

Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Образование
Учреждение средняя общеобразовательная школа №15

Сборник методических рекомендаций
«Народные подвижные игры на уроках физической культуры»
(из опыта работы учителя физической культуры)

Учитель физической культуры Вергун Е.А.

Г. Ангарск 2018

В предлагаемом пособии размещен материал из опыта работы учителя на уроках физической культуры в разных классах. Сборник создавался с целью привлечения внимания педагогов и учащихся к русским народным играм, забавам, которые составляют основу национальной культуры России.

В основе методических рекомендаций лежит использование русских народных игр и развлечений в физкультурном образовании школьников, основанное на реализации принципа сопряженности двигательного обучения и активизации познавательных процессов через формирование основ русской культуры. В рекомендации включены история игр и их описание.

Эти рекомендации и предлагаемые описания игр будут полезны для воспитателей детских учреждений, преподавателей физической культуры, классных руководителей (при проведении внеклассных мероприятий).

Автор: Вергун Егор Алексеевич,
учитель физической культуры
МБОУ «СОШ№15»

Оглавление

- 1. Теоретический материал**
- 2. Технология организации игры на уроках физической культуры**
- 3 . Отбор русских народных игр для игровой части программы
физическому воспитанию**
- 5. Игры при прохождении разделов программы для младших классов**
- 6. Подвижные игры в средних, старших классах**
- 7. Классификация игр**
- 8. Описание игр:**
 - Игры, воспитывающие ловкость**
 - Игры, развивающие быстроту**
 - Игры, развивающие силу**
 - Игры, развивающие выносливость**
 - Использованная литература**

Народные подвижные игры - наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи. Благодаря играм обычное становится необычным, а поэтому особенно привлекательным.

Игра - естественный спутник ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка. Главный признак подвижных игр - наличие активных двигательных действий, благодаря чему они являются признанным средством и методом физического воспитания и развития.

Основная функция народных игр заключается в воспитании.

Они способствуют развитию мышления, воображения, воспитывают активность, смелость, сообразительность, инициативу, умение постоять за себя. Дети учатся преодолевать неудачи, переживать неуспех. Увлекаясь игрой, дети очень непосредственно и ярко проявляют свой характер и другие индивидуальные особенности.

Важнейший **результат игры** - это радость и эмоциональный подъем. Кроме того, подвижные игры, подобранные с учетом возраста, состояния здоровья, степени физической подготовленности детей способствуют оздоровлению, закаливанию, укреплению организма ребенка.

На современном этапе развития школы ученики имеют слабое представление о русских народных играх, забавах, которые составляют основу национальной культуры России. Для преодоления этого недостатка Дмитрий Анатольевич Медведев предложил внедрить русские народные игры в школьную программу по физической культуре.

В основе сборника методических рекомендаций лежит использование русских народных игр в физкультурном образовании школьников, основанное на реализации принципа сопряженности двигательного обучения и активизации познавательных процессов через формирование основ русской культуры.

Предлагаемые методические рекомендации направлены на решение связанных между собой оздоровительных, образовательных и воспитательных **задач**:

- возрождение традиций русской народной культуры через осознание роли народных игр в жизни детей;
- вооружение школьников необходимыми знаниями по физической культуре, формируемыми игровой деятельностью;
- содействие укреплению здоровья, разносторонней физической подготовленности, закаливанию растущего организма и профилактике заболеваний;
- привитие интереса и потребности к повседневным занятиям спортом;
- создание предпосылок для успешного освоения спортивных игр.

Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Игры развивают у детей способности к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности.

Чтобы интерес к игре у детей не падал и одновременно выполнялись поставленные задачи, необходимо:

- из числа известных игр выбрать ту, что в большей степени соответствует поставленной

задаче;

- оценить доступность игр и использовать такую, которая соответствует физическому и умственному развитию играющих. Излишняя сложность игры снижает интерес к ней, а чрезмерная простота не требует мобилизации и поэтому не развивает.

Поэтому **главная задача педагога** - приучить ученика к сознательным действиям, научить управлять своими движениями, анализировать и сравнивать их, иначе его действия будут только имитационными.

Преждевременное применение игр может повлечь за собой образование неправильного навыка в движениях. Необходимо помнить, что закрепление изученных в игровой деятельности технически сложных основных движений возможно и должно только после того, как умение выполнять то или иное движение перешло у детей в навык. В этих условиях игра - отличное средство выработки у детей прочных навыков в выполнении движений.

При выборе игры для урока **необходимо** предусматривать:

- педагогическую задачу, которая должна быть решена игрой;
- место игры в уроке;
- основное двигательное содержание игры;
- физическую и эмоциональную нагрузку;
- состав детей по возрасту, полу и физической подготовленности;
- место проведения игры и необходимые пособия;
- методы организации детей для игры.

Подвижные игры лучше всего применять в тесной взаимосвязи с другими средствами физического воспитания, путем комплексного использования с общеразвивающими, подводящими и специальными упражнениями. Правильно организованный игровой двигательный режим укрепляет здоровье, дает возможность добиться значительного улучшения показателей психофизической подготовленности учащихся, и, что особенно важно, благодаря ему физические способности детей развиваются гармонично.

Подвижные игры обладают еще одним **достоинством**: играющие в зависимости от уровня физической подготовки сами регулируют интенсивность нагрузок, выбирая моменты для отдыха. Существует и негативная особенность подвижных игр. Их соревновательный характер приводит к значительному эмоциональному накалу, мобилизации всех сил и повышению работоспособности, играющие увлекаются и забывают об усталости. Хотя развитие выносливости и предполагает наступление утомления, но руководитель должен по внешним признакам не допускать его крайних форм и вовремя снизить интенсивность и объем нагрузок.

