

**ДЕРЯБИНА ГАЛИНА ИВАНОВНА**

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ  
ГРУПП ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ГИМНАСТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

## СОДЕРЖАНИЕ

	ВВЕДЕНИЕ	3
Глава I	АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ИССЛЕДУЕМОЙ ПРОБЛЕМЕ	5
1.1	Методические основы применения подвижных игр на занятиях физической культурой .....	5
1.2	Подвижные игры и игровые упражнения для повышения физической подготовленности детей .....	15
1.3	Развития физических качеств на уроках гимнастики.....	18
1.4	Подвижные игры на уроках гимнастики в школе .....	26
1.5	Организация и методика проведения подвижных игр .....	30
Глава II.	ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ЭСТАФЕТ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ В ГРУППАХ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ .....	33
2.1	Экспериментальная методика подвижных игр и эстафет для детей младшего школьного возраста групп общей физической подготовки .....	33
2.2	Влияние экспериментальной методики на физическую подготовленность детей 8-9 лет групп общей физической подготовки .....	36
	ВЫВОДЫ .....	40
	ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ .....	41
	ЛИТЕРАТУРА .....	42
	ПРИЛОЖЕНИЕ .....	46

## ***ВВЕДЕНИЕ***

В многообразии средств физического воспитания детей особое место занимают подвижные игры в силу своей универсальности, высокой эмоциональности и привлекательности [10,11,19].

Целенаправленное и широкое использование игровых средств в комплексе физкультурно-оздоровительных форм занятий может решить задачи, связанные с познанием окружающей действительности на ранних этапах развития ребенка, получением первоначальной адаптации в области общественного поведения, и позволяет решить задачу оптимизации двигательного режима. Применение игровых методик специалистами позволяет повысить эффективность педагогических воздействий в формировании двигательных навыков и умений, а также в развитии физических качеств [3,8,14].

Игра в жизни детей имеет такое же значение, как трудовая деятельность для взрослого человека, указывал А.С. Макаренко, и является важным средством воспитания и подготовки к будущей трудовой деятельности [3].

Ускорение темпа современной жизни ставит задачу более активно использования игры для воспитания подрастающего поколения. Сейчас очевидно, как никогда, что игры необходимы для обеспечения гармоничного сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании детей, особенно в развитии познавательных интересов, в выработке воли и характера, в формировании умения ориентироваться в окружающей действительности, в воспитании коллективизма [3,11,19].

Подвижные игры рассматриваемые, как средство развития физических качеств должны применяться в различных формах физической культуры, особенно с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Как показывает практика, на занятиях в группах общей физической подготовки подвижные игры используются не в полной мере. Во-вторых, научно-методической литературы, раскрывающей данный методический аспект крайне мало. Таким образом, методика использования подвижных игр на занятиях гимнастикой, в группах общеподготовительной подготовки, с целью развития физических качеств требует дальнейшего уточнения. Предложенная методика, может быть использована тренерами учителями физической культуры.

## **ГЛАВА I АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ИССЛЕДУЕМОЙ ПРОБЛЕМЕ**

### **1.1. Методические основы применения подвижных игр на занятиях физической культурой**

Любая игра, применяемая в процессе воспитания детей, не должна оказывать отрицательного влияния на их здоровье. Педагогу необходимо, с одной стороны, регулировать нагрузку, получаемую детьми в играх, в зависимости от их здоровья, уровня физической подготовки, возраста, пола и индивидуальных особенностей, с другой стороны - обеспечивать проведение врачебного и педагогического контроля [28].

Педагог должен стремиться:

- укреплять здоровье детей;
- воспитывать необходимые морально-волевые качества;
- формировать организаторские способности;
- содействовать формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- соблюдать индивидуальный подход с учетом психофизических особенностей ребенка [17].

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

- из числа известных игр выбрать ту, которая в большей степени соответствует поставленной задаче;
- оценивать доступность игр и выбрать ту, которая соответствует физическому и умственному развитию играющих. Чрезмерная сложность игры снижает интерес к ней, а чрезмерная простота не требует мобилизации и поэтому не развивает;
- место для игры должно быть предварительно хорошо подготовлено [7].

П.Ф. Лесгафт считал, что физические упражнения и движения, выполняемые без осознания и познавательного интереса, мотивации, ведут к механическим и ограниченным изменениям, не дают возможности даже физически развитой личности рационально использовать свои силы. В «Руководстве по физическому образованию детей школьного возраста» отмечается, что главная задача педагогов - приучить ученика к сознательным действиям, научить управлять своими движениями, анализировать и сравнивать их, иначе его действия будут только имитационными.

В игровой деятельности создаются благоприятные условия для развития внимания, памяти, ориентации. Подвижные игры позволяют раскрывать потенциальные возможности и творческую инициативу ребенка, поскольку:

- создают условия для активности;
- предоставляют возможность выбора;
- создают проблемные ситуации, из которых дети ищут выход сами;
- предлагают придумывать новые игры, эстафеты, мини-соревнования, упражнения для своих товарищей;
- нацеливают на способ достижения результата;
- учат осмысливать, контролировать и оценивать собственные действия и действия своих товарищей;
- развивают учебно-познавательные мотивы [8].

При подборе игр желательно больше внимания уделять таким, которые проводятся на свежем воздухе. В этих играх решается задача адаптации детей к неблагоприятным условиям внешней среды.

