

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 133»  
Мотовилихинского района г. Перми

**РАССМОТРЕНО**

Протокол № 1 заседания  
методического объединения  
учителей начальных классов  
МАОУ «СОШ № 133» г. Перми  
от 26.08 2015 года  
И. А. Лядова

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по МР

Т.Н. Опанасюк  
27.08 2015 года

**УТВЕРЖДЕНО**

Решением педагогического  
совета протокол № 1

от 31.08.2015

Директор Э. В. Адамова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ИГРЫ**

Уровень образования: начальное общее образование

Класс: 1 – 2

Количество часов: 1 час в неделю, 34 часа в год

Разработчики: Е.К. Магасумова, О.А. Нелюбина

Программа разработана на основе

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования с учетом федеральных и примерных программ по учебным предметам

г. Пермь 2015 год

## Оглавление

<b>Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
<b>Общая характеристика курса.....</b>	<b>4</b>
<b>Содержание курса.....</b>	<b>5</b>
<b>Планируемые результаты освоения курса .....</b>	<b>7</b>
<b>Календарно – тематическое планирование.....</b>	<b>9</b>
1-й год обучения .....	9
2-й год обучения .....	10
<b>Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.....</b>	<b>11</b>
<b>Список литературы.....</b>	<b>12</b>
<b>Приложение .....</b>	<b>13</b>
Описание игр для 1 класса.....	13
Описание игр для 2 класса.....	19

## Пояснительная записка

Программа курса разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО, ООП НОО «МАОУ СОШ № 133» и на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11-х классов Лях В.И., Зданевич А.А., а так же с учётом планируемых результатов начального общего образования и концепции духовно - нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Современное образование ставит во главу угла заботу о сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения. Стандарты второго поколения наряду с проведением обязательных уроков физкультуры рекомендуют основную часть оздоровительной работы проводить во внеурочной деятельности через спортивные кружки, секции, клубы.

Данная программа разработана в рамках реализации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности обучающихся 1-2 классов.

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеурочной деятельности 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.

*Подвижная игра* — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. На мой взгляд народные игры призваны донести до потомков национальный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка, формы и содержания разговорных текстов.

В современном мире *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. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший, неповторимый игровой фольклор.

### **Цель курса:**

– формирование культуры здорового образа жизни и гармонически развитой личности младшего школьника.

### **Задачи:**

- научить детей играть активно и самостоятельно;
- возродить у детей интерес к подвижным народным играм;
- способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно-полезной и творческой деятельности;

- вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и проявлять инициативу;

- воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности.

Отличительной чертой данной программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

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 многое другое может стать темой и сюжетом для игры. Логическим завершением курса может стать игра, созданная самими учащимися.

## Общая характеристика курса

Курс внеурочной деятельности «Игры» представляет систему спортивно – оздоровительных занятий для учащихся начальной школы в возрасте 7 – 8 лет и включает 31 занятие в 1 классе и 34 занятия во 2 классе.

Курс относится к спортивно - оздоровительному направлению, рассчитан на 2 года занятий объёмом в 65 часов, 1 раз в неделю.

Продолжительность занятий

1 класс – 30 минут.

2 класс – 40 минут.

Виды деятельности

Игровая, познавательная.

Программа курса распределена на 4 тематических блока. Каждый из блоков имеет определённую направленность. Для поддержания познавательной активности обучающихся знакомство с содержанием каждого блока происходит на протяжении всего периода обучения. При этом происходит так же и чередование видов игр.

Тема	Виды игр	Количество часов по классам	
		1 класс	2 класс
<b>Общеразвивающие игры (ОРИ)</b>	– игры на развитие ловкости – игры на развитие быстроты – игры на развитие выносливости и силы	6 ч	8 ч
<b>Игры народов России (ИР)</b>	– русские народные игры – татарские народные игры – башкирские народные игры – удмуртские народные игры – игры народов Коми	7 ч	7 ч
	– игры с использованием предметов		

<b>Подвижные игры (ПИ)</b>	– сюжетные игры – бессюжетные игры	10 ч	11 ч
<b>Интеллектуальные игры (ИИ)</b>	– шашки – шахматы – настольные игры – головоломки и загадки – ребусы, шарады – лото и домино	8 ч	8 ч

### Критерии выполнения программы

*Программа считается выполненной, если:*

- обучающийся будет знать и применять на практике не менее 12 игр (по 4 игры из каждого раздела);
- обучающийся будет активно участвовать в различных спортивно – оздоровительных мероприятиях класса и школы;
- обучающийся будет применять полученные знания с целью организации собственного досуга и укрепления своего здоровья.

*Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:*

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- спортивный праздник;
- «День здоровья».

## **Содержание курса**

Теоретический материал программы лучше давать темами, сообщение знаний организовывать в форме бесед (групповых или индивидуальных) до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности.

Практические упражнения объединяются в комплексы, которые периодически изменяются, обновляются; широко применяются упражнения с использованием различных предметов и снарядов.

Занятия проводятся интегрировано. При проведении занятий должны быть учтены особенности организма учащихся, его пониженные функциональные возможности, также то, что в группе могут быть ученики с различным диагнозом. Поэтому индивидуальный подход должен быть одним из основных принципов организации занятий.

Предлагается 4 типовые структуры проведения занятий: Вводное занятие, Обучение, Активная работа, Особое занятие.

### **1. (ВЗ) Вводное занятие**

*Цель – знакомство с понятием «Игра».*

#### План занятия:

- Обсуждение вопроса: что такое игра? Знакомство с историей возникновения, видами игр, игровыми традициями разных народов.
- Выполнение заданий. Посоветуйте детям вспомнить различные игры, с которыми они хорошо знакомы.

- Рефлексия.

Варианты выполнения заданий:

- Вся работа выполняется в классе.

**2. (О) Обучение (Игры России; Подвижные игры; Общеразвивающие игры)**

*Цель – знакомство и обучение народным играм.*

План занятия:

- Работа с эпиграфом.
- Краткий экскурс в культуру народа
- Знакомство с правилами игр
- Инструктаж по ТБ (технике безопасности)
- Игра
- Рефлексия.

Варианты выполнения заданий:

- Вся работа выполняется в спортивном зале или на улице.

**3. (АР) Активная работа (Интеллектуальные игры)**

*Цель – эффективное развитие интеллектуальных умений.*

План занятия:

- Беседа
- Интеллектуальная разминка.
- Знакомство с правилами игр
- Игра. Предполагается, что дети выполняют работу самостоятельно. Следует привлекать более успешных детей для помощи отстающим.
- Рефлексия.

Варианты выполнения заданий:

- Индивидуально с проверкой.
- Самостоятельная работа, взаимопроверка заданий учащимися.
- Одно-два задания остаются для домашнего выполнения, или одно из заданий начать выполнять в классе и предложить детям закончить его дома.

**4. (ОЗ) Особые занятия (Итоговое занятие)**

*Цель – актуализация пройденного материала с помощью командной работы.*

Особые занятия в виде викторины «Юные интеллектуалы» и спортивного праздника «Фестиваль народных игр России». По желанию можно выбрать другие формы проведения особых занятий или разработать интерактивный сценарий самостоятельно.

Варианты проведения особых занятий:

- Интеллектуальная игра – занятие можно провести в формате известных игр «Самый умный ученик», «Своя игра» или игр, традиционных для вашего класса.
- Фестиваль ребусов (головоломок, логических задач и т.д.) – готовится детьми дома с помощью родителей. На занятии дети предлагают одноклассникам решить ребусы (головоломки, логические задачи и т.д.).
- Спортивный праздник – занятие можно провести в формате известных праздников «День здоровья», «Папа, мама, я – спортивная семья» или «Фестиваля игр».