На этапе ознакомления игры помогают избежать скованности и неправильного выполнения движений. На этапе совершенствования игры позволяют, с одной стороны, развивать физические качества и их проявления, определяющие качество выполнения движения, а с другой, - познать закономерности и логику движений действия. Игры могут помочь и в формировании навыков и умений выполнения действий в нестандартных и изменяющихся условиях. Однако нужно не только объяснить ребенку значение игры, но и научить применять игру как средство физического воспитания дома, во время отдыха и т.д.

При проведении игр исключительно велика **роль учителя**. От него зависит не только подготовка игры, но и весь ход ее и результаты. Учитель активно участвует в играх. Он руководит игрой, наблюдает, а если нужно, то и сам играет вместе с учащимися. Он должен воодушевить тех, кто играет не совсем удачно, и удержать лучших игроков от горделивого демонстрирования своего превосходства перед другими.

Народная игра хранит и передает по наследству богатую гамму духовных и эмоциональных ценностей человечества. К сожалению, традиционные формы игровой деятельности народа, сложившиеся в культурах прошлого, практически забыты. Игра - тот вид деятельности, в процессе которого отражается накопленный детьми жизненный опыт, углубляются и закрепляются представления об окружающем мире, приобретаются новые навыки и умения, необходимые для успешной трудовой деятельности, воспитываются организаторские способности.

Технология организации игры на уроках физической культуры

Основным условием успешного внедрения народных игр в жизнь учащихся всегда было и остается глубокое знание и свободное владение обширным игровым репертуаром, а также методикой педагогического руководства. Учитель физической культуры, творчески используя игру как средство влияния на детей, пробуждает интерес, воображение, добиваясь активного выполнения игровых действий. В ходе игры педагог привлекает внимание ребят к ее содержанию, следит за точностью движений, которые должны соответствовать правилам, за дозировкой физической нагрузки, делает краткие указания, поддерживает и регулирует эмоционально - положительное настроение и взаимоотношения играющих, приучает их ловко и стремительно действовать в создавшейся игровой ситуации, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели и при этом испытывать радость. Одним словом, задача педагога заключается в том, чтобы научить детей самостоятельно и с удовольствием играть.

В играх дети отличаются большой непосредственностью. Они полностью раскрывают положительные и отрицательные черты характера, а это имеет большое значение для лучшего изучения детей. При разучивании и проведении игр большое внимание обращается на воспитательную работу с учащимися. Игры должны дисциплинировать учеников, помогать созданию дружного, сплоченного коллектива, в котором взаимная поддержка, помощь, подчинение личных интересов интересам коллектива стали бы постоянными и привычными для детей. Этому способствует строгое соблюдение правил игры, точное выполнение участниками обязанностей, постоянное наблюдение учителя и его своевременные замечания, поправки и рекомендации. Обращается также внимание на бережное отношение учащихся к инвентарю и оборудованию.

Чтобы успешно провести игру, учителю нужно кратко и точно объяснить учащимся условия игры и сразу же организовать их. Ознакомление учащихся с различными вариантами игры проводится постепенно, к детальному изучению можно переходить только после усвоения учениками основного материала. Таким образом, при проведении всех игр соблюдается принцип постепенного усложнения.

Важным моментом в организации игр является выделение водящих, распределение по

группам, назначение судей (если они нужны) и распределение обязанностей среди участников.

Отбор русских народных игр для игровой части программы по физическому воспитанию

Для занятий с детьми важное значение имеет выбор игры. Игры для урока выбираются прежде всего в зависимости от их двигательного содержания: игра с бегом или прыжками, с метанием или передачей, с переноской предметов, с сопротивлением, преодолением препятствий, с ходьбой, элементами строя, с лазаньем, перелезанием и т. д. Игры нужно подбирать так, чтобы их двигательное содержание не повторялось при выполнении других упражнений. Например, при обучении прыжкам не следует проводить на этом уроке игру с прыжками. Это объясняется двумя причинами. Во-первых, при обучении прыжкам учитель стремится, чтобы дети овладели техникой прыжка, и часто избирает для этого метод разучивания по частям, а прыжки в игре, выполняемые как элементы игрового процесса, не будут выполняться так точно, как этого хотелось бы учителю, и, следовательно, не будут способствовать закреплению пройденного на уроке материала. Во-вторых, сочетание прыжков как одного из основных видов упражнений на уроке и прыжков в игре создаст предпосылки для одностороннего, ограниченного воздействия на организм занимающихся.

Игры могут проводиться в любой части урока. Задача игры в первой части урока - организация детей, совершенствование в различных построениях ("У ребят порядок строгий", "Делай, как я", "Мы веселые ребята"). Во второй части могут решаться самые различные педагогические задачи воспитательного и общеобразовательного характера, в том числе и совершенствование двигательных умений и навыков ("Передача мячей", игры-эстафеты "Попади в мяч", "Кто обгонит?", "Гонка мячей", игры на лыжах и др.). В третьей части предусматриваются спокойные игры ("Отгадай, чей голосок и др.).

Регулировать нагрузку можно, используя следующие приемы: изменение продолжительности и количества повторений игры; увеличение или уменьшение площадки; изменение веса инвентаря; упрощение или усложнение правил игры; уменьшение или увеличение количества действий; введение или устранение перерывов; организация "дома" для отдыха детей во время игры или отказ от него.

В командных играх условия для команд должны быть одинаковыми (своевременная смена площадок, инвентаря, одинаковое количество перебежек, равенство времени, отводимое для игры каждой команды).

Важно организованно закончить игру: подвести итоги, объявить результаты, отметить положительные и отрицательные стороны, дать советы об организации и проведении игр во внеурочное время. К подведению итогов нужно чаще привлекать самих участников. Это способствует воспитанию у детей умений оценивать свои действия, действия товарищей, выявлять причины побед и поражений.

Игры при прохождении разделов программы для младших классов.