Ведущее значение имеют имитационные игры, творческие или сюжетно-ролевые игры, разнообразные игры-забавы.

Имитационные игры - это игры, содержанием которых является подражание движениям животных, птиц, они не имеют определенных правил и в значительной мере зависят от окружающей обстановки.

В творческих (сюжетно-ролевых) играх участники сами определяют цель и правила игры. Школьникам младших классов присуща способность к перевоплощению. Они с удовольствием выполняют хорошо им понятные, имеющие конкретное содержание движения птиц, животных или движения, имитирующие труд человека[14].

Игры-забавы имеют определенные правила. Поэтому именно эти игры и составляют основное содержание народных игр, передающихся от поколения к поколению.

Если в творческих и имитационных играх главная задача учителя (руководителя) - использовать и направлять деятельность детей, то в играх-забавах вся организация и руководящая деятельность зависят от самого специалиста. При подборе таких игр руководитель должен анализировать их содержание и сопоставлять с физическими возможностями детей.

В физическом воспитании школьников основная форма организации занятий - урок, содержание которого определяется государственной программой. Однако в начальных классах игры могут являться основным содержанием урока. К образовательным задачам относятся: совершенствование естественных движений (ходьба, бег, лазанье, метание и др.) в изменяющихся условиях, а также совершенствование двигательных навыков, полученных по различным разделам программы [20].

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

в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми, а также в гимнастике, спорте и туризме [33,41].

Правила и двигательные действия подвижной игры закрепляют в сознании играющих представления о существующих в обществе отношениях между людьми, о поведении в реальной жизни.

Образовательное значение имеют игры, по структуре и характеру движений подобные двигательным действиям, которые изучаются во время занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, спортивными играми, лыжным и другими видами спорта. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко перестраиваются при последующем, более углубленном, изучении техники двигательных действий и облегчают овладение ими. Игровой метод особенно рекомендуется использовать на этапе начального освоения движений [9].

Многократное повторение двигательных действий во время игры помогает формировать у занимающихся умение экономно и целесообразно выполнять их в законченном виде. Надо приучать играющих использовать приобретенные навыки и умения в нестандартных условиях.

Подвижные игры развивают способность адекватно оценивать пространственные и временные параметры движений, одновременно воспринимать многое и реагировать на воспринятое [37].

Не менее важны игры с различными мелкими предметами. Упражнения с мячами, мешочками и другие повышают кожно-тактильную и мышечно-двигательную чувствительность, совершенствуют двигательную функцию рук и пальцев, что имеет особое значение для школьников младших классов.

При проведении подвижных игр на уроках физической культурой руководитель, в зависимости от ситуации, должен сочетать фронтальный и групповой методы (делить классный коллектив на несколько групп),



показывать ученикам игры с небольшим составом участников, которые они могут организовать в часы досуга, во дворах и на школьных площадках [16].

В подвижных играх участникам приходится исполнять различные роли (водящего, судьи, помощника судьи, организатора игры и т.д.), что развивает у них организаторские навыки.

В образовательном аспекте важную роль играют те игры, которые по своей структуре или по характеру действия родственны движениям, изучаемым в соответствии с программой. Применение таких игр на начальном этапе ознакомления с движением облегчает изучение техники. То есть игра выступает в роли подводящих упражнений и создает благоприятные условия для дальнейшего выполнения движения [29].

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 стороны - познать закономерности и логику движений действия. Игры могут помочь и в формировании навыков и умений выполнения действий в нестандартных и изменяющихся условиях. Образовательная направленность подвижных игр на уроке состоит в том, чтобы учитель научил детей играть. Однако нужно не только объяснить ребенку значение игры, но и научить применять игру как средство физического воспитания в условиях дома, во внеурочное время отдыха и т.д. [21].

Основой формирования личности школьника является его деятельность, которая осуществляется вместе с учителем и под его руководством. Каждую подвижную игру следует использовать для воспитания положительных нравственных качеств, укреплять волю, развивать творческую активность детей. Формирование у школьников волевых качеств, черт характера, привычек и навыков поведения

предполагает использование подвижных игр и самобытных физических упражнений в школьной программе. Игровая деятельность дает больше эффекта, так как всегда связана с возникновением и развитием между играющими определенных отношений, что способствует активному общению детей, установлению контакта с одноклассниками. Воспитательные возможности игры заключаются в ее содержании. Подбирая игру, надо обязательно обдумать, с какой целью проводить ее, какие задачи она решает. Правила игры - главный ее организующий момент. Успех игры, эффективное решение образовательных и воспитательных задач во многом зависят от формирования команд, выбора капитана и водящего в игре. Необходимо хорошо знать индивидуальные особенности учащихся, уровень их подготовленности, личные отношения в коллективе [23].

К оздоровительным задачам относятся содействие нормальному физическому развитию детей и укрепление их здоровья. Полноценное использование оздоровительного потенциала каждой игры является важнейшим условием применения подвижных игр на уроках физической культуры.

При правильной организации занятий, с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся, подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей и подростков, а также повышают функциональные возможности организма.

В связи с этим на уроках физической культуры рекомендуется применять разнообразные по содержанию игры [11].

Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в динамическую работу крупные и мелкие мышцы тела; игры, увеличивающие подвижность в суставах. Под воздействием физических упражнений,

применяемых в играх, активизируются все виды обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный). Мышечные нагрузки стимулируют работу желез внутренней секреции.

Подвижные игры оказывают положительное влияние на нервную систему занимающихся. Для этого руководитель обязан оптимально дозировать нагрузку на память и внимание играющих, строить игру так, чтобы она вызывала у занимающихся положительные эмоции. Плохая организация игры приводит к появлению отрицательных эмоций, нарушению нормального течения нервных процессов и возникновению стрессовых ситуаций [4].

Строгие и четкие правила в подвижных играх способствуют упорядочиванию взаимодействия участников и устраняют излишнее возбуждение. Особенно ценно в оздоровительном отношении круглогодичное проведение подвижных игр на свежем воздухе: занимающиеся становятся более закаленными, усиливается приток кислорода в их организм.

Активная двигательная деятельность детей должна управляться учителем, т.е. в зависимости от уровня их физического развития учителю необходимо либо увеличивать, либо уменьшать двигательную нагрузку. Достигается это с помощью изменения размеров площадки, количества игроков в командных играх, веса партнера в играх с элементами единоборства, длительностью игры, количества игр, пауз между играми. Подбирая игры для урока, надо четко представлять его задачу, виды упражнений, входящих в игру. Поскольку в уроках смешанного типа подвижные игры должны сочетаться с другими средствами физического воспитания, нужно определить место игры, методическую последовательность, преемственность игры и других физических упражнений [6,38].

Так, например, если основная часть посвящена подвижным играм, то следует более интенсивные игры чередовать с менее интенсивными. Таким образом, можно обеспечить чередование нагрузки с отдыхом.

Содержание игр на уроке должно соответствовать частям урока и их основным задачам. Так, если в основной части развивается быстрота, то в конце подготовительной части урока возможно проведение подвижных игр, связанных с бегом. Кроме урочной формы, в комплексной программе предусмотрено проведение игр и во внеурочное время.

Подвижные игры - хороший активный отдых после длительной умственной деятельности, поэтому они уместны на школьных переменах, по окончании уроков в группах продленного дня или дома, после прихода из школы [12].

Для наибольшей эффективности решения образовательных и оздоровительных задач необходима педагогическая обработка народных средств физического воспитания за счет исключения неприемлемых элементов и обогащения новыми, не искажающими основной сути и содержания игр или физических упражнений.

Для решения разных педагогических задач с учетом условий работы широко применяется простейшая классификация подвижных игр. Игры распределяют:

1) По степени сложности их содержания - от самых простых к более сложным (полуспортивным).

2) По возрасту детей (с учетом их возрастных особенностей): 7-9, 10-12, 13-15 лет. Этот же признак использован и в программе по физической культуре для общеобразовательных школ.

3) С учетом полового признака (игры для мальчиков, для девочек, общие игры).

4) По содержанию (творческие, имитационные, игры с музыкальным сопровождением, сюжетные, игры-забавы, игры-соревнования).

По видам систем движений, преимущественно входящим в игры:

- игры с элементами общеразвивающих упражнений,
- игры с бегом,
- игры с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега,
- игры с метанием в подвижную и неподвижную цель,
- игры с броском и ловлей мяча,
- игры с передвижением на лыжах,
- игры с передвижением на коньках.

По направленности на развитие физических качеств и их проявлений (игры, преимущественно способствующие развитию силы, работоспособности, координированности, быстроты, гибкости и др.), которые чаще всего проявляются в сочетании.

Игры, подготовительные к отдельным видам спорта. Использование подвижных игр с целью закрепления и совершенствования отдельных элементов техники и тактики, воспитания физических качеств, необходимых для того или иного вида спорта.

В зависимости от взаимоотношений играющих [8; 11]:

- а) игры, в которых игроки не вступают непосредственно в соприкосновение с «противником»;
- б) игры с ограниченным соприкосновением с «противником»;
- в) игры с непосредственной борьбой «соперников».

Группируют игры и по другим различным признакам, способствуя более правильному их отбору в разных случаях:

- а) по форме организации занятий (игры на уроке - подготовительная, основная, заключительная части; во внеурочное время «Час игры», на спортивном празднике и т.д.);

б) по характеру моторной плотности (игры с большой, средней и малой подвижностью);

в) с учетом места и времени года (игры летние, зимние, в помещении, на открытом воздухе, на снеговой площадке, на льду).

В практике проведения подвижных игр на уроках физической культуры необходимо руководствоваться методическими приемами физического воспитания, которые отражают методические закономерности педагогического процесса, а также придерживаться педагогических требований к организации и проведению подвижных игр.

Выбор игры зависит от конкретных задач урока. Подвижные игры включаются в урок как средство улучшения показателей психофизической подготовленности (преимущественно одной или комплекса физических способностей), закрепления, совершенствования изучаемого программного материала. При этом можно решать одну из перечисленных задач или обеспечить комплексное их решение. В зависимости от содержания игры, ее интенсивности она занимает соответствующее место в структуре урока. В подготовительную и заключительную части урока включают игры с элементами строя, на внимание. Игры, обуславливающие решение основных задач урока, - только в основную часть урока.

