

Подвижные игры для учащихся начальных классов

Одним из наиболее действенных способов развить двигательную активность, ловкость, координацию движений и выносливость ребенка являются подвижные игры. Одной из отличительных особенностей подобного времяпровождения, помимо хорошего настроения, является обучение ребенка игре в команде, а также развитие у него способности достойно принимать победу и поражение. Предлагаю вашему вниманию несколько подвижных игр, которые поднимут настроение не только детям, но и вам!

«Мы веселые ребята»

Количество играющих: от 10 до 40 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. На расстоянии 15–20 м чертятся две параллельные линии. Это «дом». В центре площадки становится водящий, а все остальные располагаются за линией одного из «домов».

Описание игры. По сигналу руководителя дети говорят хором:

Мы, веселые ребята,

Любим бегать и играть,

Но попробуй нас догнать!

После слова «догнать» играющие бегут в противоположный «дом». Водящий пытается, догнав их, коснуться рукой. Запятнанные отходят в сторону. После этого игра повторяется вновь.

Правила: 1) перебегать можно только после слова «догнать»; 2) нельзя забегать обратно за линию «дома»; 3) ловить перебегающих можно только до линии противоположного «дома».

Методические указания. Стихотворение необходимо предварительно выучить. Водящих следует менять через 3–4 перебежки. Вместе с новым водящим в игру входят и запятнанные.

Игра способствует совершенствованию навыков бега с изменением направления» воспитывает смелость, сообразительность, быстроту реакции и ориентировки.

«Волк во рву»

Количество играющих: 20–40 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. В центре площадки проводятся две параллельные линии на расстоянии 60–80 см одна от другой. На противоположных сторонах зала отмечаются линиями два «дома». Выбираются 1. – 2 водящих – «волки», которые занимают место во «рву». Остальные играющие – «козы» – располагаются за линией одного из «домов».

По сигналу «козы» перебегают в другой «дом», перепрыгивая на ходу через «ров». «Волки» стараются запятнать прыгающих. Пойманные отходят в сторону. После этого перебегание повторяется. Выигрывают те, кто не будет ни разу пойман.

Правила: 1) перебежки разрешаются только по сигналу; 2) наступать на «ров» нельзя; 3) «волки» не имеют права выбегать из «рва»; 4) задержавшиеся перед «рвом» должны обязательно по команде руководителя перепрыгнуть его, иначе они считаются пойманными.

При большом количестве играющих перебежки проводятся несколькими группами. Расстояние между линиями и количество «волков» во «рву» можно увеличить.

Варианты: 1) прыгать через «ров» с места (толчком одной и двух ног); 2) после подсчета запятнанные продолжают играть.

Игра способствует совершенствованию навыков бега и прыжков в длину, развивает ориентировку, сообразительность, смелость,

«Заяц без логова»

Количество играющих: 20–30 человек. Место: зал, площадка.

Играющие рассчитываются по тройкам (четверкам или пятеркам). Два игрока берутся за руки, между ними становится «заяц». Выбираются двое водящих – «охотник» и «заяц». Все играющие равномерно распределяются по площадке. По сигналу «охотник» начинает ловить «зайца», который убегает от него. Спасаясь от преследования, «заяц» забегает в чей-нибудь «дом». Хозяин «дома» вынужден сам убегать от «охотника». Если «охотник» успевает дотронуться до убегающего, то они меняются ролями.

Правила: 1) нельзя пробегать сквозь «дом»; 2) стоящий в «доме» должен сразу же выбегать, чтобы

освободить место «новому зайцу»; замешкавшегося «зайца» можно пятнать; 3) нельзя мешать «зайцу» вбегать в «дом». Стоящих в парах нужно менять с убегающими, установив правило обязательно сменять прибежавшего игроками, образующими «дом». Не следует разрешать долго ловить одну пару играющих. Варианты: 1) передвигать «дома» по площадке; 2) закрывать «дома» по сигналу. Игра способствует совершенствованию быстроты реакции, ориентировки, ловкости, воспитывает находчивость, решительность.

«Птицы и клетка»

Количество играющих: 20–30 человек.

Место: зал, площадка.