Легкая атлетика:

«Считалки»; «Горелки»; «Хоровод»; «Два мороза»; «Салки»; «Дедушка-рожок»; «У медведя во бору»; «Коршун»; «Гуси»; «Стадо»; «Не боимся мы кота»; «Шлепанки»; «Воробы и вороны»;

«Пятнашки» (вар.); «Корзинки»; «Шишки, желуди, орехи»; «12 палочек»; «Скакалка-подсекалка»; «Волк во рву»; «Лапта»; «Бабки»; «Котлы»; «Чижик»; «Платочек-летуночек»; «Ляпка»; «Городок-бегунок»; «Рыбаки»; «Невод»; «Кашевары».

Гимнастика:

«Считалки»; «Жмурки»; «Заря»; «Игровая»; «Схвати змею за хвост»; «Третий - лишний»; «Змейка»; «Кошки-мышки»; «Бои петухов»; «Чехарда»; «Зайцы и морковь»; «Удочка»; «Голубь»; «Перетягивание в парах»; «Тяни в круг»; «Перетяни за черту»; «Борющаяся цепь»; «Бои на бревне»; «Пустое место»; «Ворон-синица»; «Перетягивание каната»; «Колечко»; «Козел».

Баскетбол:

«Охотники и утки»; «Лапта»; «Встречный бой»; «Горячий мяч»; «Рыбы, птицы, звери»; «На драку собаку»; «Попади в хвост»; «Пятнашки с мячом».

Лыжная подготовка:

«Два мороза»; «Не уступлю горку»; «Кому на ком»; «Городки»; «Царь горы»; «Солнышко»; «Кто быстрее?»; «Кто дальше?»; «Снежки»; «Катание на санках»; «Цепи-кованы».

Подвижные игры в средних, старших классах.

5-й класс.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений.

- Бой петухов.
- Два лагеря.
- Игры с бегом на скорость.
- День и ночь.
- Перебежка с выручкой.

Игры с прыжками в высоту с места.

- Удочка.
- Веребочка под ногами.
- Выше ноги от земли.
- Прыжок за прыжком.
- Прыжки на короткой и длинной скалке.

Игры с метанием на дальность.

- Попади в мяч.
- Защита укрепления.
- Снайперы.
- Эстафеты с лазанием и перелазанием.
- Игры подготовительные к баскетболу.
- Не давай мяча водящему.
- Охотники и утки.
- Перестрелка.
- Эстафеты с малыми и большими мячами.

6-8-ой классы.

Игры с предметами, мячами. С использованием гимнастических снарядов.

- Тяни в круг.
- Кто сильнее.
- Выталкивание с круга.
- Перетягивание каната.
- Встречная эстафета.
- Эстафета по кругу.
- Бег командами.
- Колесо.
- Эстафеты с преодолением препятствий.
- Подвижная цель.
- Город за городом.
- Мяч в центр.
- Встречная эстафета с мячом.
- Эстафета с ведением и броском кольца.
- Борьба за мяч.
- Мяч капитану
- Эстафеты с элементами волейбола.
- Прыжки на скакалке на короткой, длинной скакалке.

Игры на улице.

- Салки.
- Заяц без логовы.
- Падающая палка.
- Защищай товарища.
- Русская лапта.

Игры для учащихся 9-11-х классов.

Воспитание физических качеств. Игры для технической, тактической подготовки. Подвижные игры в различных периодах спортивной тренировки.

- Передал, садись.
- Пробей стену.
- Волейбол с выбыванием.
- Сумей догнать.
- Челнок.
- Кто выше.
- Гонка с выбыванием.
- Лапта.
- Эстафеты по кругу встречная эстафета.
- Эстафеты с малыми и большими мячами.
- Прыжки на длинной и короткой скакалке.

Группировка игр по преимущественному проявлению у учащихся физических качеств.

Качества	Характеристика игровых действий	Примеры игр
Ловкость	Игры, побуждающие немедленно переходить от одних действий к другим; не задерживаясь, сочетать свои действия с действиями других занимающихся (по внезапным заданиям, сигналам). Игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, игры с увертыванием).	• «Салки» • «Лапта» • «Ловкая подача» • «Ловкие и меткие» • «Удочка» • «Чехарда»
Быстрота	Игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, игры, с короткими перебежками типа догоняй-убегай. Игры с преодолением расстояний в кратчайший срок. Игры с бегом на скорость в изменяющихся условиях	• «Шишки, желуди, орехи» • «День и ночь» • «Жмурки» • «12 палочек» • Горелки • «Два мороза» • «Пустое место»
Сила	Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера	• “Тяни в круг” • “Бой петухов” • “Перетягивание через черту” • «Перетягивание каната»
Выносливость	Игры с неоднократным повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим	• «Бег командами» • «Не давай мяча водящему» • «Скакалки» • «Тачка» • «Паучки» • «Хромая лиса»

Игры, воспитывающие ловкость.

Лапта

Лапта - старинная игра. Сегодня никто не может точно сказать, когда она зародилась. По некоторым данным, лапта была известна уже в X в. н.э., хотя могла появиться и раньше. Лапта была игрой, имитирующей боевую оборонительную деятельность. В основе ее - борьба за город. Одно из ценнейших качеств, которое приобретает в игре, - умение видеть все, что происходит вокруг, и молниеносно принимать решения в зависимости от быстро меняющейся ситуации.

Название игры произошло от палки, которой бьют по мячу. В старину её делали с одного края немного расширенной и плоской, похожей на лопатку. Поэтому она и называлась лаптой.

Для игры нужны небольшой резиновый мяч и лапта (круглая палка длиной 60 см, ручка толщиной 3 см, ширина основания 5-10 см). На площадке проводят две линии на расстоянии 20 м. С одной стороны площадки находится город, с другой — кон.