Выбор игры также зависит от возраста и уровня физической подготовленности. В младших классах наиболее часто встречаются некомандные или переходные к командным игры, сюжетные игры, игры с речитативами. По мере взросления детей они уступают место командным играм с усложняющимися правилами и содержанием, эстафетам, играм с элементами единоборств. Учитывается степень организованности, дисциплинированности учащихся, их двигательный опыт, функциональные возможности. От этого зависит степень сложности игры и ее интенсивность.

От условий проведения. Берутся во внимание размеры площадок, наличие необходимого инвентаря и оборудования. Если игры проводятся в просторном зале или на открытой площадке, то никаких ограничений нет. Можно выбирать любую подвижную игру, соответствующую задачам урока. В малом зале возможности ограничены. Здесь чаще встречаются игры на месте (в кругу, колоннах). Условия проведения оказывают влияние и на организацию учащихся во время игры. Если позволяет пространство, можно увеличить количество команд, проводить игру одновременно в нескольких местах (построить учащихся в 2-3 круга для игр на месте), значительно повышая моторную плотность урока, эффективность педагогического воздействия.

От числа участников. При большом числе учащихся (25-35 человек) предпочтение отдается играм с переменным составом и быстро выявляющимся результатом.

## **1.2 Подвижные игры и игровые упражнения для повышения физической подготовленности детей**

Подвижные игры имеют многовековую историю развития разнообразных двигательных навыков и умений, физических качеств, сноровки в быту, в трудовой и оборонной деятельности у детей [10].

Правильно организованный игровой двигательный режим укрепляет здоровье, дает возможность добиться значительного улучшения показателей психофизической подготовленности учащихся, и, что особенно важно, физические способности детей развиваются в комплексе.

Подвижные игры, включающие выполнение физических упражнений (бег, броски, прыжки) в ответ на следующие друг за другом сигналы, могут эффективно использоваться для развития быстроты реакций (реактивность), резкости (в меру способности быстро напрягать мышцы), быстроты

(способность ускорять быстрое суставное движение). Например, в игре «Наступление» игроки обеих команд должны быстро среагировать на свисток руководителя, при этом одни должны убежать, а другие их осалить. Для развития реакции на движущийся объект очень полезны подвижные игры с малым (теннисным) мячом [8].

Существенную помощь в развитии быстроты оказывает также применение различных так называемых скоростных упражнений (бег на короткие дистанции, прыжки и др.), выполняемых с предельной скоростью. Такие упражнения должны длиться не более 20-22 секунд с последующим отдыхом, чтобы не развивалось утомление. В случае наступления последнего происходит уже не совершенствование быстроты, а развитие скоростной выносливости. В этой связи необходимо использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты в начале занятия [9].

Для развития быстроты можно использовать любые подвижные игры, включающие быстрые кратковременные перемещения и локальные движения на какие-либо команды преподавателя, а также такие упражнения, как прыжки, многоскоки, выпрыгивания, выполняемые с высокой скоростью.

Для развития ловкости могут использоваться игры, содержащие элементы новизны, физические упражнения большой координационной сложности, упражнения на равновесия и точность движений, а также игры, связанные с необходимостью принимать нестандартные быстрые двигательные решения в условиях дефицита времени с использованием различных предметов [18].

Для развития ловкости у детей младшего школьного возраста могут эффективно применяться такие подвижные игры, как «Веревочка», «Пленники», «Часовые и разведчики» и др. [9].

Развивая ловкость у школьников, необходимо помнить, что ловкость - относительно специфическое качество и дети, ловко владеющие мячом,



могут не так успешно двигаться в других играх. Это должно учитываться руководителем игр при их организации [27].

Для развития ловкости необходимо использовать различные игры и их варианты, добиваясь совершенствования всех ее компонентов. Не следует также забывать, что в подвижных играх, воспитывающих ловкость, физические упражнения требуют напряженной работы многих физиологических систем, поэтому в таких играх дети могут быстро утомляться, и тогда воздействие игры окажется неэффективным. Обычно игры, развивающие ловкость, применяются либо в начале занятий, либо после достаточного перерыва для отдыха [8].

Для развития силы можно эффективно использовать народные подвижные игры, включающие упражнения с внешним сопротивлением (вес предметов, противодействие партнера и т.д.) или упражнения с преодолением тяжести собственного тела (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, лазанье по канату и т.п.). Подвижные игры, направленные на развитие силы, целесообразно применять после игр на быстроту и ловкость, подготавливающих дыхательную и сердечно-сосудистую систему школьников к силовым нагрузкам [22].

Подвижные игры, отвечающие таким условиям, как участие большинства мышечных групп, применение освоенных и несложных движений, регулируемая интенсивность упражнения, наличие интервалов отдыха, моментов напряжения и расслабления мышц, повторяемость упражнения, могут эффективно использоваться для развития выносливости школьников [9].

Развитие выносливости подчиняется возрастным закономерностям. По данным возрастной физиологии, динамическая выносливость возрастает с 7 до 14-15 лет в 3-4 раза. В процессе морфологических и функциональных

преобразований выносливость достигает «взрослого» уровня значительно позднее быстроты, ловкости и силы [9].

Подвижные игры обладают еще одним достоинством: играющие, в зависимости от уровня физической подготовки, регулируют интенсивность нагрузок, самостоятельно 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 [8].

