расстоянии 1- 1,5 м начертите две параллельные линии. От них отмерьте по 4- 5 м и начертите ещё две линии. Первые две линии - это линии старта, вторые - "домики".
         Команды выстраиваются спиной друг к другу около первых линий, то есть на расстоянии 1 - 1,5 м. Команд две, одна из них - "воробьи", а другая - "вороны". Ведущий встаёт между командами и называет слова: "воробьи" или "вороны". Если ведущий сказал "вороны", то вороны до-гоняют воробьёв, которые пытаются убежать за вторую линию. Если ве-дущий говорит "воробьи", то воробьи бегут и ловят ворон. Игра заканчи-вается, когда в команде не останется ни одного играющего.

**9."НЕВОД".**

         Игра проходит на ограниченной площадке, пределы которой нельзя покидать никому из играющих. Двое или трое играющих берутся за руки, образуя "невод". Их задача - поймать как можно больше "плавающих рыб", то есть остальных игроков. Задача "рыб" - не попасться в "невод". Если рыбка не смогла увильнуть и оказалась в "неводе", то она присое-диняется к водящим и сама становится частью "невода". "Рыбки" не имеют права рвать "невод", то есть расцеплять руки водящих. Игра про-должается до того момента, пока не определится игрок, оказавшийся самой проворной "рыбкой".

**10."КАПКАНЫ".**

         Шесть играющих встают парами, взявшись за обе руки и подняв их. Это капканы, они располагаются на небольшом расстоянии друг от друга. Все остальные берутся за руки, образуя цепочку. Они должны двигаться через капканы. По команде ведущего (хлопку, слову и т.д.) капканы "за-хлопываются", то есть, ребята, образующие капканы, опускают руки. Те играющие, которые попались в капканы, образуют пары и сами становятся "капканами". Победителем оказывается тот, кто не попадёт ни в один из капканов.

**11."ВОДЯНОЙ".**

         Водящий стоит в кругу с закрытыми глазами. Играющие идут по кругу со словами:

"Водяной, водяной,
Что сидишь ты под водой,
Выгляни на чуточку,
На одну минуточку
1, 2, 3".

         Круг останавливается. "Водяной" указывает рукой на одного игрока и подходит к нему не раскрывая глаз. Его задача - определить, кто перед ним. "Водяной" может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза от-крывать нельзя. Если водящий угадал, они меняются ролями, и теперь тот, чьё имя было названо, становится водящим.

**12."БЕЛКИ НА ДЕРЕВЕ".**

         Все играющие - "белки", они должны стоять около дерева и дер-жаться за него. Между деревьями бегает "собака" - водящий. "Белки" пе-ребегают от дерева к дереву, а "собака" должна поймать кого-нибудь или другой вариант: "собака" должна занять место одной "белки".

**13."МИГАЛКИ".**

         Все игроки стоят парами по кругу, один игрок за спиной у другого. Руки у всех опущены. На линии круга стоит и водящий. У него за спиной нет партнёра. Он должен посмотреть в глаза одного из стоящих в кругу игроков и подмигнуть ему. Тот, кому подмигнули, бежит со своего места и встает за спиной водящего. Но у него это может не получиться, потому, что игрок, стоящий за ним, может удержать его. Если он успеет сделать это, все остаются на своих местах. Если же игрок успевает убегать, то ос-тавшийся без пары игрок сам становится водящим.

**14."САЛКИ".**

         Выбирается один водящий, который должен догонять и осаливать игроков. Осаленный игрок тоже становится водящим, при этом он должен бегать и держаться одной рукой за ту часть тела, за которую его осалили. Победителем становится тот, кого не поймали водящие игроки.

**15."ПОЙМАЙ ХВОСТ ДРАКОНА".**

         Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник - "голова", "последний - хвост" дракона. Голова должна дотронуться до него.

**16."ШКОЛА РАЗВЕДЧИКОВ".**

*(Мини- зарничка)*

         Один из участников - командир (ведущий), остальные "разведчики". Командир перед началом игры даёт команду построиться в линейку и знакомит детей с теми заданиями, которые они должны будут выполнить.
*"ПАРАШЮТИСТЫ"* - дети стоят на бревне, приседают, затем подни-мают руки вверх, встают и прыгают с бревна.
*"ЧУЖОЙ ПАТРУЛЬ"* - Чтобы избежать неприятеля все прячутся за деревьями и кустами и бесшумно передвигаются определённое ведущим расстояние.
*"ПОГОНЯ"* - разведчики спасаются от неприятеля, превращаются в зайчиков, скачут. За ними гонятся собаки, дети тоже становятся соба-ками, громко лают, рычат, прогоняют чужих собак.
*"ВОЗВРАЩЕНИЕ"* - разведчики успешно выполнили задание и возвраща-ются домой. Сначала они плывут по реке (изображают греблю на лод-ках), затем летят на самолёте и выбирая место для посадки устраива-ются на "аэродроме".