Играющие делятся на две подгруппы. Одни, взявшись за руки, образуют круг – «клетку». Другие располагаются с внешней стороны круга. Игру лучше проводить с музыкальным сопровождением, для чего подбираются две мелодии,

По сигналу руководителя стоящие по кругу под музыку начинают двигаться в одну сторону. Другая часть играющих – «птицы», – расставив руки в стороны, движется в противоположном направлении. Затем мелодия меняется, стоящие по кругу останавливаются и поднимают руки вверх. «Птицы» вбегают и выбегают из «клетки». По второму сигналу музыка прекращается, стоящие по кругу приседают и опускают руки вниз. Те, кто оказываются внутри «клетки», считаются пойманными и становятся в общий круг. Так игра продолжается, до тех пор, пока не будут пойманы все «птицы». Правила: 1) нельзя опускать руки («закрывать клетку») до сигнала; 2) пойманными считаются те, у кого в момент сигнала голова окажется внутри клетки; 3) во время второй мелодии все «птицы» должны пробегать через клетку.

Направление движений играющих нужно менять. Продолжительность мелодий должна быть различной. Необходимо следить, чтобы при задерживании дети не применяли силы.

Варианты: 1) передвигаться танцевальными шагами; 2) подобрать несколько мелодий, требующих различных способов передвижения.

В игре совершенствуется быстрота реакции, развивается музыкальный слух, ритмичность движений, воспитывается решительность, творческая активность.

«Угадай, кто»

Количество играющих: 10–20 человек.

Место: зал, коридор, площадка.

Играющие образуют круг, Внутри круга становится водящий.

По указанию руководителя водящий закрывает глаза. Один из играющих подходит к водящему, дотрагивается до него и, изменив голос, называет его имя. После того как игрок вернется на свое место, руководитель разрешает водящему открыть глаза и назвать подошедшего. Если он угадает, то его место занимает названный игрок.

Правила: 1) нельзя открывать глаза без разрешения руководителя; 2) возвращаться нужно только на свое место.

Водящего, который несколько раз не угадал, нужно заменить другим. Можно разрешить играющим не произносить имени, а подражать животным и птицам.

В этой игре дети учатся бесшумно передвигаться. У них развивается слух, наблюдательность. Игра типична для заключительной части урока.

Эстафета зверей

Количество играющих: 20–30 человек.

Место: зал, площадка.

Играющие распределяются по командам с равным количеством игроков. Каждый номер получает название животного; «лев», «медведь», «слон» и т. д. Все команды выстраиваются в колонну за линией старта. На расстоянии 5 – 8 м проводится другая линия.

По команде первые номера всех команд начинают движение к противоположной линии. При этом они имитируют передвижение тех зверей, которых они изображают. Добежав до линии и коснувшись ее рукой, они возвращаются обратно. Прибежавший первым приносит своей команде очко. После этого по команде начинают бег вторые номера и т.д.

Правила: 1) начинать движение можно только по команде «Марш!»; 2) добежав до линии, нужно

коснуться ее рукой; 3) во время бега обязательно имитировать движения животного.

Не следует выбирать слишком сложные способы передвижения. Нужно следить за сохранением строя и дисциплины играющих. В необходимых случаях можно построить занимающихся не в колонны, а в шеренгу. После каждой перебежки нужно объявить общий счет,

Вариант: внезапный вызов номеров.

Эстафета с мячами

Количество играющих: 20–30 человек.

Место и инвентарь: зал; 4–6 мячей, столько же булав.

Играющие делятся на четыре-шесть команд, которые располагаются в колоннах за линией старта. На расстоянии 4–6 м от линии старта против каждой команды в круг ставится булава. Перед каждой командой кладется мяч.

По сигналу первые игроки бросают или катят мяч по полу, стараясь попасть им в булаву. После этого они быстро бегут за мячом и возвращают его второму игроку. Упавшую булаву ставят в круг. Второй игрок повторяет действия первого. За сбитую булаву команда получает очко. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету (за это она получает 10 очков) и собьет больше булав, т.е. наберет больше очков.

Правила: 1) сбивать булаву можно только указанным способом; 2) при бросках не заступать за линию; 3) нельзя мешать игрокам подбирать свой мяч или булаву; 4) не разрешается бросать мяч следующему игроку, не добежав до линии старта,

В игре совершенствуются навыки метания, развивается ловкость и точность движений.

«Стой!»

Количество играющих: 15–20 человек.

Место и инвентарь; зал, площадка; малый мяч.

Водящий получает мяч и становится внутри круга. Остальные играющие становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров.

По сигналу руководителя водящий бросает мяч в пол и называет любой номер. Вызванный игрок бежит в круг и старается поймать мяч. В это время остальные играющие разбегаются по площадке.

Поймав мяч, игрок кричит: «Стой!». Все останавливаются на том месте, где их застала команда.

Водящий бросает мяч в кого-нибудь из играющих, которые могут увертываться от мяча, не сходя с места. Если мяч попадет в игрока, то ему засчитывается штрафное очко и игра начинается снова. Если же бросок неудачен, то водящий бежит за мячом и, поймав его, вновь командует: «Стой!».

