

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

для начальных классов

р.п. Лебяжье
2009

В шляпе

Назначение. Для комнаты, зала, улицы.

Материальное обеспечение. Шляпа или кепка.

Правила. Выбирается водящий. Задача водящего — осалить игрока в шляпе. Однако остальные игроки постоянно передают шляпу друг другу. Если игроку передали шляпу, он должен остановиться и надеть ее. Бегать, держа шляпу в руке, запрещается. Если водящему удалось осалить игрока в шляпе, они меняются ролями. Меняются ролям водящий и игрок, уронивший шляпу на землю или забывший надеть ее на голову.

Прорыв

Назначение. Для зала, улицы.

Материальное обеспечение. Отсутствует.

Правила. Игроки делятся на две команды. Одна команда образует круг, игроки другой команды - в центре круга. Игра начинается по сигналу ведущего. Задача игроков в центре — вырваться из круга, задача игроков, образующих круг, — не выпустить соперников. На выполнение игрового задания дается определенное время (1— 5 мин). Команда, находившаяся в центре, считается выигравшей, если все ее игроки покинули круг. В противном случае выигрывает команда, составляющая круг. После этого команды меняются ролями.

Другой вариант игры — когда игроки находятся снаружи круга и пытаются пробиться в его центр.

Хвост дракона

Назначение. Для зала, улицы.

Материальное обеспечение. Отсутствует.

Правила. Участники становятся в ряд друг за другом и держатся за пояс игрока, стоящего впереди. Цель первого игрока в цепочке — поймать последнего игрока, Цепочка не должна разрываться.

Смена позиций

Назначение. Для комнаты, зала, улицы.

Материальное обеспечение. Отсутствует.

Правила. Из числа участников выбираются водящий и координатор. Остальные игроки рассредоточиваются по комнате и принимают некоторые позы. Водящий в течение нескольких минут пытается запомнить местонахождение и позы всех игроков. После этого водящий поворачивается спиной к остальным игрокам, а они совершают несколько изменений в своих позах. Задача координатора — следить, сколько изменений было сделано (общее число изменений должно быть оговорено перед началом игры), и запоминать эти изменения. После того, как перемещения игроков закончены, водящий оборачивается лицом к игрокам и пытается назвать все изменения.

Переход пропасти

Назначение. Для зала, улицы.

Материальное обеспечение. Веревка (3—5 м).

Правила. На земле раскладывается веревка. Все участники делятся на две команды. Игроки одной команды становятся в ряд, боком друг к другу, и берутся за руки. Каждая команда приставным шагом двигается по веревке, (команды начинают движение с противоположных концов веревки). Самое трудное - разойтись по веревке, когда команды встречаются (лицом друг к другу). Команда, игроки которой сошли с веревки, считается проигравшей. Для того, чтобы выиграть, разрешается сталкивать игроков противоположной команды с веревки.

Группировки

Назначение. Для комнаты, зала, улицы.

Материальное обеспечение. Отсутствует.

Правила. Игроки свободно прогуливаются по помещению. Внезапно ведущий дает сигнал и сообщает условие. Участники игры должны как можно быстрее сформировать группы в соответствии с этим условием. Те игроки, которые не смогут

выполнить задания или сделают это позже других, отдают фанты, которые разыгрываются по окончании игры.

Примеры и дополнительный материал. Условия могут быть как простые (собраться по двое, трое, четверо и т.д.); собраться в группы с четным (нечетным) числом человек), так и более сложные (собраться по парам — мужчина и женщина; собраться в тройки, где все одного пола (одного роста, с одинаковым цветом волос).

Главный

Назначение. Для комнаты, зала, улицы.

Материальное обеспечение. Отсутствует.

Правила. Водящий на время покидает помещение. Из числа остальных игроков выбирается «главный». Все участники встают в круг. Когда водящий возвращается, «главный» начинает показывать различные движения, а остальные игроки за ним повторяют. Цель водящего - угадать, кто из игроков является «главным». Если с двух попыток ему удастся это сделать — «главный» становится новым водящим, если нет — водящий вновь покидает помещение, а игроки выбирают другого «главного».

Мигалки

Назначение. Для комнаты, зала.

Материальное обеспечение. Отсутствует.