## Планируемые результаты освоения курса

В основу изучения курса положены ценностные ориентиры, достижение которых определяется воспитательными результатами. Воспитательные результаты внеурочной деятельности оцениваются по трём уровням. К концу изучения данного курса предполагается достижение воспитательных результатов первого и второго уровня.

**Первый уровень результатов** — приобретение школьником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика с учителем.

Формы внеурочной деятельности: беседы, игры.

**Второй уровень результатов** — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, то есть в защищенной, дружественной среде.

Формы деятельности: викторины, фестивали, спортивные праздники.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Игра» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Игра» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время игры;
- учиться работать по предложенному учителем плану;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности;

### Познавательные УУД:

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы.

### Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других;
- слушать и понимать других;

- совместно договариваться о правилах поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в игре.

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

– осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

– социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

*К концу обучения дети должны иметь представление:*

- об историческом наследии Прикамья и народных игр;
- о традициях народных праздников;
- о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;

**знать:**

- историю возникновения народных игр;
- правила проведения игр и праздников;
- основные факторы, влияющие на здоровье человека;
- правила поведения во время игры;

**уметь:**

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- применять игровые навыки в жизненных ситуациях.



## Календарно – тематическое планирование

Планирование является примерным. Учитель вправе менять местами занятия, менять тип и форму занятия исходя из программы обучения, особенностей детей, выявленных проблем, погодных условий, так как большинство занятий проводится на свежем воздухе.

### 1-й год обучения

Тема	Название игры	Структура занятия	Количество часов
<b>I четверть</b>			
Общеразвивающие игры	Знакомство с историей возникновения игр, видами игр, игровыми традициями народов. «День и ночь»	ВЗ	2 ч
		О	
Подвижные игры	«Верёвочка» (с предметом) «Зайцы и волк» (сюжетная игра)	О	2 ч
Интеллектуальные игры	Домино	АР	1 ч
Игры России	«Охотники и зайцы» (русская игра)	О	1 ч
<b>II четверть</b>			
Общеразвивающие игры	«Займи место» «Кто сильнее?»	О	2 ч
Подвижные игры	«Два Мороза» «Ловишки», «Пятнашки»	О	2 ч
Интеллектуальные игры	Лото Головоломки Настольные игры	АР	2 ч
Игры России	«Медный пень» (башкирская игра) «Угадай и догони» (татарская игра)	О	1 ч
<b>III четверть</b>			
Общеразвивающие игры	«Паучки» «Платочки» «Гонки с палками и без палок»	О	3 ч
Подвижные игры	«Найди пару» «Морская фигура»	О	2 ч
Интеллектуальные игры	Настольные игры шашки	АР	3 ч
Игры России	«Водяной» (удм.игра)	О	2 ч
<b>IV четверть</b>			
Общеразвивающие игры	«Кенгуру»	О	1 ч
Подвижные игры	«Казачьи разбойники» «Вытолкни за круг»	О	2 ч
Интеллектуальные игры	Шахматы, шашки	АР	1 ч
Игры России	«Догонялки» (удм.игра) «Салки» (русс.игра)	О	2 ч
Итоговое занятие	Спортивный праздник «Фестиваль народных игр России»	ОЗ	2 ч
<b>Итого:</b>			<b>31 ч</b>

## 2-й год обучения

Тема	Название игры	Структура занятия	Количество часов
<b>I четверть</b>			
Общеразвивающие игры	Что значит быть здоровым? «Третий лишний», «Кошки-мышки»	ВЗ	3 ч
		О	
Подвижные игры	«Ручеёк» (бессюжетная игра) «У медведя во бору», «Зайцы в огороде» (сюжетная игра)	О	2 ч
Интеллектуальные игры	Головоломки, ребусы	АР	1 ч
Игры России	«Ловишки с приседаниями» (русская игра) «Стой олень» (удмуртская игра)	О	2 ч
<b>II четверть</b>			
Общеразвивающие игры	«Мяч над головой», «Салки с мячом»	О	2 ч
Подвижные игры	«Сороконожка» «Кто дальше?»	О	2 ч
Интеллектуальные игры	Пятнашки, шашки, шахматы	АР	2 ч
Игры России	«Невод» (Коми)	О	1 ч
<b>III четверть</b>			
Общеразвивающие игры	«Перестрелка», «Охотники и утки»	О	2 ч
Подвижные игры	«Весёлые старты» «Пчёлки и ласточки»	О	3 ч
Интеллектуальные игры	Настольные игры Домино, лото, загадки	АР	3 ч
Игры России	«Мяч по кругу» (татарская игра) «Фанты» (русская игра) «Ловля оленя» (Коми)	О	3 ч
<b>IV четверть</b>			
Общеразвивающие игры	«Перетягивание каната»	О	1 ч
Подвижные игры	«Смешанная эстафета» «Вороны – воробьи»	О	2 ч
Интеллектуальные игры	Головоломки, шарады, загадки	АР	1 ч
Игры России	«Жмурки» (русская игра) «Птицелов» (русская игра)	О	2 ч
Итоговое занятие	Викторина «Юные интеллектуалы»	ОЗ	2 ч
<b>Итого:</b>			<b>34 ч</b>

## Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий используется школьный спортивный комплекс на улице, малый спортивный зал и классная комната для проведения интеллектуальных игр.

Также для проведения некоторых игр необходимо приготовить следующий спортивный инвентарь:

- Настольные игры
- Шашки
- Шахматы
- Сборники головоломок, загадок, ребусов, шарад
- Мел белый и цветной;
- Стулья – 10 шт.
- Маленький резиновый мяч – 10-15 шт.;
- Шнур (бельевая верёвка) – 3 шт.;
- Обруч - 1 шт.;
- Скамейка – 2-3 шт.;
- 25 платочков;
- Лыжи, лыжные палки;
- Кегли – 2шт.;
- Большие мячи – 2 шт.
- Повязка на глаза;
- Музыка (любая);
- Маски или колпаки красного и синего цвета;
- Пары одинаковых предметов или карточки – 10-13 пар;
- Отличительные знаки для 2-х команд;
- Мешочки с горохом – 2 шт.;
- Флажок;
- Канат;
- Коробочка или мешочек для «фантов».

## Список литературы

1. «Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование». Под редакцией В.А. Горского – М. Просвещение, 2010г.
2. «Формирование здорового образа жизни российских подростков». Учебно – методическое пособие. С.В. Барканов – Владос, 2001г.
3. «Русские народные игры». И. Панкеев – Москва, 1998г.
4. «Организация и методические приёмы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе». Учебно – методическое пособие. – М. «Советский спорт», 2005г.
5. «Игра – одно из средств воспитания детей». П.С. Веденеев – Москва, 2005г.
6. Рабочие программы Физическая культура. А.П.Матвеев 1-4 классы: М. «Просвещение», 2011
7. Г.А. Воронина. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников». Киров, КИПК и ПРО, 2007
8. Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр. – М., 1990.
9. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 2004г.
10. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.

# Приложение

## Описание игр для 1 класса

### 1. «День и ночь».

*Цель:* развитие быстроты реакции.

*Инвентарь:* мел.

*Подготовительная работа:* посередине площадки проводится линия. Параллельно ей по обе стороны на расстоянии 20—30 шагов чертятся линии «домов». Играющие делятся на 2 равные команды, которые становятся у средней линии, отступив от нее на полшага, и поворачиваются лицом к своим «домам». По жребию одна команда «день», другая — «ночь».

*Правила игры:* Преподаватель становится сбоку средней линии и неожиданно произносит: «День!». Игроки команды «день» поворачиваются и начинают догонять игроков команды «ночь», которые убегают в свой «дом». Пойманных игроков пересчитать и отпустить к своим. Затем команды снова выстраиваются у средней линии спиной к ней, и преподаватель опять начинает игру возгласом: «День!» или «Ночь!», стараясь, чтобы он всегда был неожиданным для игроков. Каждый раз пойманных игроков пересчитывают и отпускают. Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается общее количество пойманных игроков в той и другой команде. Победительницей считается та команда, у которой будет больше пойманных игроков. Запрещается убежать в свой «дом» раньше, чем преподаватель крикнет «День!» или «Ночь!». Ловить можно только до черты «дома».

