Подвижные игры как средство развития физических качеств

на уроках физической культуры

Подвижные игры – одно из самых любимых занятий детей на уроках физической культуры. Они являются комплексным средством физического воспитания, способствующим полноценному развитию растущего организма.

Задачи, решаемые при проведении подвижных игр:

В формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм отводится важнейшее место. Опираясь на общие цели физического воспитания, выделим основные задачи, решаемые при проведении подвижных игр. К ним относятся: оздоровительные, воспитательные, образовательные.

*Оздоровительные задачи подвижных игр*. При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей, а также повышают функциональную деятельность организма.

*Воспитательные задачи подвижных игр*. Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе.

Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости.

Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений.

Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости.

Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений.

Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности. Для возникновения интереса к игре большое значение имеет путь к достижению игровой цели - характер и степень трудности препятствий, которые надо преодолевать для получения конкретного результата, для удовлетворения игрой.

Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. Однако необходимо учитывать, что острота состязаний не должна разъединять играющих. В коллективной подвижной игре каждый участник наглядно убеждается в преимуществах общих, дружных усилий, направленных на преодоление препятствий и достижение общей цели. Добровольное принятие ограничений действий правилами, принятыми в коллективной подвижной игре, при одновременном увлечении игрой дисциплинирует играющих детей

Подвижная игра носит коллективный характер. Мнение сверстников, как известно, оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. В зависимости от качества выполнения роли тот или иной участник подвижной игры может заслужить поощрение или, наоборот, неодобрение товарищей; так дети приучаются к деятельности в коллективе.

Игре свойственны противодействия одного игрока другому, одной команды - другой, когда перед играющим возникают самые разнообразные задачи, требующие мгновенного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить окружающую обстановку, выбрать наиболее правильное действие и выполнить его, так подвижные игры способствуют самопознанию.

Кроме того, занятия играми вырабатывают координированные, экономные и согласованные движения; игроки приобретают умения быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость, что важно в жизни.

*Образовательные задачи подвижных игр*:

- игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Занятия играми способствуют развитию у детей способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми, а также в гимнастике, спорте и туризме;

- правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми.

Большое образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях: в лагерях, на базах отдыха, в походах и экскурсиях. Игры на местности способствуют образованию навыков, необходимых туристу, разведчику, следопыту.

*Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи* надо решать в комплексе, только в таком случае каждая подвижная игра будет эффективным средством разностороннего физического воспитания детей. Таким образом, подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ценных морально-волевых и физических качеств. Однако следует помнить, что при проведении подвижных игр в силу их специфики, прежде всего, решаются задачи собственно физического воспитания.

Основная задача подвижных игр – укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию; содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них; развитие реакции, развитие ловкости, познание движения и новых возможностей тела.

**Значение, характеристика подвижных игр**

Подвижные игры берут начало в народной педагогике, имеют национальные особенности. Теорию и методику подвижных игр разрабатывали К.Д.Ушинский, Н.И.Пирогов, Е.А.Покровский, П.Ф.Лесгафт, В.В.Гориневский, Е.Н.Водовозова, Т.И.Осокина, А.В.Кенеман и др. П.Ф.Лесгафт определял подвижную игру как упражнение, при помощи которого ребенок готовится к жизни.

Характерная особенность подвижной игры - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Развитие самостоятельности и творчества в подвижных играх предопределяется их творческим характером. Во время игр у дошкольников формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазаний и др.) Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка целесообразно использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией, обеспечивая их совершенствование.

Естественно проявляются физические качества - быстрота реакции, ловкость, глазомер, равновесие, навыки пространственной ориентировки и др. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков.

Велико значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, координация движений. Например, для того чтобы увернуться от «ловишки», надо проявить ловкость, а спасаясь от него, бежать как можно быстрее. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и много раз, одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. Доказано, что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т.д.

Игре принадлежит большая роль в формировании личности. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. Дети усваивают смысл игры, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей.

Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу.

Подвижные игры - действенное средство разностороннего развития.

**Характеристика подвижных игр**

Содержание подвижной игры составляют ее сюжет (тема, идея), правила и двигательные действия. Содержание исходит из опыта человека, передающегося от поколения к поколению.

Сюжет игры определяет цель действий играющих, характер развития игрового конфликта. Он заимствуется из окружающей действительности и образно отражает ее. Сюжет игры не только оживляет целостные действия играющих, но и придает отдельным приемам техники и элементам тактики целеустремленность, делает игру увлекательной.