Правила: 1) не разрешается сходить с места после команды «Стой!»; 2) нельзя сильно бросать мяч.

После неудачного броска водящего все играющие должны вернуться на свои места в круг. Нельзя разрешать прятаться друг за друга и в какие-нибудь укрытия. Игра проводится до определенного количества штрафных очков.

Варианты: 1) каждому играющему дать номер или название животного; водящий, бросая мяч, должен правильно назвать этого игрока; 2) включить правило о «приеме мяча» от водящего. Игрок, принимающий мяч, становится водящим. Эти варианты пригодны для детей старших возрастных групп.

Игра способствует закреплению навыков ловли и метания малого мяча, содействует воспитанию быстроты реакции, ориентировки, умения быстро переключаться с одного действия на другое.

«День и ночь»

Количество играющих: 20–30 человек.

Место: зал, площадка.

В середине площадки намечаются две параллельные линии. Все играющие делятся на две команды, которые располагаются вдоль линии напротив друг друга. Сзади них, в двух-трех метрах от стены, чертят линии «домов». Одна команда получает название «день», другая – «ночь».

Руководитель называет одну из команд. Названная команда ловит игроков другой команды, которые, повернувшись, убегают в свой «дом». После подсчета запятнанных команды возвращаются на свои места, и игра повторяется вновь. Выигрывает команда, поймавшая больше играющих,

Правила: 1) начинать бег только по команде; 2) ловить убегающих только до черты «дома»; 3) нельзя убегать от преследующих, изменяя направление бега.

Вызывать команды нужно неожиданно. К судейству следует привлекать помощников.

Варианты: 1) использовать различные исходные положения для играющих; 2) предлагать играющим выполнять различные задания – упражнения.

В игре совершенствуется быстрота реакции на слуховые сигналы.

«Караси и щука»

Количество играющих: 30–40 человек.

Место: площадка, зал.

На противоположных сторонах площадки проводятся две линии «дома карасей». Водящий – «щука» – становится в середине площадки, остальные играющие – «караси» – располагаются в одном из домов. По команде руководителя «караси» начинают перебежку в противоположный «дом». «Щука» пытается их поймать. Запятнанные отходят в сторону, а затем, когда их будет 5–6 человек, берутся за руки и образуют «сеть». «Щука» становится сзади «сети». Теперь при перебежке «караси» обязаны пробегать через «сеть». Пойманные позже образуют круг – «корзину», а затем – «вершу», став в две шеренги лицом друг к другу. Побеждает тот, кто будет пойман последним.

Правила: 1) перебежка разрешается только по команде; 2) «караси» обязаны пробегать через все «сети» «рыбаков»; 3) игроки, образующие «сеть», не должны мешать пробегающим «карасям»; 4) «щука» не может забегать в «сеть» (играющие могут поймать ее).

При большом количестве играющих могут быть два водящих. Участников следует побуждать к активным, решительным действиям.

Игра содействует воспитанию быстроты, ловкости, ориентировки, смелости, коллективности действия.

«Гонка мячей по кругу»

Количество играющих: 20–30 человек. Место и инвентарь: зал, площадка; два больших мяча.

Играющие образуют круг и рассчитываются на 1–2-й. Первые номера составляют одну команду, вторые – другую. Направляющим обеих команд – капитанам – дается по баскетбольному или волейбольному мячу. По сигналу капитаны пасуют мяч ближним игрокам своей команды. Причем заранее обуславливается, что одна команда передает мяч по часовой стрелке, а другая – в противоположном направлении. Мяч поочередно передается каждому игроку команды и возвращается обратно капитану. Выигрывает команда, сумевшая раньше передать мяч определенное количество раз по кругу.

Правила: 1) мяч можно передавать только через одного игрока; 2) нельзя выходить со своего места; 3) упавший мяч нужно поймать и, вернувшись на свое место, передать следующему игроку.

Если играющих много, то образуется несколько кругов. В каждом круге должен быть свой судья.

Передавать мяч следует только определенным способом.

Варианты: 1) передачи выполнять в положении сидя; 2) перед началом игры мячи давать игрокам, находящимся на противоположных сторонах круга; 3) передачи мяча обеим командам выполнять в одну сторону. Игра заканчивается, когда один мяч догонит второй.

В игре совершенствуются навыки ловли и передачи мяча, развивается быстрота реакции и ориентировка, воспитывается чувство коллективизма.

«Перестрелка»

Количество играющих: 20–25 человек. Место и инвентарь: зал, площадка; волейбольный мяч.