### 2. «Охотники и зайцы» (русская народная игра)

*Цель:* развитие у детей умения бегать, не наталкиваясь друг на друга, развитие ловкости и координации движений детей.

*Инвентарь:* мел, маленькие мягкие мячи – 10-15 мячей (по количеству охотников)

*Подготовительная работа:* на одной стороне площадки будет место для охотников (отчертить линию), а на другой стороне домики зайцев (начертить круги). В каждом домике могут жить 2 – 3 зайца. При помощи считалки выбрать охотников и зайцев.

*Правила игры:* охотники обходят площадку, делая вид, что разыскивают следы зайцев, а затем возвращаются на места. Когда ведущий подаст сигнал зайцам, они выбегают на полянку и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. А как только ведущий скажет: «Охотники!» - все зайцы бегут в свои домики, а охотники бросают в зайцев мячи. Заяц, в которого попали мячом, считается подстреленным и охотник уводит его к себе в дом. В руках у охотника может быть 2 – 3 мяча. Зайцы, убегая, могут занимать любой домик, но в домике должно быть не больше 2-3 зайцев. Стрелять в зайцев, которые находятся в домиках, нельзя. Не бросать мяч в лицо. После того, как игра повторится несколько раз, нужно выбрать других охотников. В конце игры похвалить охотников, которые «подстрелили» зайцев, за меткость. А зайцев, которые остались в своих домиках – за ловкость.

### 3. «Верёвочка» (игры с предметом)

*Цель:* развитие у детей быстроты реакции и внимания.

*Инвентарь:* верёвочка или обруч (размеры зависят от количества участников).

*Подготовительная работа:* связать концы верёвки. С помощью считалки выбрать водящего (если участников много, то водящих может 2-3 человека).

*Правила игры:* участники игры встают в круг и берут веревку в руки. В середине стоит водящий. Он ходит по кругу и старается коснуться рук одного из играющих. Но дети внимательны, они опускают веревку и быстро прячут руки. Как только водящий отходит, они сразу же берут веревку. Кого водящий ударит по руке, тот идет водить. Играющие должны веревку держать двумя руками. По ходу игры веревка не должна падать на землю.

### 4. «Зайцы и волк» (сюжетная игра)

*Цель:* развитие у детей умения выполнять движения по сигналу, упражнение в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле.

*Инвентарь:* мел.

*Подготовительная работа:* на одной стороне площадки зайцы рисуют себе домики (круги, квадраты и т.п.). Волк выбирается по считалке.

*Правила игры:* Вначале игры зайцы стоят на своих местах. Волк находится на противоположном конце площадки – в овраге. Учитель говорит: «Зайки скачут, скок – скок – скок, на зеленый на лу-

*жок. Травку щиплют, слушают, не идет ли волк».* Зайцы выпрыгивают из кружков и разбегаются по площадке. Прыгают на 2 ногах, присаживаются, щиплют траву и оглядываются в поисках волка. Учитель произносит слово: «*Волк*». Волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать, коснуться. Зайцы убегают каждый на свое место, где волк их уже не может настигнуть. Пойманных зайцев волк отводит к себе в овраг. После того, как волк поймает 2-3 зайцев, выбирается другой волк. Зайцы выбегают при словах – зайцы скачут. Возвращаться на места можно лишь после слова «*Волк!*».

Можно усложнить игру:

- на пути поставить кубы – пенечки, зайцы оббегают их;
- выбрать 2 волков;
- волку перепрыгнуть через преграду – ручей.

### **5. «Займи место»**

*Цель:* развитие координации, скорости и ловкости.

*Инвентарь:* стулья.

*Подготовительная работа:* Вдоль противоположных стен расставляются стулья. На одной стороне рассаживаются дети, у противоположной стены ставится на один стул меньше. Разучивание рифмовок.

*Правила игры:* В игре могут принимать участие от 3 до 10 человек. Ведущий начинает читать стихотворение:

*Мы на стульях посидели,  
Головою повертели,  
Надоело нам сидеть,  
Надо прыгать и галдеть.*

После этих слов дети поднимаются со стульев и прыгают, бегают, веселятся.

Когда ведущий произносит следующие строки:

*Уж я прыгал, прыгал, прыгал и устал.  
Сел на стул и снова прыгать перестал.*

Дети должны занять стульчики, расположенные у стены, противоположной той, у которой они сидели прежде. Тот, кому не достанется места, выходит из игры. Убирается еще два стула. Игра начинается сначала. Победителем становится тот, кто займет последний стул.

### **11. «Кто сильнее?»**

*Цель:* развитие физической силы и выносливости.

*Инвентарь:* мел.

*Подготовительная работа:* на игровой площадке начертить среднюю линию.

*Правила игры:* Игра проводится в парах. Игроки занимают позиции по разные стороны от средней линии. Задача игроков — перетянуть за руки противника на свою сторону. Тот игрок, который заступает за черту соперника, проигрывает.

### **12. «Медный пень» - Бакыр букэн (башкирская игра)**

*Цель:* развитие внимания, скорости и умения выполнять действия по сигналу.

*Инвентарь:* стулья, музыка.

*Подготовительная работа:* распределить ребят парами, расставить стулья (количество участников: 2-1) по кругу. Разучивание рифмовки.

*Правила игры:* Игроки парами располагаются по кругу. Дети, изображающие медные пни, сидят на стульях. Дети-хозяева становятся за стульями. На башкирскую народную мелодию водящий-покупатель двигается по кругу переменным шагом, смотрит внимательно на детей, сидящих на стульях, как бы выбирая себе пень. С окончанием музыки останавливается около пары и спрашивает у хозяина:

*Я хочу у вас спросить,  
Можно ль мне ваш пень купить  
Хозяин отвечает:  
Коль джигит ты удалой,  
Медный пень тот будет твой.*

После этих слов хозяин и покупатель выходят за круг, встают за выбранным пнем друг к другу спиной и на слова: "Раз, два, три - беги" - разбегаются в противоположные стороны. Добежавший первым встает за медным пнем. Бежать только по сигналу. Победитель становится хозяином.

### 13. «Угадай и догони» (татарская игра)

*Цель:* развитие внимательности, ловкости.

*Инвентарь:* скамейки (2 – 3 шт.), повязка на глаза.

*Подготовительная работа:* определить границы игрового поля, выбрать водящего считалкой.

*Правила игры:* Играющие садятся на скамейку или траву в один ряд (друг за другом). Впереди садится водящий. Ему завязывают глаза. Один из игроков подходит к водящему, кладет ему руку на плечо и называет его имя. Водящий должен узнать, чей голос, если угадал правильно, то быстро снимает повязку с глаз и должен догнать. Если водящий назвал имя игрока неправильно, тогда подходит другой игрок. Если имя названо правильно, игрок задевает водящего по плечу, давая понять, что нужно бежать. В случае если водящий не поймет товарища, можно повторить игру еще раз с ним. Как только поймает игрока, водящий садится в конец колонны, а пойманный становится водящим. В игре устанавливается строгая очередность.

### 14. «Два Мороза»

*Цель:* обучение детей игре по правилам, выносливости.

*Инвентарь:* маски или колпаки красного и синего цвета.

*Подготовительная работа:* Перед началом игры выбирается и очерчивается площадка шириной примерно как в вышибалах. На расстоянии 3-4 шагов от каждого края площадки проводится еще одна черта. Огороженные места теперь будут называться домиками, а место между ними — улицей. Выбираются двое водящих, один — Мороз-красный-нос, другой — Мороз-синий-нос. Разучивание рифмовок.