Участники игры делятся на две равные команды. По жребию игроки одной команды идут в город, а другая команда водит. Команда города начинает игру. Метальщик лаптой забивает мяч, бежит через площадку за линию кона и снова возвращается в город. Водящие ловят отбитый мяч, бежит через площадку за линию кона и возвращается в город. Водящие ловят отбитый мяч и стараются запятнать бегущего. Они могут перебрасывать мяч друг другу, чтобы попасть в бегущего на более близком расстоянии. Если игрокам поля удастся запятнать бегущего, они переходят в город. В ином случае игроки остаются на местах. Игра продолжается, мяч забивает второй игрок. По очереди все игроки бьющей команды выступают в роли метальщиков. Но не всегда игрокам удается сразу вернуться в город. В этом случае они ждут, что их выручат. Выручить может только тот, кто далеко отобьет мяч.

Нередко случается и так, что тот, кто ударил по мячу, не смог сразу перебежать за линию кона. Он ждет, когда мяч забьет следующий игрок, — тогда за линию кона бегут два игрока. Может создаться более трудное положение, когда все игроки бьющей команды, кроме одного, находятся на линии кона, тогда игроку, который еще не бил, разрешают ударить трижды. Если он промахнулся, то игроки города уступают свое место водящим.



Правила игры. Подавальщики не должны переступать черту города. Тому, кто не может забить мяч лаптой, разрешается его бросать в поле рукой. Команда города переходит в поле, если все игроки пробили мяч, но никто не перебежал за линию кона. Вариант.

Переменки

На площадке проводится черта. За эту черту становятся двое из играющих. Один из них (подающий) подбрасывает мяч, а другой отбивает его лаптой. Остальные участники игры, стоя в разных местах, ловят мяч на лету. Тот, кому удастся поймать мяч на лету, идет отбивать его, а тот, кто отбивал раньше, переходит к ловящим. Если никто не поймает мяч, то его берет тот из играющих, к которому он упал ближе, и возвращает его подающему. Если подающий поймает его на лету, то начинает отбивать мяч, а подающим становится тот, который удачно бросил ему мяч. Тот, кто раньше отбивал, идет к ловящим.

Правила игры. Тот, кто подает, не имеет права, ловя брошенный ему мяч, выбегать за свою черту. Если подающий не поймал на лету возвращенный ему мяч, то он берет его и начинает подавать снова. В начале игры можно поставить условие, что игра считается законченной, если один из играющих набрал десять очков, т. е. десять раз отбил мяч так, что его никто не поймал.



Вольная лапта

Дети собираются в просторном дворе или в большой комнате, запасшись черным мячом небольших размеров и лаптой. На обоих противоположных концах места, выбранного для игры, чертят две линии, называя одну из них игровой, а другую — коновой линией; пространство, находящееся между этими двумя линиями, носит название поля.

Участвующих в игре может быть до 30 и более. По жребию дети выбирают из своей среды "метальщика" и "подавальщика", которые становятся на игровой линии. Все остальные участники игры становятся в различных местах поля. Лишь только все устраиваются на своих местах, по данному сигналу, подавальщик направляет мяч метальщику, а последний подбрасывает его при помощи удара рукой или лаптой по направлению в поле. После этого метальщик, освободившись от мяча, бросается бегом по направлению к коновой линии, достигает ее и оттуда бегом возвращается обратно к игровой линии. В то время, как метальщик несется по полю, дети, находящиеся в различных местах поля, захватив мяч, стремятся запятнать им метальщика.

В том случае, когда кому-нибудь из участвующих удалось это сделать, он меняется ролями с подавальщиком, а последний с метальщиком; метальщик становится наряду с остальными участвующими в игре где-нибудь в поле.

В таком же порядке игра продолжается и дальше до поры, пока все не перебивают в ролях подавальщика и метальщика; если детей много и некоторые из них быстрее утомляются, то игру следует прекратить.

Для правильного ведения этой игры необходимо соблюдать следующие условия: участвующие имеют право пятнать метальщика лишь в поле и то только, с того места, где был поднят мяч. В том случае, когда отбитый мяч попадает за пределы места, выбранного для игры, он снова вручается подавальщику для вторичного бросания.

Салки

Эта игра имеет самые разные названия и правила, но основное содержание сохраняется: водящий ловит других игроков и, если поймает, меняется с ним ролями. Очень динамичная игра на выносливость и координацию движений.

Описание игры.

В игре участвуют пять и более человек. По жребию или по считалке выбирают одного водящего - «салку». Остальные разбегаются в пределах установленных границ площадки для игры. Водящий объявляет: «Я - сапка!» - и начинает ловить играющих.

Убегающий от «салки» кричит: «Давай руку». Если кто-то из играющих возьмет его за руку, то водящий не имеет права их салить. Если же за руки возьмутся сразу три человека, то «салка» может осалить любого крайнего. Тот, до кого дотронется «салка», начинает водить, т.е. ловить. Игра не имеет определенного конца.

Правила игры.

- Выбирают "салку"
- Ловить (салить) играющих - значит прикоснуться к кому-либо рукой, но не хвататься за игрока и не тащить его.
- Играющие могут бегать только в установленных пределах 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 убегать.

Разновидности игры.

- «Сапки с домом». Для убегающих на земле чертится круг-«дом», где убегающие могут спастись от «салки» (только по одному человеку), но долго находиться там они не имеют права.
- «Сапки на одной ноге». Водящий, как и остальные игроки, прыгает на одной ноге. Менять ногу, на которой прыгаешь, можно, но только не чаще, чем через 5-7 прыжков. Задача водящего осалить любого игрока, прыгая на одной ноге. Осаленный становится водящим.

Ловкая подача

Подготовка к игре. На площадке или в зале чертят в произвольном порядке круги на расстоянии 3—6 м. Диаметр каждого 80—100 см. Количество их должно быть меньше половины играющих.