Правила – обязательные требования для участников игры. Они обусловливают расположение и перемещение игроков, уточняют характер поведения, права и обязанности играющих, определяют способы ведения игры, приемы и условия учета ее результатов. При этом не исключаются проявление творческой активности, а также инициатива играющих в рамках правил игры.

Для удобства практического использования игры классифицируются.

Подвижные игры классифицируются по следующим признакам:

-по возрасту (для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста или в соответствии с возрастной группой);

- по содержанию (от самых простых, элементарных до сложных с правилами и полуспортивных игр);

-по преобладающему виду движений (игры с бегом, прыжками, лазаньем и ползанием, катанием, бросанием и ловлей, метанием);

-по физическим качествам (игры для развития ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости);

- по видам спорта (игры, подводящие к баскетболу, бадминтону, футболу, хоккею; игры с лыжами и на лыжах, в воде, на санках и с санками, на местности);

- по признаку взаимоотношений играющих (игры с соприкосновением с противником и игры без соприкосновения);

- по сюжету (сюжетные и бессюжетные);

- по организационной форме (для занятий физкультурой, активного отдыха, физкультурно-оздоровительной работы);

- по подвижности (малой, средней и большой подвижности - интенсивности);

- по сезону (летние и зимние);

- по месту занятий (для спортивного зала, спортивной площадки; для местности, помещений);

- по способу организации играющих: командные и некомандные (с разделением на команды, игры-эстафеты; условия игр предполагают двигательные задания, одинаковые для команды, итоги игры подводятся по общему участию всех членов команды; игры без разделения команды - каждый играющий действует самостоятельно в соответствии с правилами игр).

**Подвижная игра как средство развития психофизических качеств**

Значение подвижных игр для разностороннего воспитания ребенка велико: они являются одновременно и средством, и методом воспитания ребенка.

Подвижная игра как средство и как метод характеризуется разнообразием воздействия на ребенка за счет физических упражнений, включаемых в игру в виде двигательных заданий.

В подвижных играх развиваются и совершенствуются разнообразные движения в соответствии со всеми их характеристиками, направляются особенности поведения детей и проявления необходимых физических и нравственных качеств.

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны. Они могут быть, например, подражательными, образно-творческими, ритмическими; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств. Все двигательные действия могут выполняться в самых различных комбинациях и сочетаниях. Как метод физического воспитания подвижная игра характеризуется многообразием используемых методов, отбираемых в соответствии с двигательным содержанием игры и ее правилами. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества, как ловкость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициативность, без которых спортивная деятельность невозможна.

**Методика организации и проведения подвижной игры**

Методика проведения подвижной игры включает неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приемов, направленных на формирование личности ребенка, умелое педагогическое руководство ею. Особое значение имеет профессиональная подготовка воспитателя, педагогическая наблюдательность и предвидение.

Методика проведения игры включает в себя подготовку к ее проведению, т.е. выбор игры и места для нее, разметку площадки, подготовку инвентаря, предварительный анализ игры.

Следующий этап - организация играющих, включающая их расположение и местоположение руководителя игры, объяснение игры, выделение водящих, распределение на команды и выбор капитанов, выбор помощников. Руководство процессом игры включает в себя наблюдение за ходом игры и поведением играющих, судейство, дозировку нагрузки, окончание игры.

Особая ценность подвижных игр заключается в возможности одновременного воздействия на моторную и психическую сферу личности занимающихся. Ответный характер двигательных реакций и выбора правильного поведения в постоянно меняющихся условиях игры предопределяет широкое включение механизмов сознания в процессе контроля и регуляции. В результате совершенствуется процесс протекания нервных процессов, увеличивается их сила и подвижность, возрастает тонкость дифференцировок и пластичность регуляций функциональной деятельности

Высокая эмоциональность игровой деятельности позволяет воспитывать умение контролировать своё поведение, способствует появлению таких черт характера, как активность, настойчивость, решительность, коллективизм.

Игры содействуют и нравственному воспитанию. Уважение к сопернику, чувство товарищества, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенствованию – все эти качества могут успешно формироваться под влиянием занятий подвижными играми.

С помощью подвижных игр осуществляется развитие двигательных качеств и прежде всего быстроты и ловкости. Под влиянием игровых условий происходит совершенствование двигательных навыков. Они формируются гибкими и пластичными. Развивается способность к сложной комбинаторике движений.

Игровая деятельность способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата, т. к. в работу могут быть вовлечены все мышечные группы, а условие соревнования требуют от участников довольно больших физических напряжений.