Играющие делятся на две команды. Площадка разделяется линией на две половины. На противоположных сторонах площадки намечаются две линии в 2–3 м от стены зала. Все играющие располагаются внутри поля, каждая команда на своей стороне. Одна из команд по жребию получает мяч. По сигналу игроки этой команды начинают мячом пятнать игроков, расположенных на противоположной стороне площадки. Игроки этой команды не выходят за пределы поля, стараются избежать попадания мячом. Мяч, отскочивший от площадки или игрока, они ловят и, в свою очередь, начинают пятнать «противника». Запятнанный игрок выходит из игры. Выигрывает команда, сумевшая быстрее выбить игроков противоположной команды.

Правила: 1) запятнанным считается игрок, в которого мяч попадет с лёта; 2) нельзя переступить за линии площадки; 3) ловить мяч разрешается, по если мяч не будет пойман, то игрок считается запятнанным; 4) нельзя бегать с мячом в руках (без мяча можно свободно передвигаться).

Методические указания. В каждой команде следует назначить капитана. Длина поля не должна быть

слишком большой, так как это затруднит действия играющих. Способы бросков лучше определить заранее и добиваться их применения. Не бросать мяч сильно, не целиться в голову убегающих. Варианты: 1) запятнанные переходят в плен между двумя линиями на стороне противника. Их можно выручить, перебросив им мяч; 2) разрешить броски в игроков только из двух-трех точек на средней линии. Игрокам в этих точках мяч можно передавать. Педагогическое значение. Игра – типичный образец командных игр, в которых необходима высокая согласованность действий участников. Она способствует закреплению и совершенствованию навыков в метании мяча, развитию быстроты, ориентировки и реакции, воспитанию коллективизма и взаимопомощи.

«Защита укрепления»

Количество играющих: 12–15 человек. Место и инвентарь: зал, площадка; большой мяч, три гимнастические палки.

Подготовка. В центре зала чертится круг. Играющие равномерно располагаются за его линией. В центре круга устанавливается «укрепление» – три связанные палки. Выбирается водящий, который становится рядом с «укреплением».

Описание. По сигналу играющие стараются попасть мячом в «укрепление». Водящий мешает этому. Игрок, который попадает в цель, меняется местом с водящим.

Правила. 1) бросать мяч, не заходя за линию круга; 2) водящий не имеет права держать руками укрепление; 3) менять водящего только после того, как «укрепление» будет сбито (или защитник сам уронит его). Методические указания. Следует регулировать расстояние между укреплением и бросающими в соответствии с возможностями учащихся. Нужно всячески стимулировать коллективные действия, отдавая предпочтение передачам мяча.

Варианты: 1) вместо «укрепления» ставить в круге несколько булав, которые водящий имеет право устанавливать вновь после падения; 2) водящему защищать играющего, входящего в центр круга.

Педагогическое значение. Игра содействует совершенствованию навыков метания, ловли и передачи мяча, воспитывает смелость, быстроту ориентировки и решения.

«Не давай мяч водящему»

Количество играющих: до 10 человек. Место и инвентарь: зал, площадка; большой мяч.

Подготовка. Играющие образуют круг диаметром в 8–10 м. В центр круга становятся 2–3 водящих.

Одному из стоящих по кругу дается мяч. Описание. По сигналу играющие начинают передавать мяч друг другу. Водящие пытаются перехватить мяч или коснуться его. Если им это удастся, то игрок, допустивший ошибку, занимает место водящего, который переходит в круг. Правила: 1) водящий имеет право касаться мяча не только в воздухе, но и в руках у играющих; 2) нельзя бегать с мячом в руках; 3) не разрешается перебрасывать мяч через голову водящих.

Методические указания. Необходимо обратить внимание играющих на важность применения отвлекающих движений с мячом и согласованность действий водящих. Чтобы приучить играющих сохранять свое место, можно расставить их по начерченному кругу.

Педагогическое значение. Игра относится к числу подготовительных к баскетболу, ручному мячу, в ней учащиеся осваивают навыки техники и тактики этих игр.

«Бой петухов»

Количество играющих: 20–40 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. Играющих распределяют по парам в соответствии с их возможностями. В каждой паре играющие становятся друг против друга на одной ноге, согнув другую ногу, руки за спину.

Описание. По сигналу играющие стремятся толчком плеча вынести из равновесия «соперника», заставив его стать на две ноги. За каждую удачную попытку насчитывается одно очко. Выигрывает набравший больше очков.

Правила: 1) нельзя толкать руками; 2) нельзя менять ногу без команды.