Описание игры.

По сигналу учителя играющие становятся по одному в каждый круг. Участники, оставшиеся без кругов, произвольно располагаются между ними. Один из учеников, стоящих в круге, получает волейбольный мяч. Все те, которые стоят в кругах,— подавальщики, остальные — перехватчики. Игрок с мячом бросает мяч любому подавальщику, а перехватчики стараются перехватить мяч. Тот, которому это удастся сделать, подходит к любому подавальщику и громко командует: «Сменить круги!» По этой команде все подавальщики должны поменяться кругами. В это время освобождающиеся круги стараются занять перехватчики. Затем игрок, завладевший мячом и занявший круг, начинает вновь переброску мяча. Игра продолжается условленное время.

Правила игры.

1. Круг считается занятым тем игроком, который первым поставит в него ногу. 2. Перехватчикам запрещается заступать за линию круга и пытаться отбить мяч, находящийся в руках подавальщика. 3. Подавальщикам не разрешается выходить из круга. Для ловли мяча, иначе освободившийся в этом случае круг может быть занят любым перехватчиком.

Методические указания.

В игру можно ввести дополнительные ограничения и дополнения в передаче мяча. Например: бросок мяча только одной рукой, двумя от груди, из-за головы, как волейбольная подача и т. п.

В конце игры учитель отмечает тех игроков, которые дольше других сумели быть в роли подавальщиков.

Ловкие и меткие

Подготовка к игре. На площадке чертят один в одном три круга: большой — диаметром 15 м, средний — 10 м и малый — 3 м. По окружности малого круга расставляют 6 городков. Играющие делятся на две равные команды. Каждая команда выбирает капитана и трех защитников. Остальные игроки — подающие.

Капитаны команд становятся в малом круге, защитники — в среднем, а подающие — в большом (рис. 6).

Описание игры. Одному из капитанов по жребию дают волейбольный мяч. Капитан бросает его одному из своих подающих игроков, который должен перебросить мяч обратно своему капитану. Тот, поймав мяч, старается сбить им любой из городков. Защитники препятствуют капитану другой команды завладеть мячом. Для этого они отбивают или ловят мяч. Завладев мячом, защитник перебрасывает его одному из своих подающих, а тот бросает капитану или перебрасывает любому из своих подающих.

Капитан может бросить мяч не только в городки, но и в кого-нибудь из подающих другой команды. Подающий, задетый мячом, выходит за окружность большого круга и играет только оттуда. Выручить такого игрока может только капитан его команды. Для

этого он должен перебросить подающему (за черту большого круга) мяч, а подающий— его поймать. Защитники другой команды стремятся перехватить мяч, посланный на выручку.

Побеждает команда, игроки которой собьют четыре городка. Но игра может закончиться и вничью (например, когда каждой команде удастся сбить по три городка).

Правила игры.

1. Капитан, защитники и подающие не имеют права выходить за пределы своих участков, ограниченных окружностями. 2. Нельзя вырывать мяч из рук, держать его в руках более 3 секунд. 3. Если защитник одной из команд случайно заденет городок и повалит его на землю, то городок также считается сбитым. 4. Сбитые городки выносятся за пределы большого круга. Городки, сбитые капитанами разных команд, ставятся для подсчета в отдельных местах.

Методические указания.

Подающих следует расставлять в большом кольце так, чтобы игрок одной команды находился через одного игрока другой. При небольшом количестве играющих можно выделять по два защитника от каждой команды.

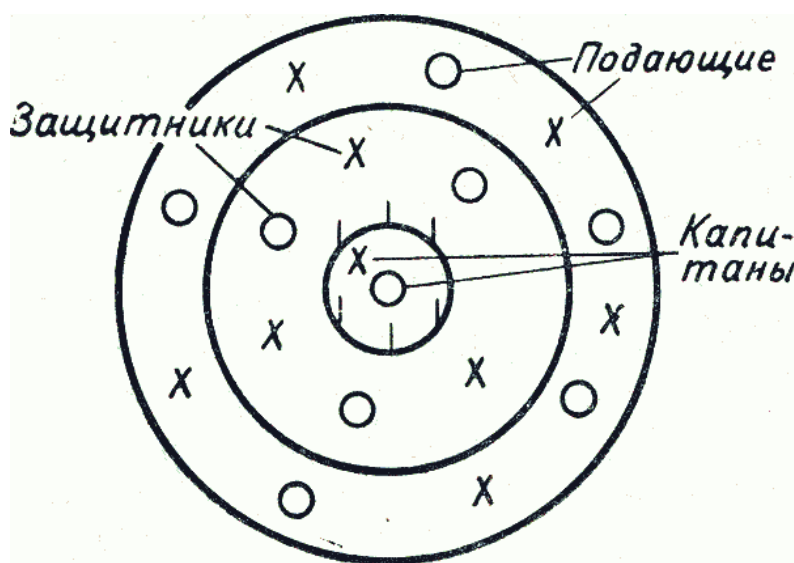


Рис. 6.

Удочка

Игра развивает реакцию и ловкость ребёнка.

Описание игры.

Участники встают в круг. Ведущий в центре крутит веревку, на конце которой маленький набивной мяч. Мяч должен проходить под ногами игроков. Кто заденет веревку, временно выбывает из игры. Выигрывают те, кто ни разу не задел веревку.

Правила игры.

Участники встают в круг. Ведущий в центре крутит веревку, на конце которой маленький набивной мяч.

Мяч должен проходить под ногами игроков. Кто заденет веревку, временно выбывает из игры. Выигрывают те, кто ни разу не задел веревку.

Выигрывают те, кто ни разу не задел веревку.

Чехарда

Чехарда существует на Руси уже более пяти веков.