Чередование моментов относительно высокой интенсивности с паузами отдыха и действиями с небольшим напряжениям позволяет играющим выполнять большой объем работы. Попеременный характер нагрузки более всего соответствует возрастным особенностям физиологического состояния растущего организма и поэтому оказывает благоприятное влияние на совершенствование деятельности систем кровообращения и дыхания.

По своей природе подвижные игры тесно переплетаются со спортивными играми, и являются хорошим подспорьем для занимающихся на первых этапах обучения, когда двигательные умения ещё не переросли в навык.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно - силовых способностей и др.).

Физическими качествам принято называть врожденные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

Применительно к динамике изменения показателей физических качеств употребляются термины «развитие» и «воспитание». Термин «развитие» характеризует естественный ход изменений физических качества, а термин «воспитание» предусматривает активное и направленное воздействие на рост показателей физического качества.

Включение подвижных игр на уроки физической культуры помогает в решении не только специальных задач, но и оживить учебный процесс. Игра выступает как средство физической и технической подготовки, как метод решающий воспитательные задачи, в том числе, связанного с активизацией внимания и повышения эмоционального состояния обучающихся, повышают интерес к урокам.

Достижение высоких спортивных результатов требует многократное повторение упражнений, что будет являться залогом создания и закрепления двигательных навыков. Такая многократная и рутинная работа вызывает психологический «застой», потерю интереса даже у сознательных школьников, что является естественной реакцией организма на однообразие уроков.

Включая на занятия физической культуры игры и эстафеты «включается эмоциональный рычаг», тем самым, изменяя характер деятельности. Например, для закрепления места в шеренге или в колонне я использую такие игры, как «Найди своё место», «Кто быстрее». Эстафеты линейные и по кругу, подвижные игры «Команда быстроногих», «Вызов номеров», «Салки», «Бездомный заяц» и другие способствуют развитию скоростных качеств у обучающихся.

Прыжковые упражнения в играх и эстафетах выполняются интенсивно, быстро и мощно. Для некоторых обучающихся подвижная игра «Зайцы, сторож и Жучка» помогает преодолеть барьер страха перед прыжком в высоту. Выносливость развивается в таких подвижных играх, как «Салки», «Третий лишний», «Кошки-мышки» и другие.

Использование подвижных игр должно сдвигаться в сторону психологической готовности к стартам, имитации соревновательных ситуаций. Например, использование игр «Ждут нас быстрые ракеты…», «Эстафеты по кругу со стартом в паре», для отработки тактических действий и беговых ситуаций.

Правильно подобранная игра принесёт ожидаемый результат в решении поставленных задач, как перед игрой, так и перед уроком. Выбирая игру, я учитываю задачу урока, место игры в уроке, состав играющих, соответствие игры в учебной программе, условия игры, наличие инвентаря.

Подвижная игра по своей значимости не является основой урока, она служит вспомогательным средством призванным эмоционально окрасить монотонность движений легкоатлетических упражнений. В той же мере следует иметь ввиду, что как бы не интересны были игры и эстафеты, интерес к ним при слишком частом применении теряется. Поэтому сочетание всего арсенала приемов и средств, творческого подхода к планированию и проведению урока физической культуры просто необходимы.

Игры в подготовительной части урока «Белые медведи» или «Ловля парами», «Невод», характерны тем, что все занимающиеся в основном находятся в движении во время игры (минимально время «простоя»). Игры с успехом заменяют «гладкий» разминочный бег.

В основной части урока в зависимости от решения задач я наиболее часто использую игры: «Сумей догнать», «Караси и щука», линейные эстафеты, круговые эстафеты и мн. др.

При использовании игр и эстафет необходимое условие их проведения выполнить подбор так, чтобы они не уводили от решения основных задач, а наоборот, чтобы динамический приобретенный стереотип двигательных действий, лежащий в основе двигательного навыка становился более прочным.

Игры с мячом любимы всеми занимающимися, поэтому в заключительной части школьникам особенно нравиться играть в «Выбивало», «Снайперы», «Охотники и утки», «Перестрелка» и др. Приведенные игры хорошо развивают все физические качества в комплексе, являются отличными играми в подготовке обучающихся к метанию.

Самыми известными играми на восстановление можно назвать следующие: «Красный, желтый, зелёный», «Запрещенное движение», «Разведчики», «Небо, земля, вода», «Великаны и гномы» и другие.

Работа над развитием физических качеств в учебном процессе способствует успешному овладению двигательных навыков, достижению высоких результатов.

Необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности младших школьников, так как скелет продолжает развиваться, мускулатура относительно слаба, быстрая психологическая утомляемость, особенно при однообразных действиях и быстрое восстановление биохимических процессов. Учитывая это, игра должна быть не слишком продолжительной, с кратковременным отдыхом и разнообразными движениями и упражнениями для поставки опорно-двигательного и мышечно-связочного аппаратов – это, пожалуй, самая главная задача в группах начальной и общей физической подготовки.

Физические качества наиболее успешно развиваются в комплексе, т.е. когда на уроках применяются средства, предусматривающие одновременно развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости.

Быстрота как физическое качество развивается во многих подвижных играх. К ним относятся линейные эстафеты, коллективные игры: «Белые медведи», «Бегуны», «Скакуны», «Кто быстрее» и др.

Игры на развитие силы: «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию» и др.

Игры, наиболее часто используемые при развитии выносливости: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Драконы», «Круговые эстафеты» и др.

Занимающиеся с большим желанием принимают игры на развитие ловкости: «Салки», «Ловля парами», «Мороз», «Эстафеты с предметами», игры с использованием мяча, предметов, например: «Выбивало», «Снайпер», «Мяч капитану» и другие.

Игры и эстафеты на развитие гибкости физиологически обосновано проводить в конце основной части урока. Отличный тренировочный материал эстафеты с различными передачами мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами), эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком».

Важно, чтобы игры оказывали благоприятное влияние на нервную систему учащихся. Я достигаю это путём оптимальных нагрузок на память и внимание играющих, а также такой организацией игры, которая вызвала бы у них положительные эмоции. Только положительные эмоции благотворно влияют на важнейшие системы и функции организм, а также на самочувствие и поведение учащихся.

Необходимо помнить, что проявление отрицательных эмоций в играх(страх, обида, гнев) нарушает нормальный ход нервных процессов и вредит здоровью. Подвижные игры должны приносить ученику моральное и физическое удовольствие.

При проведении подвижных игр я использую их возможность для формирования у учащихся положительных черт характера, волевых качеств, стараюсь приучить их к взаимоуважению во время совместных действий и ответственности за свои поступки.

Организуя подвижные игры, я учитываю физиологические особенности учащихся в каждом возрасте.

В 1-4 классах игры занимают ведущее место в уроке. Это объясняется необходимостью движений, свойственным детям этого возраста. Такие движения как бег, ползание, ритмическая ходьба и прыжки дети усваивают больше в игре. Для этого возраста я провожу не сложные игры сюжетного характера с элементарными правилами и простой структурой, постепенно повышаю требования к развитию и совершенствованию координации движений, поведению играющих.

Предлагаю вам перечень подвижных игр. Игры для отдыха.

Все подвижные игры для дружной детской компании требуют довольно большого пространства. Это должна быть просторная комната или детская площадка.

«Море волнуется раз»

Выбирается водящий. Он произносит вслух:

Море волнуется раз,

Море волнуется два,

Море волнуется три...

В это время играющие делают разные затейливые движения (или раскачиваются, имитируя волны).

Морская фигура, замри!

После этих слов играющие замирают на месте и никто не шевелится. Водящий ходит между замерших фигур и выбирает самую оригинальную. Теперь водящим становится игрок, изобразивший самую интересную фигуру. Игра продолжается. Делать фигуры может как один игрок, так и несколько объединившихся в группу. Тогда, в случае их выигрыша, они все становятся водящими и выбирают следующую фигуру коллективно.

«Глухой телефон»

Участники рассаживаются кругом. Первый участник говорит что-либо шепотом на ухо ближайшему соседу. Тот — также шепотом — передает фразу своему соседу. По правилам игры дважды повторять фразу нельзя. Сообщение передается по кругу и должно возвратиться к первому участнику, который громко повторяет услышанное и то, что было в начале. Затем фразу придумывает следующий участник. Увлекателен как процесс, так и результат игры. Садиться можно не по кругу, а в линию. В этом случае последний участник повторяет вслух то, что он услышал, а первый участник — первоначальную фразу.

«Ручеек»

Число участников нечетное.

Разбившись на пары, игроки встают друг за другом, берутся за руки и поднимают их над головой. Образуется своеобразный коридор. Тот, кто остался без пары, направляется к «истоку» ручейка и затем, пробираясь под сцепленными руками, выбирает себе пару. Новая пара идет в конец ручейка, а игрок, оставшийся в одиночестве, — в начало. И все повторяется. Играть в эту игру лучше под музыку.