*Правила игры:* Играющие располагаются в одном из домов. Водящие - морозы произносят слова:

*Мы – два брата молодые,  
Два Мороза удалые.  
Я мороз – Красный нос,  
Я мороз – Синий нос,  
Кто из вас решиться  
В путь дороженьку пуститься?*

Дети отвечают хором:

*Не боимся мы угроз  
И не страшен нам мороз!*

После этого они перебегают в другой дом, а морозы стараются их заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг мороз. Они стоят так до окончания перебежки. Морозы подсчитывают, сколько им удалось заморозить ребят. Замороженные выбывают из игры. Остальные ребята собираются в доме, Морозы повторяют свою кричалку, ребята свою, и опять перебегают через улицу в противоположный дом. Через некоторое время выбираются новые водящие и игра начинается с начала.

### 15. «Ловишки»

*Цель:* развитие быстроты реакции, ловкости и сноровки.

*Инвентарь:* мел.

*Подготовительная работа:* выбор водящего – ловишки. Определение поля для игры (границы).

*Правила игры:* по сигналу все играющие разбегаются по площадке. Водящий старается запятнать любого из игроков. Каждый, кого он поймает, становится его помощником. Взявшись за руки, вдвоем, затем втроем, вчетвером и т.д., они ловят бегущих. Пока не поймают всех. Пойманным считается тот, кого водящий коснулся рукой. Пойманные ловят всех остальных, только взявшись за руки.

### 16. «Пятнашки»

*Цель игры:* развитие прыгучести, быстроты реакции.

*Инвентарь:* мел.

*Подготовительная работа:* ограничивается поле для игры, выбираются 1-2 водящих.

*Правила игры:* все игроки становятся в круг диаметром 15—20 шагов. Все играющие и водящие стоят на одной ноге. По команде преподавателя водящие, прыгая на одной ноге, должны ударом ладони по плечу запятнать любого из играющих. Запятнанный становится водящим. В момент смены водящих играющие могут сменить опорную ногу, но как только новый водящий приступает к выполнению своей роли, все опять должны передвигаться только на одной ноге. Играющие не имеют права переступать через черту круга и менять опорную ногу, пока не произошло смены водящего.

## **12. «Паучки»**

*Цель:* развитие физической силы и выносливости.

*Инвентарь:* мел, флажки на подставке (кегли) – 2 шт., мяч – 2 шт.

*Подготовительная работа:* деление на 2 команды, обозначение линии старта (финиша), флажками (кегли) обозначить места поворота.

*Правила игры:* . Каждый игрок принимает следующее положение: приседает на корточки, опираясь сзади на руки, а между ногами и туловищем кладет мяч. И в таком положении по сигналу ведущего бежит до флажка и обратно. Побеждает команда, прошедшая дистанцию первой.

## **13. «Платочки»**

*Цель:* развитие быстроты движения, ловкости.

*Инвентарь:* небольшие платочки (можно носовые), музыка.

*Подготовительная работа:* выбор водящего, построение в круг.

*Правила игры:* Дети стоят в кругу, у каждого в руках по платочку. Ведущий ходит под музыку по кругу. Как только музыка останавливается, он должен выхватить у кого-нибудь из детей платочек, а они должны успеть спрятать руки с платочками за спину. Проигравший сам становится ведущим.

## **14 «Гонки с палками и без палок»**

*Цель:* развитие быстроты движения.

*Инвентарь:* лыжи, палки.

*Подготовительная работа:* На ровной снежной поляне на расстоянии 50—100 шагов размечаются две параллельные линии: стартовая и финишная. Все занимающиеся разбиваются на 2—4 команды с равным количеством участников в каждой и выстраиваются на линии старта в колонну по одному. На всю команду дается только одна пара палок, все остальные палки убираются за линию старта.

*Правила игры:* по сигналу преподавателя первые игроки в командах бегут на лыжах до финишной линии, втыкают палки за линией и возвращаются обратно без палок. Вторые номера, наоборот, туда бегут на лыжах без палок, обратно — с палками. Игра продолжается до тех пор, пока не пройдут все участники команды.

Передача эстафеты производится ударом по ладони. Выигрывает команда, последний участник которой, пройдя дистанцию, первым вернется на линию старта.

## **15. «Водяной» – Ву мурт (удмуртская игра)**

*Цель:* развитие внимания, быстроты реакции.

*Инвентарь:* мел.

*Подготовительная работа:* очерчивание границ – круг (пруд или озеро), где живёт водяной, выбор водяного, разучивание рифмовки.

*Правила игры:* играющие бегают вокруг озера и повторяют слова: «Водяного нет, а людей-то много». Водяной бегают по кругу (озеру) и ловит играющих детей, которые подходят близко к берегу (линии круга). Пойманные дети остаются в кругу. Игра продолжается до тех пор, пока не будет поймано большинство игроков. Водяной ловит, не выходя за линию круга. Ловишками становятся и те, кого поймали, они помогают водяному.

## **16. «Найди себе пару»**

*Цель:* развитие умения выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строиться в пары.

*Инвентарь:* флажки или карточки одинакового цвета, формы и т.п.

*Подготовительная работа:* ограничение поля, разучивание рифмовки.

*Правила игры:* играющие стоят вдоль стены. Учитель дает каждому по одному флажку. По сигналу учителя – дети разбегаются по площадке. По другому сигналу, или по слову «Найди себе пару!», дети, имеющие флажки одинакового цвета, находят себе пару, каждая пара, используя флажки, делает ту или иную фигуру. В игре участвуют нечетное число детей, 1 должен остаться без пары. Играющие говорят: «Ваня, Ваня – не зевай, быстро пару выбирай!». Играющие становятся в пары и разбе-



гаются по сигналу (слову) воспитателя. Каждый раз играющие должны иметь пару. Чтобы дети не бегали парами, ввести ограничитель – узкую дорожку, перепрыгнуть через ручеек.

### **17. «Морская фигура»**

*Цель:* развитие фантазии и смекалки, тренировка внимательности.

*Инвентарь:* поле для игры.

*Подготовительная работа:* выбор водящего, разучивание рифмовки.

*Правила игры:* водящий читает стишок:

*«Море волнуется раз, море волнуется два,  
море волнуется три – морская фигура замри!»*

Остальные дети совершают произвольные движения или танцуют. Все игроки должны замереть, когда стишок закончится. После этого ведущий выбирает одного из игроков, и последний должен показать «морскую фигуру» (рыбу, морского конька, волну и т.п.). Если ведущий угадывает морскую фигуру, игрок, показывавший ее, сам начинает водить, если нет — ведущий переходит к следующему игроку. Все время остальные игроки должны стоять неподвижно. Если кто-то пошевелится, и ведущий это заметит, такой игрок становится «морской водой» (выбывает из игры на этот кон).

Демонстрация фигуры и ее угадывание — это непростой процесс. Задача «морской фигуры» — показать загаданное так, чтобы было похоже, постаравшись при этом, чтобы ведущий не смог догадаться. Дело в том, что в случае, если ведущий сдается, игрок должен назвать, что именно он показывал. Если выяснится, что показывал он непохожее или изображал что-то совсем другое, то сжульничавший игрок будет наказан — либо пропустит один кон, либо сам станет водящим. Вопрос о «похожести» морской «фигуры» может решаться коллективно в случае, если между показывавшим ее игроком и ведущим возникают разногласия на этот счет. Вместо морской фигуры может быть любая другая — птичья, звериная, транспортная, космическая, и т.д.

### **18. «Кенгуру»**

*Цель:* развитие физической силы и выносливости.

*Инвентарь:* мяч, мел для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке или кегли для обозначения места поворота.

*Подготовительная работа:* деление на 2 команды, обозначение места старта (финиша).