### **1.3 Развитие физических качеств на занятиях гимнастикой**

Наряду с обучением гимнастическим упражнениям в основной части занятий перед преподавателем стоит другая, не менее важная задача - развитие физических (двигательных) качеств: силы, гибкости, координационных способностей.

Развитие физических качеств теснейшим образом связано с формированием двигательных навыков, закреплением и совершенствованием двигательных умений [26,31]. Недопустимо изучать технику гимнастических упражнений без достаточного развития физических качеств. А уровень их развития может быть оценен только при выполнении двигательных действий, контрольных упражнений, тестов. Преподавателю необходимо знать периоды, в которых происходят наиболее значительные приросты показателей различных физических качеств.

Установлено, что в возрасте от 7 до 10 лет наиболее успешно развиваются быстрота, координация движений, ловкость, гибкость; в 10-14 лет - скоростно-силовые качества; от 15 до 17 лет - сила, выносливость,

скоростная выносливость [15]. Поэтому в младшем школьном возрасте физическая подготовка детей должна быть направлена главным образом на развитие координационных способностей, быстроты движений и укрепление основных мышечных групп в сочетании с развитием гибкости.

В среднем школьном возрасте основные задачи физической подготовки те же. Однако методика и средства развития двигательных качеств занимающихся изменяются. Увеличивается объем педагогических воздействий, повышается интенсивность выполнения упражнений. До 13-14 лет очень важно обеспечить достаточный уровень развития быстроты и координации движений. Если в среднем школьном возрасте соответствующие воздействия окажутся недостаточными, в дальнейшем трудно рассчитывать на успех в развитии этих сторон двигательной функции. В этот период возрастает роль упражнений силового характера. Большое значение приобретают скоростно-силовые упражнения. Физическая нагрузка должна повышаться постепенно с учетом подготовленности занимающихся. В подростковом возрасте у детей наблюдаются особенно значительные индивидуальные отклонения в развитии организма, что требует тщательного индивидуального подхода к учащимся [32].

В старшем школьном возрасте наряду с совершенствованием ловкости, быстроты и гибкости необходима специальная систематическая работа (особенно с юношами), направленная на развитие силы и различных проявлений силовой выносливости. Особую значимость приобретают различные упражнения с отягощениями.

В младшем и среднем школьном возрасте развитие силы должно осуществляться за счет укрепления основных мышечных групп. Ведущим методом здесь является метод, основанный на применении динамических упражнений (в преодолевающем и уступающем режимах). Статические (изометрические) упражнения должны служить дополнением к ним.

Преимущественно используются упражнения с преодолением веса собственного тела. При этом необходимо иметь в виду, что детям 9-10 лет доступны упражнения, связанные с преодолением отягощения, равного  $1/3$  собственного веса; дети 11-12 лет справляются с весом, равным примерно  $2/3$  собственного веса, в 13-14 лет мальчикам становятся посильны упражнения, требующие преодоления отягощения, равного  $3/4$  своего веса. К 15-16 годам при надлежащей предварительной подготовке мальчики начинают относительно легко справляться с весом, равным весу собственного тела. У девочек наблюдается иная картина. После 12-13 лет у них, как правило, сила по отношению к собственному весу снижается, и многие ранее доступные упражнения становятся для них часто непосильными [40].

С возрастом для учащихся увеличивается роль упражнений с внешним сопротивлением. В качестве отягощения применяют набивные мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление партнера; юношам можно рекомендовать гири, штангу, специальные тренажеры.

На занятиях с детьми и подростками надо использовать такой вес, который может быть поднят учащимися 15-20 раз. В юношеском возрасте целесообразно применять более значительные нагрузки. Наиболее эффективными силовыми упражнениями являются упражнения, которые можно выполнять 6-10 раз подряд [29].

Изометрические упражнения обычно выполняют в течение 6-7 с, постепенно увеличивая напряжение с таким расчетом, чтобы достичь максимума примерно к четвертой секунде. После силовых упражнений целесообразно выполнить упражнения на расслабление и дыхательные упражнения. Наиболее распространенными упражнениями, выполняемыми для развития силы, являются упражнения без предметов для различных групп мышц. Так, например, упражнениями, преимущественно направленными на развитие силы мышц рук и плечевого пояса, на занятиях гимнастикой

являются сгибания и разгибания рук, в упоре стоя, в упоре лежа на бедрах, в упоре лежа и лежа сзади, в упоре. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа можно выполнять с использованием гимнастической скамейки. В этом случае на скамейке могут находиться руки или ноги [36].

Для развития двуглавых мышц используются различные виды подтягиваний, в висе лежа, в висе. Для этой цели используются подвесные перекладины. Большое влияние на развитие силы мышц рук, кистей и плечевого пояса оказывают лазанье по канату на скорость с помощью и без помощи ног, а также передвижения в висе и упоре. Для развития мышц брюшного пресса хорошими упражнениями являются: поднимание туловища из положения, лежа на спине, поднимание прямых ног из вися на гимнастической стенке, поднимание туловища из положения, лежа на животе. Но наиболее эффективно использование комплексного воспитания физических качеств посредством круговой тренировки, которая проводится в конце основной части, после упражнений на усвоение двигательных действий [39].

Для развития мышц ног наиболее широкое распространение получили различные виды приседаний и прыжков со скакалкой [39].

При работе по формированию скоростно-силовых качеств у детей младшего школьного возраста следует помнить следующие моменты.