Методические указания. Площадка для игры должна быть ровной, без ям и выбоин. В зале нельзя допускать скученности играющих, что может привести к травмированию.

Педагогическое значение. Игра используется главным образом в вводной части урока. Она способствует развитию силы, ловкости, быстроты реакции.

«Класс, смирно!»

Количество играющих: 30–40 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. Играющие строятся в одну шеренгу.

Описание. Руководитель подает различные команды. Нужно выполнять те из них, перед которыми будет сказано слово «класс». Ошибающиеся делают шаг вперед, но продолжают играть. В конце игры отмечают самых невнимательных.

Правило: игрок, не выполнивший команду с предварительным словом, а также тот, кто выполнит команду без предварительного слова, делают шаг вперед.

Методические указания. Нужно делать паузу между следующими друг за другом командами. Игру не обязательно проводить стоя на месте.

Педагогическое значение. Игра помогает усвоить строевые команды и перестроения, воспитывает внимание и быстроту реакции.

Выбор водящего

Вожатый может назначить водящего. Можно предложить ребятам выбрать водящего, подсказав при этом, какими качествами он должен обладать (того, кто хорошо бегаёт; кто не пропустит мяч; самого веселого и т. п.). Этот способ особенно хорош, потому что выбранный водящий всегда старается как можно лучше оправдать доверие своих товарищей. Но есть игры, где водящим может стать любой, тем более что в процессе игры он будет часто меняться. Поможет игра-считалка. На кого выпадает последнее слово, идёт водить.

Считалки

Пчёлы в поле полетели,
Зажужжали, загудели,
Сели пчелы на цветы,
Мы играем — водишь ты.

Жили-были сто ребят,
Сто хороших октябрят,
Все садились за обед,
Все съедали сто котлет,
А потом ложились спать.
Начинай считать опять...

На золотом крыльце сидели
Царь, царевич, король, королевич,
Сапожник, портной.
Кто ты будешь такой?
Выбирай поскорей!
Не задерживай добрых и честных людей!

Тара-Мара в лес ходила,
Шишки ела, нам велела.
А мы шишки не едим,
Таре-Маре отдадим!
Я вареньице варила,
Себе пальчик отварила,
Никому я е скажу,
Что без пальчика хожу.

Катится горох по блюду,
Ты води, а я не буду!

Раз, два, три, четыре,
Мы живём в большой квартире,
И, конечно же, у нас есть и ванна, есть и газ,
Можно в баню не ходить.
Вот и всё! Тебе водить!

Тучка — белый парашют,
Очень я тебя прошу,
Отведи мою беду,
Позови мою звезду.
Пусть она, как светлый разум,
Луч пошлёт на Землю сразу.
Пусть дрожат мои враги!
Кто не верит — тот беги!

Чищу овощи для щей.
Сколько нужно овощей?
Три картошки, две морковки,
Луку полторы головки,
Да петрушки корешок,
Да капустный кочешок.
Потеснись-ка ты, капуста,
От тебя в кастрюле густо!
Раз-два-три, огонь зажжен.
Кочерыжка, выйди вон!

Высоко-превысоко
Кинул я свой мяч легко.
Но упал мой мяч с небес,
Закатился в темный лес.
Раз-два-три-четыре-пять,
Я иду его искать.

Тара-тара — тара-ра!
Вышли в поле трактора!
Стали пашню боронить,
Нам бежать, тебе водить!

Я пойду куплю дуду,
Я на улицу пойду.
Громче, дудочка, дуди,
Мы играем, ты води!

Солнце спряталось за гору,
Зайка — в лес, а мышка — в нору.
Кто остался на виду —
Убегай! Водить иду!

Раз, два, три, четыре, пять,
Шесть, семь, восемь, девять, десять.
Выплывает белый месяц,
А за месяцем — луна,
Мальчик девочке — слуга.
Ты подай-ка мне карету,
А я сяду и подеу,

Выбирай себе наряд,
Я поеду в Петроград.
Синий, красный, голубой —
Выбирай себе любой!
Коды-Моды, неси воды,
Корове пить, тебе — водить!

Где ты был до сих пор?
Задержал светофор.
Красный — ясно —
Путь опасный.
Желтый — тоже, что и красный,
А зелёный впереди —
Проходи!

За морями, за горами,
За железными столбами,
На пригорке теремок,
На дверях висит замок.
За ключом-ка ты иди
И замочек отомкни.

Катилась витаминка
По имени Маринка.
Уроки не учила
И "двойку" получила.
А когда пошла гулять,
Получила цифру "пять".

Раз, два, три, четыре, пять.
Мы собрались поиграть.
К нам сорока прилетела
И тебе водить велела.