*Правила игры:* Игроки каждой команды, занимают место на старте. Первый участник каждой команды зажимает мяч между коленями. По сигналу ведущего игроки прыжками начинают передвигаться по игровой площадке до флажка и обратно. На старте они должны передать мяч следующему участнику команды. Выигрывает команда, первая прошедшая дистанцию.

### **19. «Догонялки» -Тябыкен (удмуртская игра)**

*Цель:* развитие быстроты реакции, скорости.

*Инвентарь:* игровая площадка.

*Подготовительная работа:* разучивание считалки.

*Правила игры:* Дети встают в круг, и один из игроков произносит считалку:

*Из-под горы катится яблоко,*

*Кто поймает – тот и галит (можно любую другую).*

Тот, кто галит, догоняет игроков, которые разбегаются в разные стороны. Коснувшись рукой одного из игроков, водящий говорит слово «тябык» и пойманный ребенок выходит из игры. Когда водящий поймает 3-4 игроков, все снова собираются в круг и считалкой выбирают нового водящего.

### **20. «Салки» (русская народная игра)**

*Цель:* развитие быстроты реакции, скорости.

*Инвентарь:* игровая площадка.

*Подготовительная работа:* определить границы игрового поля.

*Правила игры:* по жребью или по считалке выбирают одного водящего - «салку». Затем все разбегаются в пределах этой площади. Водящий объявляет: «Я - салка!» - и начинает ловить играющих в установленных пределах площадки. Кого догонит и осалит, тот становится «салкой» и объявляет, подняв руку вверх: «Я - салка!» Он начинает ловить играющих, а бывший «салка» убегает со всеми. Игра не имеет определенного конца.

**Необходимо обратить внимание ребят на следующие моменты:**

- "Салить" играющих - значит прикоснуться к кому-либо рукой или предметом, но не хвататься за игрока и не тащить его;
- играющие могут бегать только в пределах установленных границ площадки. Выбежавший, за условленную границу считается пойманным и меняется ролью с «салкой» - водящим;
- каждый новый «салка» - водящий должен объявлять, что он стал «салкой», чтобы все знали, от кого спастись.

### **Виды «салок»:**

- «Салки с домом». Для убегающих чертится на площадке «дом», в котором они могут спастись от «салки», но долго находиться там не имеют права.
- Салки «Ноги от земли». Спасаясь от «салки», играющие должны оторвать ноги от земли (пола). С этой целью они залезают на какой-либо предмет или садятся, ложатся, подняв ноги вверх. В таком положении «салка» не имеет права их салить.
- Салки - стойка на одной ноге. Водящий не может салить игрока, который успел занять позу, стоя на одной ноге и держа другую, отведенную назад ногу двумя руками.

### **21. «Казак и разбойники»**

*Цель:* воспитание командного духа и взаимовыручки.

*Инвентарь:* игровая площадка, мел, отличительные знаки для каждой команды.

*Подготовительная работа:* определить границы игрового поля, разделить на 2 команды: **казаки и разбойники** (разбойников может быть чуть больше).

*Правила игры:* Разбойники совещаются и загадывают пароль. По сигналу разбойники убегают прятаться казаки не должны подглядывать. Путь передвижения обозначается с помощью стрелок на асфальте и других поверхностях (стенах, заборах), чтобы у казаков были подсказки, где искать. Чаще всего вначале команда бежит вместе, затем разделяется, чтобы запутать соперников. Чем быстрее разбойники убегают и чем запутаннее рисуют стрелочки, тем у них больше шансов надёжно спрятаться.

Казак в это время обустроивают темницу и придумывают, как будут пытаться пленный. Через оговоренный промежуток времени (обычно 15-20 минут) казак отправляется искать разбойников. Найденного разбойника ловят и отводят в темницу. Там его пытаются (щекочут, подсовывают насекомых, жгут крапивой). Виды пыток заранее оговариваются: они не должны быть жестокими или обидными.

Некоторые источники утверждают, что казак, поймавший разбойника, остаётся в темнице, сторожить его. В других говорится о страже (1-2 человека), которая постоянно следит за разбойниками в темнице, а казаки могут бежать ловить остальных.

Разбойники могут выручать друг друга - например, "нападать" на темницу, хватать охранника, и пока они его держат, пленные могли разбежаться. Казак, конечно, тут же звал на помощь (не всегда это ему удавалось, предусмотрительные разбойники старались вовремя прикрыть ему рот).

Цель казаков выведать секретное слово-пароль. Потом меняются ролями.

### **22. «Вытолкни за круг»**

*Цель:* развитие равновесия, силы, выдержки.

*Инвентарь:* игровая площадка, мел.

*Подготовительная работа:* на снегу, на земле, на полу нарисовать круг диаметром примерно метр. Всех игроков разделить на пары, примерно равные по силе и массе.

*Правила игры:* в круг входят по очереди пары игроков. Они приседают на корточки лицом друг к другу и выставляют перед собой ладони, которые соединяют с ладонями соперника. Необходимо вытолкнуть (использовать можно только руки) соперника за пределы круга или заставить его потерять равновесие и коснуться земли (снега, пола) рукой или какой-либо другой частью тела. Победители из каждой пары встречаются во втором туре и состязаются уже между собой. И так до тех пор, пока не выявят одного самого сильного.

## Описание игр для 2 класса

### 1. «Третий лишний»

*Цель:* развитие быстроты и скорости реакции.

*Инвентарь:* игровое поле.

*Подготовительная работа:* для игры обязательно необходимо чётное количество участников. Если в процессе кто-то захочет покинуть или присоединиться, то сделать это можно только вдвоём, или заменив кого-то. Лучше, если игроков будет от 8 и больше. Вначале выбирают водящего («догонялу»), который будет догонять, и игрока, который будет убежать («третий лишний»).

*Правила игры:* все играющие разбиваются по двое и становятся парами в круг один за другим лицом внутрь круга. Таким образом, получается как бы двойной круг игроков. (В другом варианте игры пары берутся за руки и начинают медленно ходить по кругу). Перед началом игры Догоняла становится в центр круга, третий-лишний — за кругом. По сигналу водящий начинает погоню. Убегающий должен бегать только за кругом, нельзя пробегать сквозь круг или, наоборот, убежать далеко от него. Оба бегущих игрока не должны дотрагиваться до стоящих пар.

В любой момент убегающий игрок может пристроиться к любой паре спереди. Об этом он может предупредить криком «беги!» или «лишний!». В этом случае третий-лишний игрок сзади продолжает убежать вместо него. Таким образом, все игроки должны быть в готовности убежать, потому что ситуация на игровой площадке может поменяться в любой момент. Одновременно могут бежать только два игрока (водящий и убегающий). Когда все участники достаточно натренируются, смена убегающего игрока происходит очень быстро и игра приобретает настоящее напряжение и интерес. Если третий-лишний забегает в круг, то он обязан быстро пристроиться к какой-нибудь паре. А догоняла, не может даже забегать между парами. Зато он может салить нового третьего лишнего, даже если тот ещё не сдвинулся с места, как только старый убегающий пристроился к паре и крикнул «беги!»

Погоня заканчивается, когда водящий настигает убегающего. Тогда они меняются местами, и игра начинается сначала. Игра идёт до полной усталости всех игроков.

### 2. «Кошки-мышки»

*Цель:* развитие быстроты реакции, ловкости и сноровки.

*Инвентарь:* игровое поле.

*Подготовительная работа:* количество игроков может быть от 10 до 30. Перед началом игры нужно выбрать двух водящих: кошку и мышку

*Правила игры:* перед началом игры нужно выбрать двух водящих: кошку и мышку. Остальные играющие становятся в круг, примерно на расстоянии одного шага друг от друга, и берутся за руки, образуя между собой ворота. Кошка стоит за кругом, мышка в круге. Кошка старается войти в круг и поймать мышку. При этом кошке разрешается прорывать цепь игроков, подлезать под сцепленные руки или даже перепрыгивать через них. Играющие стараются не пропустить кошку внутрь круга. Если же кошке удастся пробраться в круг, играющие сразу открывают ворота и выпускают мышку. А кошку стараются из круга не выпускать. Игра заканчивается победой кошки и соответственно поражением мышки.