Во - первых, это относится к теории компенсаторных возможностей одних качеств другими. Впервые данную проблему обозначил В. Штерн. Ее сложность объясняется большим числом взаимовлияющих элементов психики и моторики, а также тем, что компенсация понимается довольно широко - относительная слабость какой - либо одной способности, от которой зависит успешное выполнение деятельности, компенсируется силой другой способности. В других случаях - недостаточность развития одного из

составляющих двигательного качества, компенсируется силой других составляющих [13].

Второе положение относится к оценке двигательной одаренности школьников. Оно состоит в том, что к этой проблеме надо подходить не столько как к количественной, сколько как к качественной. Н.А. Берштейн (1947) отмечал не меньшую важность качественной трактовки проблемы моторной одаренности и ее большое практическое значение. Такая постановка вопроса не отрицает количественного подхода к исследованию проблемы развития скоростных качеств. Количественный подход необходим, но только в том случае. Когда он следует за качественным анализом, вытекает, из него им определяется. То есть, получается, что центральной задачей является не ранжирование школьников по высоте их скоростной одаренности, а установление способов научного анализа качественных способностей одаренности. Основной вопрос должен заключаться не в том, насколько одарен тот или иной школьник, а в том какова одаренность и каковы способности данного человека [24].

В специальной литературе предлагаются следующие принципы развития скоростно-силовых качеств на занятиях физического воспитания [5, 30,31].

Первый основан на применении следующих методов в физической подготовке учащихся младшего школьного возраста.

Повторный. Широко применяется при воздействии на скоростное качество. Заключается в повторении движений, упражнений с целевой установкой на проявление предельной скорости их выполнения в течение 5 - 10 с. Интервал отдыха 30 - 180 с.

Сопряженный. Представляет собой выполнение упражнений с небольшим отягощением. Например, перемещение с набивным мячом.

Круговой тренировке. Это такое построение упражнений на станциях, которое последовательно вовлекает в работу основные группы мышц.

Игровой. Дать возможность комплексно развивать скоростные качества детей в подвижных играх.

Соревновательный. Помогает проявить скоростные и скоростно-силовые качества при высокой волевой мобилизации.

При этом необходимо стремиться к тому, чтобы скоростное упражнение было направлено на развитие всех составляющих скоростного качества.

Второй принцип основан на использовании универсальной системы планирования, которая заключается в параллельном развитии скоростных качеств и обучении соответствующих технических элементов программного материала параллельно с развитием силы. В этом случае скоростные упражнения включаются в разминочную часть занятия, применяются элементы силовых упражнений и в основной части занятия. Это позволит проводить работу по развитию скоростно-силовых качеств.

Третий принцип основан на упреждающем планировании по развитию скоростно-силовых качеств детей младшего школьного возраста.

При осуществлении скоростно-силовой подготовки на занятиях физической культуры следует учитывать, что ее основные элементы должны проводиться на уроках или других организационных формах занятий. В самом деле, для юношей основной задачей является, совершенствование силовых качеств и поэтому выполнять самостоятельно скоростные упражнения в домашних условиях они вряд ли будут [34,42].

Необходимо отметить, что учебный материал по гимнастике позволяет эффективно развивать скоростно-силовые качества. Следовательно, необходимо подбирать средства скоростно-силовой подготовки детей с таким

расчетом, чтобы они были более эмоциональны и не требовали значительных волевых усилий.

Примерное содержание скоростно-силовой подготовки на уроках физической культуры по гимнастике у школьников младших классов [29].

1. Ускорения из различных исходных положений с отягощением.
2. Ускорения с резкой сменой скорости и силы движения.
3. Ускорения в сочетании с остановками, поворотами, а также с последующим возобновление движения на предельной скорости.
4. Максимально быстрые прыжки на месте.
5. Ускорения в сочетании с выполнением отдельных приемов техники бега.
6. Быстрая смена действий, например, передачи на месте с последующим ведением.
7. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.
8. Чередование упражнений с небольшим по весу отягощением с упражнениями в обычных условиях.
9. Спортивные и подвижные игры.
10. Бег в паре «проводником».
11. Бег приставными шагами на скорость.
12. Обегание различных предметов, расставленных по прямой и ломаной линиям.
13. Выбегание из строя по неожиданному сигналу водящего.
14. Многоскоки.
15. Упражнения из разделов гимнастики (акробатика, перекладина, опорный прыжок и т.д.) с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств.

Педагогические воздействия, направленные на развитие гибкости, дают наибольший эффект, если их начинают систематически и целенаправленно применять в младшем школьном возрасте. В этот период мышцы еще



сохраняют достаточно большую эластичность, а суставно-связочный аппарат уже в состоянии выдерживать определенные нагрузки, возникающие при выполнении упражнений на растягивание.