Правила. Игроков должно быть нечетное количество. Ставятся в круг стулья так, чтобы за каждым стулом встал человек и на всех стульях, кроме одного, сидел игрок. Игрок, оставшийся с пустым стулом, подмигивает одному из игроков, сидящих на стульях. Тот, кому подмигнули, пытается перебежать на другой стул, но игрок, стоящий за его стулом, старается удержать его. Игра ведется на интерес. Через некоторое время команды «стоящих» и «сидящих» меняются ролями.

Ленивые жмурки

Количество участников — 7—30.

Назначение. Для комнаты, зала, улицы.

Материальное обеспечение. Отсутствует.

Правила. Водящему завязывают глаза. К нему подходит один из игроков. Цель водящего — на ощупь отгадать, кто это. Если водящий угадал правильно — подошедший игрок становится водящим.

Игра на внимание «Три движения»

– Каждый должен запомнить 3 движения, которые я покажу. Первое: руки согнуть в локтях, кисти на уровне плеч; второе – руки вытянуть вперед на уровне плеч; третье – поднять руки вверх.

Учитель показывает движения, все повторяют за ним 2–3 раза, чтобы запомнить номер каждого движения. Затем начинается игра. Учитель показывает одно движение, называя при этом номер другого.

«Быстрой шагай»

На одном конце коридора в одну шеренгу выстраиваются играющие. На другом конце спиной к играющим, лицом к стене становится водящий. Он закрывает лицо руками и говорит: «Быстро шагай, смотри, не зевай! Стоп!» Пока водящий произносит эти слова, все играющие стараются как можно быстрее приблизиться к нему. Но по команде «Стоп!» они должны немедленно остановиться и замереть на месте. Водящий быстро оглядывается. Если он заметит, что кто-то из играющих не успел вовремя остановиться и сделал хоть одно движение, водящий посылает его назад, за исходную черту. После этого водящий

отворачивается и произносит те же слова. Так продолжается до тех пор, пока одному из играющих не удастся приблизиться к водящему и запятнать его раньше, чем тот успеет оглянуться. После этого все игроки бегут за свою черту, водящий гонится за ними и старается кого-нибудь запятнать. Запятнанный становится водящим.

«Западня»

Играющие образуют два круга. Внутренний круг, взявшись за руки, движется в одну сторону, а внешний – в другую. По команде учителя оба круга останавливаются. Стоящие во внутреннем круге поднимают руки, образуя ворота. Остальные то вбегают в круг, проходя под воротами, то выбегают из него. Неожиданно подается вторая команда, руки опускаются, и те, кто оказался внутри круга, считаются попавшими в западню. Они остаются во внутреннем круге и берутся за руки с остальными играющими, после чего игра повторяется. Когда во внешнем круге остается мало играющих, из них образуется внутренний круг. Игра повторяется.

«Пройти бесшумно»

Нескольким игрокам завязывают глаза, они становятся парами друг против друга на расстоянии вытянутых рук. Каждая пара образует ворота. Остальные играющие, разбившись на группы (по числу ворот), стараются по одному пройти сквозь ворота. Проходить надо бесшумно, осторожно, можно пригнувшись или ползком. При малейшем шорохе играющие, стоящие в воротах, могут поднять руки, чтобы преградить путь, задержать проходящего, но тут же должны их опустить.

Побеждают игроки, сумевшие благополучно пройти через ворота.

«Стой спокойно!»

Играющие образуют круг. Водящий ходит внутри круга и, остановившись перед кем-нибудь, говорит громко: «Руки!» Тот, к кому он обратился, должен стоять спокойно, а его соседи должны поднять руки: сосед справа – левую, сосед слева – правую. Кто ошибется, поднимет не ту руку или зазевается, тот сменяет водящего.

«Вернись скорее»

На расстоянии 8–10 м один от другого ставятся два стула. На них садятся двое играющих с завязанными глазами. По команде «Марш!» они должны как можно скорее подойти к противоположному стулу, дотронуться до него и вернуться. Не следует мешать друг другу. Выигрывает тот, кто быстрее доберется до своего стула и усядется на нем.

«С кочки на кочку»

1 вариант: каждый получает по 4 картонки размером 20x25 см, становится на две из них, две другие кладет перед собой и переходит на них. Соревнуется несколько человек.

2 вариант: каждому дать по 3 картонки (догадливый и ловкий может совершить переход на двух картонках).

3 вариант: играющие разбиваются на пары, каждая пара получает по 5 картонок. После двух минут на размышление и пробу, они по сигналу начинают соревнование с другими парами. Передвигаться вдвоем на пяти картонках не просто, ведь 2 ноги одновременно на картонку ставить нельзя. Пара, пришедшая первой, побеждает.