Чехарда очень полезная игра для детей. Она развивает ловкость, координацию движений, смелость, уверенность в себе и мышечную силу. Кроме того, игра поможет многим научиться прыгать на уроках физкультуры через козла.

Описание игры.

Для игры в чехарду нужно не меньше двух человек: кто прыгает и через кого прыгают.

Существует несколько вариантов этой увлекательной игры:

- В начале игры выбирается водящий, который становится козлом. Все участники игры начинают прыгать через него. Тот, кто не сумел перепрыгнуть через козла, или его свалил, или упал после прыжка, становится на место козла, а бывший водящий идет прыгать.
- Все играющие встают друг за другом на расстоянии 5 шагов, около 3 м. Голову надо пригнуть и самим согнуться, опираясь на согнутую в колене ногу. Играющий, стоящий последним, разгибается и по очереди перепрыгивает через каждого стоящего впереди способом, который называется "ноги врозь", опираясь руками о его спину. Потом он сам становится впереди (шаговза десять). Играющие постепенно выпрямляются, увеличивая высоту прыжка. Каждый перепрыгнувший становится впереди. Кому прыжок не удастся, выбывает из игры.
- Участники игры встают в круг на расстоянии примерно в десять шагов, поворачиваются в затылок к друг другу и принимают позу для игры в чехарду. Затем любой игрок разбегается и начинает прыгать. Первый, через кого перепрыгнули, тоже разбегается и начинает скакать за ним вдогонку. Таким образом, все играющие перепрыгивают всех и становятся на свои места. Но если кто-то кого-то не сумел перепрыгнуть, он все равно должен бежать и прыгать дальше, а затем встать на свое место.

Количество игроков не ограничено. Единственное, что следует иметь ввиду - для игры требуется достаточно большое свободное пространство. Поэтому, чем больше участников, тем больше места понадобится для игры.

Игры, развивающие быстроту.

Горелки

Горелки изначально не были детской игрой: в неё играли девушки и холостые молодые мужчины. Водящим всегда выбирался парень, и ловить он мог только девушку, так что игра давала возможность знакомиться, общаться, выбирать невесту. Очевидно, что игра имитировала похищение невесты.

Возникновение горелок связывают с языческими праздниками и обрядами: встречей весны, «когда славилась богиня Лада, покровительница браков и чадородия, когда самая природа вступает в свой благодатный союз с богом-громовником и земля принимается за свой род», или с праздником Ярилы или Ивана Купалы — днем летнего солнцестояния. В горелки играли на праздниках и гуляньях, когда собиралось много народу.

Описание игры.

Играющие образуют пары и становятся вереницей. Впереди на два шага «горящий» («горельщик», «горюн» в пр.) — тот, кто водит. Ему строго запрещено оглядываться назад и осматриваться. Играющие поют — выкрикивают:

Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Глянь на небо —
Птички летят,
Колокольчики звенят!
При словах:
Глянь на небо —
Птички летят,
Колокольчики звенят!

- горельщик должен смотреть на небо, делая вид, что верит этой басенке.

А это время стоящие в последней паре бегут с двух сторон вдоль колонны. Горельщик старается запятнать одного из них. Если бегущие игроки успели взять друг друга за руки, прежде чем он запятнает одного из них, то они встают впереди первой пары, а горельщик вновь водит. Игра повторяется. Если горельщику удаётся запятнать одного из бегущих в паре, то он встаёт с ним впереди всей колонны, а тот, кто остался без пары, горит.

Условия:

- Горельщик догоняет убегающих игроков, только когда они пробегут мимо него. Он не имеет права оглядываться и подсматривать, какая пара собирается бежать мимо него. В противном случае приготовившаяся бежать пара может поменяться очередью с другой парой или местами друг с другом.
- Никто не должен начинать бег прежде, чем прозвучит последнее слово.

- Горельщик может салить бегущих только до того момента, как они возьмутся за руки.
- Метрах в пятнадцати-двадцати впереди горельщика заранее отмечается место, до которого бегущая пара не должна снова соединять руки.

Играющие могут договориться, что горельщик должен гнаться не за любым из бегущих, а обязательно за парнем и, догнав его, может встать в пару с девушкой, пойманный же идёт «гореть» — либо наоборот.

12 палочек

Игра проводится на открытой местности. Для этой игры нужна досочка и 12 палочек. Досочку кладут на небольшое бревнышко, чтобы получилось подобие качелей.

Описание игры.

Все играющие собираются около этих качелей. На нижний конец кладут 12 палочек, а по верхнему один из играющих ударяет так, чтобы все палочки разлетелись.

Водящий собирает палочки, а играющие в это время убегают и прячутся. Когда палочки собраны и уложены на досочку, водящий отправляется искать спрятавшихся. Найденный игрок выбывает из игры.

Любой из спрятавшихся игроков может незаметно для водящего подкрасться к качелям и вновь разбить палочки. При этом, ударяя по досочке, он должен выкрикнуть имя водящего. Водящий вновь собирает палочки, а все играющие снова прячутся.

Игра заканчивается, когда все спрятавшиеся игроки найдены и при этом водящий сумел сохранить свои палочки. Последний найденный игрок становится водящим.

Детали: водящий подбирает и укладывает палочки обратно на качели строго по одной.

День и ночь

Две команды становятся на середине площадки спиной друг к другу на расстоянии двух шагов. Одной команде дается название «день», другой — «ночь». У каждой команды на своей стороне площадки в 10 - 12 метрах есть «дом». Ведущий игру неожиданно произносит название одной из команд, например «день». Эта команда быстро убегает в свой «дом», а игроки другой команды догоняют их и пятнают, осаленных игроков подсчитывают и отпускают в свою команду.

Все становятся на свои места в шеренги, игра повторяется. Важно, чтобы не было строгого чередования команд, тогда играющие предельно внимательны. Перед сигналом к бегу можно предложить игрокам несложные упражнения, чтобы отвлечь внимание.