Однако в младшем школьном возрасте необходима особая осторожность при выполнении упражнений, направленных на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов. Эти звенья опорно-двигательного аппарата у детей 7-10 лет еще очень нежны и легко травмируются. Из всех сочленений опорно-двигательного аппарата наиболее легко в этот период переносят нагрузки, связанные с применением растягивающих сил, тазобедренные и голеностопные суставы. Объем и систематичность упражнений на гибкость должны повышаться постепенно. При развитии гибкости необходимо различать активное и пассивное ее проявление. Активная гибкость проявляется за счет силы сокращения мышц, участвующих в данном движении (например, когда ученик из виса на гимнастической стенке пытается максимально высоко поднять ноги). В случае же, когда ученик достигает максимального сгибания в тазобедренных суставах, наклоняясь вперед из основной стойки или из положения, сидя, за счет растягивания мышц задней поверхности ног и туловища проявляется пассивная гибкость. Для этой же цели используются различные внешние воздействия (помощь партнера и инерция собственного тела). Пассивная гибкость всегда больше активной и является резервом для увеличения последней. На начальном этапе развития гибкости не следует увлекаться лишь пассивными движениями. Наибольший эффект для развития гибкости дает сочетание активных движений с пассивными [32].

Определенное значение в развитии гибкости имеет также количество повторений. Так, при сгибании и разгибании в тазобедренных суставах у учащихся 7-10 лет предельная амплитуда достигается после 20-30 повторений, у 11-14 - летних - после 30-40, а у 15 - летних - после 45

повторений. Наиболее эффективными упражнениями для развития гибкости в тазобедренных суставах и позвоночного столба являются наклоны туловища из различных исходных положений и в различных направлениях, повороты и наклоны с поворотами; мост из положения, лежа на спине и наклоном назад; пружинящие приседания из положения выпада вперед. Например, при выполнении упражнений на брусьях для разминки можно давать передвижения в упоре поточно, а в конце разучивания упражнений - сгибания и разгибания рук в упоре или упор углом на время [29]. Таким же образом применяются упражнения без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи. Новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, оказывающим большое влияние на развитие разнообразных координационных способностей. В каждое занятие следует вносить новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не дает нужного эффекта, будет неинтересно занимающимся. Если применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) [34].

#### **1.4 Подвижные игры на уроках гимнастики в школе.**

Игровой и соревновательный методы подразумевают соперничество участников между собой за достижение определенного результата. В этом случае полезными могут оказаться такие задания, как выполнение освоенного элемента на количество раз, на точность, на оценку.

Значительное место на уроках гимнастики с учащимися младших классов отводится подвижным играм и игровым заданиям. В занятиях с учащимися I-II классов обычно проводится одна - две игры, III-IV классов - по одной. При этом рекомендуется вначале, особенно в I классе, давать

групповые игры. С приобретением двигательного опыта и с повышением у детей интереса к коллективной деятельности можно включать в уроки командные игры с элементами соревнования [31]. Игры необходимо подбирать так, чтобы их двигательное содержание не повторялось при выполнении других упражнений. Например, при обучении кувыркам не следует проводить игру с кувырками. Во-первых, при обучении кувыркам учитель стремится к тому, чтобы дети овладели техникой кувырка, и часто избирает для этого метод расчлененного разучивания, а кувырки в игре, выполняемые как элементы игрового процесса, не будут выполняться так точно, как того хотелось бы, и, следовательно, не будут способствовать закреплению пройденного на уроке материала. Во-вторых, сочетание кувырков как одного из основных видов упражнения в уроке и кувырков в игре создает предпосылки для одностороннего, ограниченного воздействия на организм учащихся. Не следует также включать в игры еще мало освоенные упражнения, так как это может привести к образованию неправильного навыка в движениях. При выборе игры существенное значение имеет ее содержание. Не рекомендуется на одном уроке проводить игру со сложными правилами и вести обучение технически сложным упражнениям [13,35,40].

В.Е. Гриженя приводит классификацию подвижных игр для начальных классов, разработанную по задачам уроков физической культуры.

Задачи урока	Наименование игр
1 класс: Разучивание и закрепление различных построений (в шеренгу, колонну, круг и др.)	«Быстро по местам», «Карусель», «Класс, смирно!»
1 класс: Общеразвивающие упражнения в игре	«Запрещенное движение», «Делай, как я»
2 класс: Выработать быстроту реакции на сигнал. Развивать внимание и слух	«Три, тринадцать, тридцать», «Слушай сигнал», «Ритмичная эстафета»

1 класс: Развивать умение ритмично ходить, внезапно прекращать движения и возобновлять их по сигналу	«Соревнование скороходов», «Совушка», «Быстрые и ловкие», «Пятнашки с приседанием», «День-Ночь», «Паук и мухи», «Мы физкультурники», «Фигуры», «Стоп!».
3 класс: Выбатывать быстроту и прямолинейность бега	«Вызов номеров», «День и ночь»
2 класс: Совершенствоваться в умении: а) ритмично ходить; б) быстро бегать; в) делать перебежки с увертыванием для развития координационных способностей	«Наступление», «Гуси-лебеди», «Олемба», «Бег командами», «Кто быстрее», «Пустое место», «Пятнашки с домом», «У медведя во бору», «Пятнашки», «Челночок и догонялка»
2 класс: Закрепить навыки организованно и быстро совершать перебежки группами	«Лес, озеро, болото», «Перемена мест»
3 класс: Обучение и закрепление умений в бросании и ловле малого мяча	«Семерочка», «Постарайся поймать», «Мяч в стенку»
3 класс: Развить меткость в метании мяча в цель	«Метко в цель», «Лови - не лови», «Мячом в цель», «Передал - садись», «Метатели», «Снежками в круг»
3 класс: Совершенствование навыка в бросании и ловле малого мяча	«Точный удар», «Кто дальше бросит», «Быстрые и меткие», «Снежками в круг»
3 класс: Выбатывать умение точно и быстро передавать мяч и другие предметы	«Передача мяча по кругу», «Быстрее к цели», «Мяч - соседу», «Гонка мячей», «Не давай мяча водящему»
2 класс: Закрепление умения в бросании, ловле и передаче большого мяча	«Мяч сквозь обруч», «Мяч среднему», «Мяч через веревку», «Мяч в воздухе», «Точный удар», «Быстрее к цели»
2 класс: Разучивание общеразвивающих упражнений с короткой скакалкой	«Чемпионы скакалки», «Удочка»
3 класс: Закрепление техники подпрыгивания и прыжка в глубину	«Попрыгунчики - воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»