«Не рассыпь, не пролей!»

Ребята разбиваются на 2–3 команды с одинаковым количеством играющих.

1 вариант: каждая команда образует отдельный круг, все становятся лицом к центру. Команды получают по 2 стакана (лучше небьющихся), до краев наполненных водой, и по 2 тонкие книжки в переплетах с положенными на них тремя горошинками.

Нужно быстро передавать по кругу поочередно: стакан, книжка, стакан, книжка. Если горошинки падают, кто-либо из играющих поднимает их и кладет на книжку. Получается задержка в движении. Все эти предметы должны пройти по кругу 5 раз. Команда, опередившая другие, получает 5 очков (если она не растеряла ни одной горошинки и воды в стаканах осталось больше, чем у других команд).

2 вариант: условия игры те же, но все стоят спиной к центру.

3 вариант: условия те же, но участники игры поворачиваются один лицом, другой спиной к центру – поочередно.

Если команды повторяют соревнование, интереснее провести игру во всех трех вариантах.

Ведущему нелегко следить сразу за всеми командами, и он может назначить себе помощников.

«КЛАССИКИ»

Согласно жеребьевке устанавливается очередь участников. Первый игрок бросает камешек в первый «класс». Если попадет, то впрыгивает туда на одной ноге и выбивает этой же ногой камешек в другой «класс» и прыгает туда сам. Далее последовательно из одного «класса» в другой до десятого, затем выбивает камешек за пределы фигуры. Снова бросает камешек, но уже во второй «класс», допрыгивая до него на одной ноге и так же выбивает камешек за черту. Таким образом игрок проходит все

«классы». В «доме» разрешается отдыхать, встав на обе ноги, но в него можно попасть, если игрок перепрыгнул на одной ноге через «огонь».

Если камешек уйдет не в тот «класс», или попадет на черту, или игрок наступит на линию, то он уступает место следующему играющему,

Если играющий прошел все «классы», его ждет «экзамен»: пройти с завязанными глазами по всем «классам», не наступив на черту; положить камешек на носок ноги и пройти на каблуке через все «классы». Считается, что после «экзамена» игрок закончил игру. Но выполнить все задания за один раз не удастся. Поэтому, совершив ошибку, играющий передает свою очередь, запомнив, на каком этапе он остановился, чтобы позднее продолжить с того «класса», в котором произошли ошибки.

ДЕСЯТИ (вариант)

Играющий должен «пройти 10 классов» (выполнить 10 упражнений) и «сдать экзамен». Упражнения такие:

«Десятки»: бьют десять раз подряд мячом о стену, легко отбивая его пальцами, как при игре в волейбол;

«Девятки»: бьют девять раз мячом о стену, ударяя по мячу ладонями снизу;

«Восьмерки»: кидают мяч под поднятую правую ногу об землю так, чтобы он отскочил от нее к стене, а от стены ловят.

Как и любое упражнение в этой игре, его повторяют на один раз меньше, чем предыдущее, т.е. в данном случае восемь раз.

«Семерки»: то же, что в предыдущем упражнении, но под левую ногу.

«Шестерки»: становятся лицом к стене и кидают мяч сзади между ногами о землю так, чтобы он отскочил к стене, и от нее ловят.

«Пятерки»: то же, что в предыдущем упражнении, но стоя спиной к стене.

«*Четверы*»: кидают мяч о стену так, чтобы он отскочил от нее на землю, с отскока от земли снова бьют о стену, потом ловят.

«*Трешки*»: ладонями, сложенными лодочкой, бьют три раза мяч о стену, а потом ловят.

«*Двушки*»: сложенными вместе двумя кулаками бьют мяч о стену два раза подряд.

«*Однушки*»: бьют мяч о стену прямым пальцем один раз.

В конце каждого упражнения надо поймать мяч в руки, не давая ему упасть на землю.

«*Экзамен*»: выполнить по одному разу элемент каждого упражнения и при этом не разговаривать и не смеяться. Этим кончается первый кон.

Если во время кона играющий уронит мяч или ошибется, то он доигрывает этот кон, когда снова придет его очередь; при «экзамене» же повторяет сначала все упражнения.

Второй кон начинается с «девят», третий — с «восьмер» и т.д. Тот, кто первым кончит десятый кон, — победитель.