«Совушка»

Необходимый инвентарь: мел, скамейка.

В углу площадки чертят круг — «гнездо совушки». Около круга ставится скамейка. Нужно выбрать руководителя и водящего — «сову». Остальные — «полевые мышки». Совушка становится в своем гнезде, а мышки — вдоль стен, в своих «норках». Руководитель говорит: «День!». Все мышки выбегают в центр игровой площадки, бегают, веселятся, а совушка в это время спит в своем гнезде. Когда руководитель говорит: «Ночь!» — все мышки замирают на месте, а совушка просыпается, вылетает на охоту и смотрит, не шевелится ли кто из игроков. Пошевелившуюся мышку совушка забирает к себе в гнездо. Так она ловит мышек, пока руководитель не скажет: «День!». По этому сигналу совушка улетает к себе в гнездо, а мышки снова могут бегать и резвиться. Когда в гнезде у совушки окажется 3-5 мышат, выбирают новую сову и начинают игру с начала. Хотя мышкам и не разрешается шевелиться, когда сова выходит на площадку, за спиной совы они могут менять позы, но так, чтобы она этого не заметила. Пойманные мышки сидят на скамейке — в гнезде у совы — и не участвуют в игре до смены водящего. По команде «День!» совушка должна обязательно улетать к себе в гнездо.

«Гонка мячей»

Необходимый инвентарь: два мяча.

Игра существует в нескольких вариантах. Все играющие делятся на две команды, которые выстраиваются шеренгами. Первые игроки в каждой шеренге держат по мячу.

Вариант 1. По команде «Мяч!» мяч передается над головой, затем игроки поворачиваются на 180°, широко расставляют ноги и обратно мяч прокатывают под ногами. На протяжении всей игры все остаются на своих местах. Команда, сумевшая раньше передать мяч в одну сторону над головой и обратно под ногами, выигрывает. Если у какого-то игрока мяч упал или укатился из-под ног, то следующий за ним игрок должен поймать мяч, вернуться на свое место и продолжить игру.

Вариант 2. По команде мяч передается над головой от начала шеренги до конца. Замыкающие игроки, получив мяч, бегут и становятся первыми в шеренге, после чего снова начинают передавать мяч. Когда игрок, начинавший игру, окажется последним, то он должен, получив мяч, пробежать вперед, стать первым в своей шеренге и поднять мяч над головой. Побеждает та команда, которая закончит первой.

Вариант 3. Игра проходит так же, как в варианте 2, но мяч не передают над головой, а перекатывают под широко расставленными ногами. Расстояние между игроками должно быть не менее 40-60 см.

«Попрыгунчики-воробушки»

На земле или на полу чертится круг диаметром 4-6 метров. Выбирается водящий — кошка, которая сидит или стоит в середине круга. Остальные играющие — воробьи — становятся вне круга. По сигналу воробьи впрыгивают в круг и выпрыгивают из него. Кошка старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманный воробей остается у кошки в центре круга. Когда кошка поймает 3-4 воробья, выбирается новая кошка из числа не пойманных птичек. Игра начинается с начала. Кошка может ловить только в пределах круга. Поймать воробушка — значит коснуться его рукой. Воробьи прыгают на одной или двух ногах (по договоренности).

«Два Мороза»

На противоположных сторонах площадки на расстоянии 15 метров линиями отмечают дома. Выбирают двух водящих — Морозов. Остальные ребята выстраиваются в одну шеренгу за линией дома, а посередине площадки — на улице — стоят два Мороза.

Морозы обращаются к ребятам со словами:

Мы — два брата молодые,

Два Мороза удалые.

Я — Мороз, красный нос.

Я — Мороз, синий нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Ребята отвечают:

Не боимся мы угроз

И не страшен нам мороз!

После этих слов ребята бегут из одного дома в другой (за черту на другом конце площадки). Морозы ловят и «замораживают» пробегающих. Осаленные сейчас же останавливаются и стоят неподвижно на том месте, где их заморозил Мороз. Затем Морозы опять обращаются с теми же словами к ребятам, а те, ответив, перебегают обратно, по дороге выручая «замороженных» ребят: дотрагиваясь до них рукой и тем самым позволяя им опять войти в игру.

Литература:

1. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. М. : Просвещение, 1973. – 26-27 с.

2. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей. – М. : ВАЛДОС, 2001. – 3с.

3. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. М. : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009. – 4-5 с.

4. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр для детей 7-10 лет. – М. : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. – 8-9 с.

Пожалуйста, подождите