### 3. «Ловишки с приседаниями».

*Цель:* развитие ловкости, быстроты реакции.

*Инвентарь:* мел.

*Подготовительная работа:* выбор водящего – ловишки. Определение поля для игры (границы).

*Правила игры:* игроки выбирают водящего, а сами разбегаются по площадке. Водящий догоняет их, стараясь запятнать. Игрок, которого догоняет водящий, может присесть и дотронуться рукой до земли. В этом положении пятнать его нельзя. Однако водящий может стать в двух шагах от присевшего и считать до пяти. Если при счете «пять» игрок не убежит, водящий может его пятнать. Игра проводится в пределах площадки, границу которой покидать не разрешается. Нарушивший это правило становится водящим. Побеждает тот, кто ни разу не побывал в роли водящего.

### 4. «Стой, олень!».

*Цель:* развитие быстроты движения, ловкости.

*Инвентарь:* мел.

*Подготовительная работа:* выбор водящего – пастуха. Определение поля для игры (границы).

*Правила игры:* играющие находятся в разных местах площадки (границы ее обозначены). Выбирается пастух. Получив палочку, он становится на середине площадки. После сигнала «Беги, олень!» все разбегаются по площадке, а пастух старается догнать кого-нибудь из играющих, коснуться его палочкой и сказать: «Стой, олень!» Тот, кого коснулась палочка, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда пастух поймает пятерых оленей. Разбегаться можно только по сигналу «Беги, олень!» Осаленные отходят в условленное место. Салить надо осторожно.

### **5. «Ручеёк».**

*Цель:* развитие быстроты реакции.

*Инвентарь:* играть в эту игру лучше под веселую музыку.

*Подготовительная работа:* для игры нужно минимум человек 6, но лучше от 10 и больше. Выбирается водящий, остальные делятся на пары, желательно разнополые, и сцепляют руки.

*Правила игры:* пары встают дуг за другом, образуя коридор и поднимая руки вверх. Водящий входит в образованный коридор с одного конца и двигается в другой конец коридора, по дороге выбирая себе пару. Он берет понравившегося ему человека за руку, расцепляя стоящую пару. Новая пара вместе идет в конец «ручейка» и встает там, подняв руки вверх. Освободившийся игрок становится водящим, идет в начало «ручейка» и заходит в коридор, выбирая себе человека для пары и так далее, пока всем не надоест играть. Если играет очень много народу, водящих может быть несколько. Игру желательно проводить в быстром темпе, так веселее (только представьте, что только вас выбрали и вы встали, сцепив руки в новой паре, как вас опять выбирают еще раз и снова тянут в ручеек).

### **6. «У медведя во бору».**

*Цель:* развитие быстроты реакции, внимания.

*Инвентарь:* мел.

*Подготовительная работа:* играющие выбирают медведя, определяют место его берлоги. Берлогу медведя лучше разместить на другом конце площадки (можно очертить мелом). Медведь из берлоги должен выбираться (перелезть через бревно, вылезать из ящика, корзины).

*Правила игры:* дети идут в лес за грибами, ягодами и напевают песенку:

*У медведя во бору  
Грибы, ягоды беру!  
А медведь не спит,  
Все на нас глядит.*

Медведь просыпается, выходит из берлоги, медленно идет по поляне. Неожиданно, он быстро бежит за играющими и старается кого-то поймать. Пойманный становится медведем. Медведь выходит из берлоги только после того, как дети споют песенку. Дети в зависимости от поведения медведя могут не сразу бежать в свой дом, а повторить песенку, раззадорить его.

### **7. «Зайцы в огороде».**

*Цель:* развитие быстроты реакции, внимания.

*Инвентарь:* мел.

*Подготовительная работа:* в середине площадки чертятся два concentрических круга. Внутренний круг должен быть диаметром приблизительно 3-4 м, наружный – 7-9 м. Выбираются «зайцы» и «сторож».

*Правила игры:* «зайцы» располагаются на площадке вне большого круга, а «сторож» находится в малом круге – «огороде». По сигналу учителя «зайцы», прыгая на обеих ногах, проникают в «огород» и возвращаются за черту большого круга. «Сторож», бегая по «огороду» и в пределах большого круга, старается запятнать «зайцев», коснувшись их рукой. Пойманных «зайцев» отводят в «огород». «Сторож» сменяется, когда поймает трех-четырёх «зайцев», и игра продолжается.

### **8. «Мяч над головой».**

*Цель:* развитие быстроты реакции, внимания, ловкости.

*Инвентарь:* мячи (2-4).

*Подготовительная работа:* играющие делятся на 2—4 команды, которые выстраиваются в колонну по одному на расстоянии вытянутых вперед рук.

*Правила игры:* по сигналу капитаны команд, стоящие впереди, передают мяч над головой стоящим сзади них, те передают дальше, пока мяч не получит последний игрок команды. Получив мяч,

он бежит вперед своей команды, становится первым и передает мяч над головой и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока капитан снова не станет первым и не поднимет руки с мячом вверх. Выигрывает команда, которая первой закончит игру. Во время игры нельзя бросать мяч назад, его надо передавать в руки стоящему сзади игроку. Если участник уронит мяч, он должен сам взять его, встать на свое место и продолжить игру. При другом варианте этой игры мяч передается под широко расставленными ногами из рук в руки, или же его можно сразу прокатывать до конца колонны под ногами.

### **9. «Салки с мячом».**

*Цель:* развитие быстроты реакции, ловкости, меткости, выносливости.

*Инвентарь:* мяч.

*Подготовительная работа:* оговаривают или очерчивают размер площадки, дальше которого нельзя забегать. Считалкой выбирают водящего.

*Правила игры:* 1) водящий берёт мяч и считает до пяти. В это время все дети разбегаются. После этого водящий преследует игроков, стараясь осалить их мячом. При этом мяч нужно именно бросить и, конечно, попасть. Если водящему удалось осалить мячом кого-либо из детей, то этот ребенок становится водящим. Он подбирает мяч, считает до пяти и игра повторяется. Играют до тех пор, пока не надоест.

2) Тот же вариант салок, но осаливают мячом, пиная его ногой.

### **10. «Невод».**

*Цель:* развитие быстроты реакции, внимания.

*Инвентарь:* игровая площадка.

*Подготовительная работа:* с помощью считалки выбирают двух водящих.

*Правила игры:* двое водящих берутся за руки - они «невод». Остальные ребята - рыбки. «Невод» должен ловить «рыбок». Но дотронуться до «рыбки» недостаточно. Пара детей водящих должна поймать «рыбку», соединив руки, чтобы пойманные оказались как бы в кольце. Тот, кого поймали, присоединяется к «неводу». Постепенно «невод» разрастается, становится неповоротливым. Играют до тех пор, пока в «море» не останется всего две «рыбки». Затем игру можно повторить, а «неводом» будут те две «рыбки», которых не поймали в прошлом коне.

### **11. «Сороконожка».**

*Цель:* развитие ловкости, сноровки.

*Инвентарь:* 2-3 верёвки.

*Подготовительная работа:* игра проводится на большой снежной поляне. Ребята делятся на 2—3 команды. Для игры требуются веревки — по числу команд.

*Правила игры:* участники выстраиваются в колонну по одному, держась одной рукой за веревку. На расстоянии 50—60 м от старта находится финиш. По сигналу играющие передвигаются к финишу, держась за веревку. Заканчивается игра, когда последний участник пересечет линию финиша. Побеждает команда, все участники которой первыми пересекут линию финиша. При передвижении нельзя отпускать веревку. Игрок, отпустивший веревку, должен догнать команду и, встав на свое место, взяться за веревку.