Указания к проведению: в игре участвуют от 2 до 4 человек. Очередность устанавливается считалкой. Первый вариант игры доступен и дошкольникам, второй — школьникам. Особенно любят играть в «Десяты» девочки. Игра проводится как соревнование, ее успех зависит от умения детей бросать и ловить мяч. Участники игры могут придумывать свои упражнения, их последовательность. Необходимо вначале определить расстояние, ближе которого нельзя подходить к стене. Правила таковы: играющим разрешается при ловле мяча сходить с места, ловить мяч с отскока от земли. Хорошо, когда в игре принимают участие дети разного возраста: старшие учат младших.

ШКОЛА МЯЧА

Дети по определенной жребием очереди выполняют разнообразные упражнения с мячом.

«*Поднебески*» — высоко подбросить мяч вверх, когда тот, упав, отскочит от земли, поймать его.

«*Свечка*» — сначала не очень высоко бросить мяч вверх и поймать его, затем бросить мяч примерно вдвое выше и опять

поймать. В третий раз бросить как можно выше. Это называется «ставить свечки».

«С ладошками» — подкинув мяч, хлопнуть определенное количество раз в ладоши и после этого поймать мяч.

«С одеванием» — подкинув мяч повыше, изобразить одевание, потом поймать мяч. При втором подкидывании изобразить обувание, надевание шапки и т.д.

«Из-за спины» — мяч подбрасывают рукой, заведенной за спину, а ловят перед собой уже другой рукой или обеими руками (как договорятся раньше).

«Перевертышки» — положить мяч на ладонь, слегка подбросить его вверх и в это время подставить тыльную сторону ладони, которой опять подбросить мяч вверх. После этого ловить мяч уже в ладонь или в обе ладони.

«Хватки» — взяв мяч в правую руку, выпустить его, чтобы он падал вниз, и тут же поймать его на лету. То же проделать левой рукой.

«Гвозди ковать» — отбивать мяч рукой о землю.

«Зайца гонять» — бросить мяч о землю так, чтобы он ударился о стенку, и поймать с отскока от стены.

«Пришлепы» — ударить мяч о стену, отскочивший мяч ударить ладонью так, чтобы он опять ударился о стену, после чего поймать.

«Одноручье» — подбросить мяч вверх правой рукой и поймать правой, подбросить левой рукой и поймать левой.

«Ручки» — опереться левой рукой о стену, правой ударить мячом о стену, из-под руки, поймать двумя руками. Опереться правой рукой о стену, левой ударить мячом о стену из-под руки, поймать двумя руками.

«Через ножки» — опереться левой ногой в стену, из-под нее ударить о стену мячом и поймать его двумя руками. То же, но опереться правой ногой.

«По коленям» — ударить мячом о стену, хлопнуть руками по коленям и поймать мяч.

«Нитки наматывать» — ударить мячом о стену, быстро сделать движение руками, будто наматываешь нитки, и поймать мяч.

(Перечислены и традиционные и более современные упражнения.)

Указания к проведению: для выполнения упражнений «Школы мяча» лучше использовать малый мяч, например теннисный. Эта игра интересна детям от 6 до 10 лет, самостоятельно играют группами по 2—4 человека, под руководством педагога можно играть большими группами. Правило одно: допустивший ошибку или непоймавший мяч передает очередь следующему игроку. В игре развиваются глазомер, точность движений. Дети могут вносить изменения в порядок упражнений, придумывать новые, проявляя творчество.

ШИШКИ, ЖЕЛУДИ, ОРЕХ

Играющие становятся по трое лицом к центру и договариваются о названии: например, в первых тройках - шишки, вторые - - желуди, третьи - орехи. Водящий встает в центр и выкликает, например, «Орехи!» Все играющие, названные орехами, должны поменяться местами между собой. Водящий в это время стремится стать на любое освободившееся место. Если ему это удастся, то игрок, оставшийся без места становится водящим. Если водящий скажет: «Желуди!» - то меняются местами стоящие вторыми в двойках, а если скажет: «Шишки!» - меняются те, кто стоит в тройках первыми. Каждый раз меняются местами вызванные игроки. Игрок, не переменявший место, становится водящим.

Указания к проведению: игра так же проводится на большой площадке, удобной для передвижения. Минимальное количество участников 10 человек. Игра требует от участников сосредоточенности, внимания, быстроты реакции. Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими или были ими меньшее количество раз.