**17."ЖМУРКИ С КОЛОКОЛЬЧИКОМ".**

         Водящему закрывают глаза. Кто-то из участников крутит его на месте. При этом можно произнести скороговорку: - "На чём стоишь?" -"На мосту". - "Что ешь?". "Колбасу". - "Что пьёшь?". -"Квас". - "Ищи мышей, а не нас".
         После этих слов дети разбегаются по комнате. "Жмурка" на ощупь должен отгадать, если кого-нибудь поймает.

**18."ЛИПУЧКА".**

         Участники игры бегают по команде взрослого. Двое водящих, дер-жась за руки, пытаются поймать убегающих участников игры. При этом они приговаривают: "Я липучка - приставучка, я хочу тебя поймать!". Каждого пойманного участника "липучки" берут за руку, и он тоже вместе с ними становится водящим. Затем к ним присоединяется четвёртый игрок и т.д.

**19."КЛЕЕВОЙ ДОЖДИК".**

         Дети встают друг за другом в шеренгу. Каждый участник держится за плечи впереди стоящего. В таком положении, "змейкой", они преодо-левают различные препятствия, выполняют задания ведущего,
НАПРИМЕР:
- Прейти через кочку
- Пройти через бревно
- Перепрыгнуть через лужу
- Обогнуть " широкое озеро " <
         При выполнении заданий дети не должны отцепляться друг от друга.

**20."РЫБАЧОК И РЫБКИ".**

         На площадке чертится большой круг. Один из играющих - "рыбачок", находится в центре круга, он приседает на корточки. Остальные играющие - рыбки, обступив круг, хором говорят: "Рыбачок, рыбачок, поймай нас на крючок".
         На последнем слове рыбачок вскакивает, выбегает из круга и начинает гоняться за рыбками, которые разбегаются по всей площадке. Пойманный становится рыбачком и идет в центр круга.

**21."НАЙДИ ПЛАТОК".**

         Все участники встают в круг. Выбирается водящий, он становится в центре круга. Одному из играющих даётся в руки маленький платок. Он его передаёт другому, стоящему рядом, но так, чтобы не заметил водящий. У кого водящий заметит платок, тот и становится водящим.

**22."КОТ ИДЁТ".**

         Для игры очерчивается площадка, в углу которой отмечается "дом кота", а по сторонам - "норы мышек". Роль кота играет ведущий. Игра начинается с присказки, которую произносит учитель:

Мышки, мышки, выходите,
Поиграйте, попляшите,
Выходите поскорей,
Спит усатый кот-злодей!

"Мышки" вылезают из "норок", бегают, прыгают, повторяют хором слова:

Тра-та-та, тра-та-та
Нет усатого кота!

Но вот учитель подаёт сигнал: "Кот идёт!". Все мышки должны за-мереть и не двигаться. "Кот" обходит "мышей" и забирает к себе в дом тех, кто пошевелился. Смелые "мышки" за спиной кота могут шевелиться, но должны замереть, как только кот повернётся в их сторону. Учитель говорит: "Кот ушёл!" и мышки снова оживают.

**23."ПЛАТОЧЕК \_ ЛЕТУНОЧЕК".**

         Выбирается водящий, он считает: 1, 2, 3! - все участвующие в игре разбегаются в разные стороны. У одного из них в руке платочек, завязан-ный узелком. Водящий старается догнать игрока, у которого в руках на-ходится платок и запятнать его. Играющие на бегу могут перебрасывать платок друг другу. Если платок упадёт на землю, то игра прекращается. Она продолжается вновь, как только платочек поднимут с земли.

**24."АЙСБЕРГИ".**

Ведущий рисует на асфальте три круга разной величины (большой, средний, маленький) или раскладывает на полу ватманы, чтобы в них могли поместиться все участники игры. Все игроки свободно и хаотично движутся по площадке. По команде ведущего "Айсберги" все должны поместиться на выделенном пространстве. Кто заступает на край, тот вы-бывает из игры. Во время продолжения игры доступная площадь посте-пенно сокращается, в конце остаётся самый маленький круг.

**Список литературы:**

1.      Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры – к спорту – М., 1985

2.      Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе (Под ред. Воронковой В.В.) – М., 1994.

3.      Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании – М., 2002.

4.      Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе – М., 1997.

1. В.И. Лях Программа по физкультуре Москва «Просвещение»2001г.