### **12. «Кто дальше?».**

*Цель:* развитие быстроты реакции, внимания.

*Инвентарь:* флажок, мешочки с горохом – 2 шт., мел.

*Подготовительная работа:* играющие выстраиваются в две шеренги по обе стороны площадки. В центре площадки находится флажок на расстоянии не менее 8–10 м от каждой команды. На одной стороне площадки чертится линия старта. В 5 м от неё параллельно ей проводятся 3-4 линии с интервалом между ними 4 м. Играющие делятся на несколько групп - команд, и каждая выстраивается в колонну по одному за линией старта. У каждого игрока по мешочку с горохом.

*Правила игры:* по сигналу игроки первой шеренги бросают мешочки вдаль, стараясь добросить до флажка, то же делают игроки второй шеренги. Из каждой шеренги выявляется лучший метатель, а также шеренга-победительница, в чьей команде большее число участников добросит мешочки до флажка. Каждый может бросить только один мешочек. Мешочки бросают по очереди каждый раз по сигналу руководителя. Бросивший мешочек сразу уходит в конец своей колонны.

### **13. «Перестрелка».**

*Цель:* развитие быстроты реакции, внимания.

*Инвентарь:* большая площадка (волейбольная).

*Подготовительная работа:* перед началом игры площадку размечают следующим образом:

- Площадка делится пополам. Каждая половина – это территория одной команды.
- У задней линии площадки обозначается линия «плена». Здесь будут находиться «выбитые» игроки противоположной команды.

*Схема разметки площадки для подвижной игры «Перестрелка»*



*Правила игры:* игроки обеих команд произвольно располагаются на своих половинах поля. Цель игры – попасть мячом в игрока противоположной команды и увернуться от мяча самому. Если в игрока попали мячом, то он отправляется «в плен». Из плена можно «вырваться», если игроки своей команды перебросят мяч «пленному», он поймает его «с лету» и перебросит обратно игрокам своей команды. Игра идет на заранее оговоренное время (около 10 минут), после чего судья останавливает игру и подсчитывает количество пленных. У какой команды пленных меньше, та и становится победителем. Игра может быть закончена досрочно, Если все игроки одной из команд оказались в «плена», то игру заканчивают досрочно.

- В ходе игры участники не имеют права заходить на половину площадки противника.
- Салить мячом можно в любую часть тела, кроме головы
- Летящий мяч можно ловить, но если игрок, поймавший мяч, его выронит, он считается осаленным и отправляется «в плен».
- Если игроку удалось поймать летящий мяч, то игрок противоположной команды, бросивший этот мяч, отправляется «в плен».
- Если мяч упущен и укатился в зону «плена», то находящиеся там игроки могут выбивать таким мячом игроков противника.
- С мячом нельзя бегать по площадке, но можно передвигаться, ведя мяч как в баскетболе.
- Мяч можно перебрасывать игрокам своей команды, но не более трех раз подряд.
- Если мяч вышел за границу поля, то судья вбрасывает его на территорию той команды, из-за линии которой он укатился.
- При нарушении правил мяч передается команде противника.
- В начале игры мяч разыгрывается судьей на центральной линии между капитанами команд. Мяч подбрасывают, а капитаны стараются отбить его в сторону своей команды. Такое разыгрывание можно заменить жеребьевкой.

#### **14. «Охотники и утки».**

*Цель:* развитие быстроты реакции, сноровки.

*Инвентарь:* мел, мяч.

*Подготовительная работа:* играющие делятся на 2 команды: одна — охотники, другая — утки. Чертится большой, круг, за которым становятся «охотники», а «утки» внутри.

*Правила игры:* «охотники» встают за большим кругом, а «утки» внутри. По сигналу «охотники» стараются попасть волейбольным мячом в «уток», которые, бегая внутри круга, уворачиваются от мяча. Игрок, осаленный мячом, выбывает из игры. Когда все «утки» будут выбиты, команды меняются местами, и игра продолжается. Игры можно проводить на время. Отмечается, какая команда выбила больше «уток» за одинаковое время. «Утка», которой коснулся мяч, считается осаленной.

### **15. «Мяч по кругу» (татарская игра).**

*Цель:* развитие быстроты реакции, внимания.

*Инвентарь:* мяч (диаметром 15-20 см).

*Подготовительная работа:* играющие образуя круг, садятся. Водящий стоит за кругом с мячом, диаметр которого 15-25см.

*Правила игры:* по сигналу водящий бросает мяч одному из игроков, сидящих в кругу, а сам отходит. В это время мяч начинают перебрасывать по кругу от одного игрока к другому. Водящий бежит за мячом и старается поймать его на лету. Водящим становится тот игрок, от кого был пойман мяч. Передача мяча выполняется путем броска с поворотом. Ловящий должен быть готов к приему мяча. При повторении игры мяч передается тому, кто, остался вне игры.

### **16. «Фанты».**

*Цель:* развитие быстроты реакции, внимания.

*Инвентарь:* мешочек, какие-либо вещи участников игры.

*Подготовительная работа:* в первом случае из детского коллектива выбирается ведущий, который собирает в мешочек какую-то вещь от каждого ребенка – это может быть шарфик, платочек, блокнотик и т.д.

*Правила игры:* ведущий поворачивается спиной к участникам, а его помощник начинает доставать из мешочка вещицы, сопровождая вопросом: «Что делать этому фанту?» И тут ведущий, проявляя всю свою фантазию, придумывает желания для фантов для детей, назначая каждому свое и, естественно, не зная, кому что достается. И вещь возвращается владельцу только после выполнения задания. Такой вариант игры подходит детям постарше. Каждому участнику дается листочек, на котором он пишет задание, затем все листочки собираются в мешочек и каждый вытягивает свой «счастливый билетик».

*Список заданий для игры в фанты:*

1. Нарисовать карикатурный портрет соседа слева, держа при этом карандаш зубами.
2. Спеть известную песенку, при этом вместо слов произносить только «хрю-хрю», «бее-бее», «кря-кря» и т.д.
3. Набить рот сладостями и без смеха повторить 5 раз фразу «толстощекий сладкоежка».
4. Изобразить какое-то животное, можно занятие животного, например, как кошка ловит муху, или как курица несет яйцо.
5. В течение минутки побыть зеркалом другого ребенка и повторять в точности все его действия.
6. Глядя в зеркало в течение минуты рассказывать, какой я хороший, умный и самый лучший, при этом не смеяться.
7. Гладить себя одновременно по голове и по животу, но в разных направлениях.
8. Прыгать на одной ноге, активно махать руками и серьезно кричать «я бабочка».
9. Изобразить самолет, поезд, машину со звуками.
10. Спеть любую известную детскую песню в стиле рэп.
11. Есть лимон и очень серьезно, не гримасничая, рассказывать о том, какая это вкуснятина.
12. Положить за щеки орешки или карамельки и громко рассказывать скороговорки.
13. С завязанными глазами определить, что это за предмет.
14. Съесть любой фрукт, не помогая себе руками.
15. Исполнить какой-то танец, например, балет или танец аборигена.
16. Показать, как мама утром красится и как папа бреется.
17. Взять книжку, открыть и ткнуть пальцем в любом месте, а потом изобразить то, что там написано, чтобы другие отгадали.
18. Нарисовать себе усы и щеголять весь праздник в таком виде.
19. Сделать комплимент каждому участнику.
20. Показать фокус.

### **17. «Ловля оленя».**

*Цель:* развитие быстроты реакции, внимания.

*Инвентарь:* мел.

*Подготовительная работа:* среди играющих выбирают двух пастухов, остальные участники — олени. Они становятся внутри очерченного круга. Пастухи находятся за кругом, друг против друга. По сигналу ведущего «Раз, два, три — лови!» пастухи по очереди бросают мяч в оленей, а те убегают от мяча. Олень, в которого попал мяч, считается пойманным. После четырех-пяти повторений подсчитывается количество пойманных оленей.