Шишки, желуди, орехи

Подвижная игра, которая очень сильно нравится детям.

Правила игры.

Дети встают тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Каждый из тройки имеет название: «шишки», «желуди», «орехи». Ведущий находится за пределами круга.

Ведущий произносит слово «орехи» (или «шишки», «желуди»), и все игроки, которые имеют это название, меняются местами, а ведущий старается занять чье то место. Если это ему удастся, то он становится орехом («желудем», «шишкой»), а тот, кто остался без места, становится на место ведущего.

Два мороза

Это очень веселая игра для детей.

Правила игры.

На противоположных сторонах площадки, на расстоянии 10- 20 метров отмечается линиями "дом" и "школа". Выбирается два "мороза". Остальные ребята располагаются за линией "дома", посередине стоят два "мороза".

"Морозы" обращаются к ребятам: "Мы два брата молодые, два мороза удалые". Один говорит: "Я мороз - красный нос", другой говорит - "Я мороз - синий нос". Вместе говорят: "Кто и вас решится в путь-дорогу пуститься?" Все ребята отвечают: "Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!"

После этих слов ребята бегут из "дома" в "школу". "Морозы" ловят их и "замораживают". Остальные останавливаются и стоят неподвижно. "Морозы" обращаются к ребятам с теми же словами, а те, перебегая обратно в "дом", дотрагиваясь до детей, "размораживают" их. "Морозы" пытаются "заморозить" оставшихся участников. После двух перебежек из непойманных назначают новую пару "морозов", а пойманных отпускают.

Повторяется 3-4 раза. Побеждает пара, поймавшая большее количество ребят.

Пустое место

Играющие встают в круг, выбирают водящего. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный быстро бежит в противоположную сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.



Игра в "Пустое место"

Правила игры.

1. Участники бегают только за кругом.
2. Стоящие в кругу не должны задерживать бегущих.
3. Если участники прибегают к свободному месту одновременно, то они оба встают в круг, и выбирается новый водящий.

Указания к проведению.

Играют в эту игру в любое время года на большой площадке, где можно бегать без помех.

Участники игры встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга, руки у всех опущены. Если детей много, лучше организовать два круга играющих.

Игры, развивающие силу.

Бой петухов

Играющие делятся на две команды и становятся в 2 шеренги одна против другой. Между ними чертится круг диаметром 2 м. Капитаны посылают в круг по одному «петуху».

«Петухи» становятся в круг на одной ноге, другую подгибают, руки держат за спиной. По сигналу «петухи» стараются вытолкнуть соперника плечом из круга или заставить его встать на обе ноги. Кому это удастся - получает очко для своей команды. Когда все «петухи» примут участие в игре, подсчитываются очки.

Выигрывает команда, получившая больше очко.

Перетягивание каната

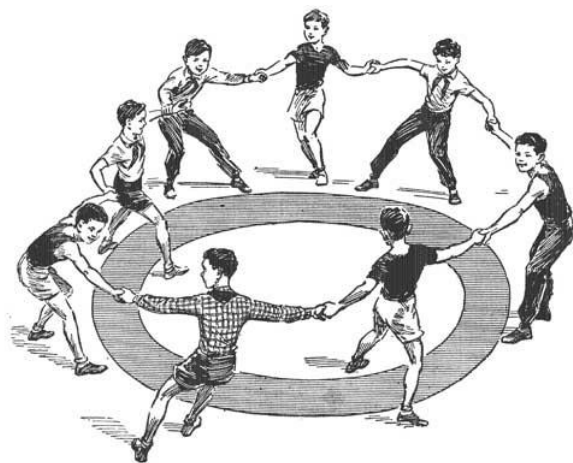
Играющие делятся на две команды и становятся одна против другой на определенном расстоянии от проведенной черты. Все игроки команды берутся за канат. По сигналу судьи игроки тянут канат к себе.

Побеждает команда, которая переступила через черту.

Тяни в круг

Участники становятся в круг и берутся за руки. Перед носками их ног (в 100 сантиметрах от них) чертится круг. Внутри этого круга чертится второй круг, меньшего диаметра (50—60 сантиметров). Пространство между внутренним и наружным кругом считается запретной зоной.

По сигналу руководителя игроки идут по кругу вправо или влево. По свистку или по команде «Тяни!» каждый игрок старается втянуть за черту большого круга своего соседа, находящегося справа или слева от него. Однако сам он может также в любой момент оказаться за этой чертой. Поэтому, спасаясь, игрок может перешагнуть через запрещенное пространство или перепрыгнуть через него, чтобы попасть одной ил-и двумя ногами в меньший круг. Это «остров спасения», и вступивший внутрь этого круга не считается нарушившим правило.



Игрок, вступивший хотя бы одной ногой в пространство между большим и малым кругом, выбывает из игры. Та же участь постигает и тех игроков, которые расцепят руки. Когда играющих станет меньше и они не смогут окружить черту большого круга, все становятся перед чертой малого круга, и игра продолжается. Здесь уже «островка спасения» нет, и каждый заступивший за черту круга выбывает из игры.

В дальнейшем можно усложнить эту игру и вместо нарисованного круга поставить несколько булав, городков или кеглей (на расстоянии двух ступней одну от другой). В этом случае цель играющих — не свалить булаву. Кто нарушит это правило или расцепит руки, выбывает из игры. Победителями в этой игре следует считать тех двух-трех человек, которые останутся последними.

Перетягивание через черту

Подготовка. Две команды играющих встают одна против другой вдоль черты, проведенной между ними. Мальчики стоят против мальчиков, а девочки против девочек, примерно равных по физическим силам. В четырех шагах за каждой командой стоят игроки, выделенные для подсчета очков.