*Правила игры:* по сигналу ведущего «Раз, два, три — лови!» пастухи по очереди бросают мяч в оленей, а те убегают от мяча. Олень, в которого попал мяч, считается пойманным. После четырех-пяти повторений подсчитывается количество пойманных оленей. Игру надо начинать только по сигналу. Бросать мяч можно только в ноги играющих. Засчитывается прямое попадание, а не после отскока.

### 18. «Пчёлки и ласточка».

*Цель:* развитие быстроты реакции, внимания.

*Инвентарь:* мел.

*Подготовительная работа:* по считалке выбирают ласточку. Все остальные играющие пчёлки.

*Правила игры:*

Пчёлки летают и напевают:

*Пчёлки летают,*

*Медок собирают!*

*Зум, зум, зум!*

*Зум, зум, зум!*

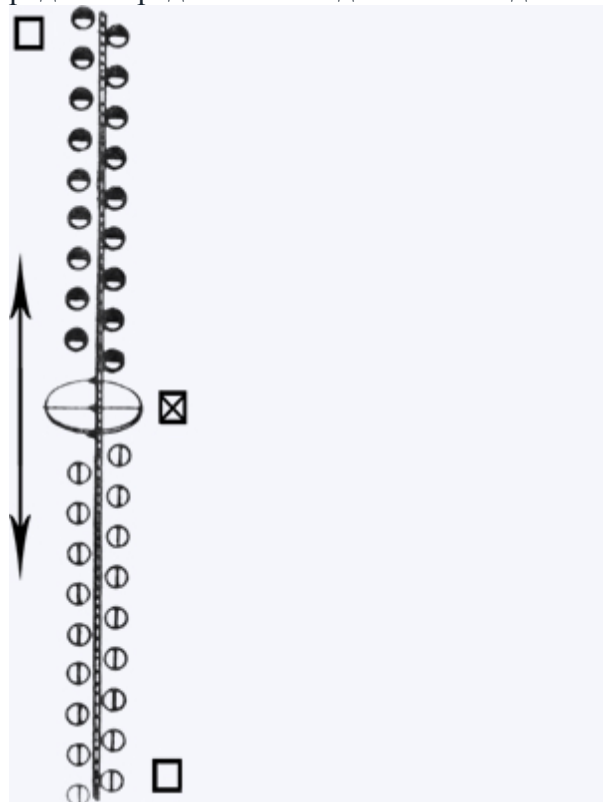
Пчёлки должны летать по всей площадке. Ласточка сидит в своём гнезде и слушает их песенку. По окончании песенки ласточка говорит: «Ласточка встанет, пчёлку поймает!» С этими словами она вылетает из гнезда и ловит пчёл. Пойманная пчёлка становится ласточкой, игра повторяется.

### 19. «Перетягивание каната».

*Цель:* развитие быстроты реакции, внимания.

*Инвентарь:* мел, игровая площадка, канат.

*Подготовительная работа:* канат располагают вдоль зала. Игроки берутся за канат в шахматном порядке. Середина каната должна находиться в центре зала (смотри схему).



*Правила игры:* По сигналу преподавателя команды стремятся перетянуть канат за контрольную линию. Побеждает команда, перетянувшая канат за контрольную линию. Игра начинается и заканчивается по сигналу преподавателя. Игроки выполняют три попытки. Капитаны должны организованно



подавать команды, расставлять игроков по местам. На канате должны быть ограничительные ленты с обеих сторон.

*Вариант игры:* последний игрок, держащий канат, должен, не отпуская канат, поднять булаву, которая находится на определенном расстоянии от конца каната.

## **20. «Жмурки».**

*Цель:* развитие быстроты реакции, внимания.

*Инвентарь:* потребуется платок, чтобы завязать глаза игроку (жмурке), который будет всех ловить.

*Подготовительная работа:* жмурке завязывают глаза платком, далее его крутят несколько раз вокруг своей оси, чтобы он немного потерял ориентацию в пространстве.

*Правила игры:* жмурка должен поймать кого-нибудь из игроков и опознать.

Если он правильно опознал игрока, то они меняются местами. Если жмурка близко подходит к какому-либо выступающим предметам, то игроки должны крикнуть "Огонь!", но нельзя так делать, чтобы отвлечь жмурку от игрока.

## **21. «Птицелов».**

*Цель:* развитие быстроты реакции, внимания.

*Инвентарь:* игровая площадка.

*Подготовительная работа:* играющие выбирают себе названия птиц, крику которых они могут подражать. Заучивают слова стишка.

*Правила игры:* ребята встают в круг, в центре которого – птицелов с завязанными глазами. Птицы ходят, кружатся вокруг птицелова и произносят нараспев:

*В лесу, во лесочке,  
На зеленом дубочке.  
Птички весело поют,  
Ай! Птицелов идет!  
Он в неволю нас возьмет,  
Птицы, улетайте!*

Птицелов хлопает в ладоши, играющие останавливаются на месте, и водящий начинает искать птиц. Тот, кого он нашел, подражает крику птицы, которую он выбрал. Птицелов угадывает название птицы и имя игрока. Играющий становится птицеловом. Играющие не должны прятаться за предметы, встречающиеся на пути. Игроки обязаны останавливаться на месте точно по сигналу.

## **22. «Вороны-воробьи».**

*Цель:* развитие быстроты реакции, внимания.

*Инвентарь:* игровая площадка, мел.

*Подготовительная работа:* все желающие играть делятся на две команды: одни — воробьи, другие — вороны. После этого расходятся по площадке, где намечается игра.

Игроки выют свои гнезда, это значит, что по разные стороны поля на расстоянии 20 метров друг от друга проводят две черты: за одной чертой — гнездо воробьев, за другой — ворон. Расстояние между гнездами делят наполовину, т. е. по 10 метров в ту и другую сторону, и проводят еще одну черту — центральную. В самом центре этой черты вычерчивается круг — место для ведущего. Он подзывает к себе ворон и воробьев и велит им встать двумя рядами на одинаковом расстоянии от центральной линии (1 — 1,5 м). При этом вороны и воробьи стоят спинами друг к другу, т. е. все глядят в сторону своих гнезд.

*Правила игры:*

Как только ряды установятся, выправятся в соответствии с правилами, ведущий запекает свою припевку: «Воробьи-вороны, все ли вы здоровы?» Поет медленно, растягивая слова, особенно «воробьи-вороны», действуя на нервы играющих. Ведь все зависит от слова, которое он скажет вслед за припевкой. Если крикнет: «Вороны!» — значит, воронам гнаться за воробьями; если: «Воробьи!» — то, значит, они побегут догонять соперников. Допустим, ведущий крикнул: «Вороны!». Игроки-вороны должны быстро повернуться в сторону воробьев и погнаться за ними, а те бежать, стремясь достичь заветного гнезда, где они будут вне опасности. Кое-кого из воробьишек все-таки успевают схватить, и те выбывают из игры. При этом воробьи, спасшиеся в гнезде, поют: «Воробьишки нездоровы, нас вороны поборол». Но ведущий вновь вызывает команды к центральной линии, снова поет

свою припевку и на сей раз, закончив ее, кричит: «Воробьи!» Воробьи поворачиваются в сторону ворон и гонятся за ними. Теперь уже вороны поют, добежав до гнезда: «Мы, вороны, нездоровы, воробьи нас побороли!». И так продолжается до тех пор, пока в какой-нибудь команде совсем не останется игроков.

Ведущий объявляет победителя. Все игроки образуют общий хоровод и поют свою песенку:

- *Воробьи, вороны, все ли вы здоровы?*
- *Мы, вороны, нездоровы, воробьи нас побороли.*
- *Воробьишки нездоровы, нас вороны побороли.*