Содержание игры. По команде учителя игроки сближаются у средней линии и берутся за одну (или две) руку. По второму сигналу каждый старается перетянуть своего

соперника за линию, где стоят помощники. Игрок, которого перетянули, дотронувшись ладонью до игрока, подсчитывающего очки, может снова уйти за черту и опять играть за свою команду. Каждый перетянутый игрок приносит перетянувшей его команде одно очко.

Команда, получившая за время игры большее число очков, побеждает.

Правила игры.

1. В ходе игры разрешаются захваты только за руки. 2. Разрешается перетягивать поодиночке, парами, несколькими игроками одновременно

Игры, развивающие выносливость.

Хромая лиса

Количество участвующих детей может быть как угодно велико. Собравшись на просторном дворе или в большой комнате, они выбирают одного из участвующих, которому дают прозвище хромой лисы.

Описание игры.

На месте, выбранном для игры, очерчивают круг довольно больших размеров, в который входят все дети, кроме хромой лисы. По данному сигналу дети бросаются бегом по кругу, а хромая лиса в это время скачет на одной ноге и старается во чтобы то ни стало запятнать кого-нибудь из бегущих, т. е. прикоснуться к нему рукой.

Лишь только ей это удалось, она входит в круг и присоединяется к остальным бегущим товарищам, потерпевший же принимает на себя роль хромой лисы.

Дети играют до тех пор, пока все не перебебаво! в роли хромой лисы; игру, однако, можно прекратить раньше, при первом появлении признаков утомления.

Для правильного ведения игры необходимо соблюдать следующие условия: дети, вошедшие внутрь круга, должны, бегать лишь в нем и не выходить за очерченную линию, Главные элементы этой игры составляют бег и прыжки.

Бег командами

Подготовка. Перед командами, стоящими в колоннах (по 8—12 человек), проводится линия, а в 10—12 м от каждой из них ставятся стойки (набивные мячи).

Содержание игры.

По сигналу руководителя первые пять человек берут друг друга за пояс, оббегают стойки (против часовой стрелки) и бегут к стартовой черте. Они пробегают мимо своей колонны, огибают ее сзади и снова бегут к стойкам. Когда они пробегают стартовую черту, к ним, обхватив за пояс, присоединяются шестые номера, и теперь уже игроки вшестером оббегают препятствие. После поворота вокруг команды к ним присоединяются седьмые номера и т.д. Игра заканчивается, когда вся команда, не расцепляя рук, финиширует (т.е. последний игрок пересечет линию старта). В игре большую нагрузку

получают первые номера команд, поэтому при повторении играющие располагаются в обратном порядке.

Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.

Правила игры.

1. Старт начинается по сигналу. 2. Обегать стойку надо в указанном направлении, не задевая ее. 3. Расцеплять руки запрещается. 4. За каждое нарушение засчитываются штрафные очки.

Не давай мяч водящему

Один из играющих - водящий. В начале игры он находится в середине площадки. Остальные игроки размещаются на площадке в произвольном порядке и, бегая, перебрасывают один другому мяч. Водящий старается завладеть мячом. С того места, где ему удалось поймать мяч, он бросает мяч в любого игрока. В случае попадания игрок становится водящим, а прежний водящий участвует в игре наравне со всеми. Игроки, побывавшие меньшее число раз в роли водящего, побеждают.

Скакалки

Правила игры.

Игроки прыгают через скакалку различным образом: на 2 ногах, на 1 ноге и т. д. Выигрывает тот, кто продержится дольше других.

Тачки

Необходимые материалы и наглядные пособия: мел для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке или кегли для обозначения места поворота.

Правила игры.

Игроки делятся на 2 команды. В каждой команде должно быть четное число игроков. Игроки встают парами: одни из участников — на руки, второй держит первого за ноги. В таком положении игроки по сигналу ведущего передвигаются по игровой площадке. Побеждает та команда, участники которой первыми пройдут дистанцию.

Паучки

Необходимые материалы и наглядные пособия: мел для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке или кегли для обозначения места поворота, мяч.

Правила игры.

Игроки делятся на 2 команды. 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

Использованная литература

1. Азбука - Славянская азбука - <http://heathen.narod.ru/az/azbuka.htm>
2. История Руси - Краткое пособие по истории - <http://www.lants.tcllur.ru/history/istrus.htm>
3. Народные игры и забавы - Сайт о русских народных играх - <http://www.glee.ru/>
4. Православие - Библиотека, славянский словарь, история, праздники <http://www.pravoslavie.by/>
5. Словарь - Словарь устаревших и диалектных слов - <http://www.telegraph.ru/misc/day/dis.htm>
6. М.Ф. Литвинова. Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. -М.: Айрис-пресс, 2003.
7. О.Л.Князева, М.Д.Маханева. Приобщение детей к истокам русской народной культуры: Программа. Учебно-методическое пособие. СПб.: Детство-Г1ресс,2004.
8. Знакомство детей с русским народным творчеством: Конспекты занятий и сценарии календарно-обрядовых праздников: Методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений/Авт.сост.Л.С.Куприна, Т.А.Бу дарина, О.А.Маханева, О.Н.Корепанова и др. -СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2004.
9. Народный календарь - основа планирования работы с дошкольниками по государственному образовательному стандарту: План-программа. Конспекты занятий. Сценарии праздников: Методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений / Николаева С.Р., Катышева И.Б., Комбарова Г.Н., и др. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2004.
10. Тихонова М.В., Смирнова Н.С. красна изба.. Знакомство детей с русским народным искусством, ремеслами, бытом в музее детского сада. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2004.
- 11 .Календарные обрядовые праздники для детей дошкольного возраста. Авторский коллектив: Пугачева Н.В., Есаулова Н.А., Потапова Н.Н. учебное пособие. - М.: Педагогическое общество России, 2005.