1 класс: Совершенствование правильной осанки и навыка в равновесии (сохранения устойчивости)	«Лиса и куры», «Эстафета с равновесием и подлезанием», «Ходьба по начерченной линии», «Не теряй равновесие», «Ходьба и бег с картоном на голове»
3 класс: Закрепление навыков лазанья, перелезания	«Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Альпинисты», «Перелет птиц», «Эстафета с лазаньем, перелезанием и подлезанием»
3 класс: Выработать умение сочетать разбег с толчком одной ногой при прыжках в высоту с разбега	«Эстафета с прыжками через гимнастическую скамейку», «Эстафета с бегом, прыжками и метанием», «Перебежки с прыжками и переменной мест», «Прыгни через шнур»
3 класс: Формирование умения расслабляться, развитие гибкости	«Игровые упражнения по заданию», «Танцевальные движения», «Гномики в домики»,
3 класс: Обучение переступанию на лыжах. Игровые задания для освоения элементарной лыжной техники	«Солнышко», «Быстрый лыжник», «Танки», «Перебежки», «Не ходи на гору», «Кто дальше {на лыжах}»
3 класс: Развитие быстроты, координации движений. Игры с большой интенсивностью движений	«Вызов», «Успей занять место», «Приглашение», «Мышеловка», «Иголка, нитка, узел», «Ледяная дорожка»
1 класс: Развитие умения выполнять подражательные движения	«Море волнуется раз», «Лыжник с горки», «Штангист», «Дровосек» и др.
2 класс: Коррекция {переключение и распределение) внимания	«Что изменилось?», «Запретное движение»
1-3 классы: Психофизическое восстановление	Дыхательные упражнения, задания на расслабление (аутогенная тренировка)

В практике проведения подвижных игр на уроках физической культуры необходимо руководствоваться методическими приемами физического

воспитания, которые отражают методические закономерности педагогического процесса, а также придерживаться педагогических требований к организации и проведению подвижных игр.

### **1.5 Организация и методика проведения подвижных игр**

Игру изучают философы, социологи, психологи, биологи. Педагогика связывают игру и игровое поведение с процессами воспитания, образования и развития личности.

Психологической основой игры является господство чувств в душе ребенка, свобода их выражения, искренние смех, слезы, восторг, то есть та естественная эмоциональная сущность ребенка, которая ищет выражения, как в физической, так и в психической сфере.

В жизни ребенка игра выполняет одну из самых важных функций - это удовлетворение естественной потребности в общении, эмоционального контакта с другими детьми и взрослыми, возможность проявления своих чувств [27].

Игровая деятельность, в какой бы форме она не выражалась, всегда радует детей. А подвижные игры с дидактическими элементами и сюжетным содержанием особенно желанны для детей старшего дошкольного возраста. Педагогическая ценность таких игр состоит в том, что они, наряду с общим физическим развитием и совершенствованием основных движений, имеют познавательное значение, расширяют кругозор занимающихся, способствуют развитию психических возможностей, что очень важно для детей младшего школьного возраста. Специально подобранные подвижные игры обогащают ребят новыми впечатлениями, развивают у них самостоятельность, способность к творчеству, обостряют наблюдательность.

При подборе подвижной игры с дидактическим и сюжетным содержанием следует учитывать, что она должна быть простая и доступная,

интересная и занимательная, и обязательно требующая от детей физических усилий и сообразительности.

Выбор игр и методика их проведения диктуются в первую очередь физическими и психическими возможностями ребенка. При этом учитывается возраст. Важно знать, что успех и результат игры зависит не столько от ее «интересности» и познавательности, сколько от умения педагога правильно ее преподнести, раскрыть и предложить детям.

Когда ребенку интересно заниматься, он старается сделать это как можно лучше, проявляет инициативу и стремится «понравиться». А такое состояние идеально для педагогической работы.

В организации и методике проведения подвижных игр можно выделить ряд последовательных этапов подготовки.

#### I. Выбор игры.

Он зависит от задач и возрастных особенностей детей, степени их подготовленности, количества участников.

#### II. Подготовка места и инвентаря.

Хорошо организованная подготовка повышает эмоциональное состояние занимающихся, вызывает желание быстрее начать игру. Она включает уборку площадки и разметку ее, подбор инвентаря, отличительных знаков и пр.

#### III. Организация играющих.

Эта предварительная расстановка игроков при объяснении правил игры, определение ведущих, капитанов и помощников, распределение по командам.

#### IV. Объяснение.

Объяснение сопровождается показом всех передвижений с предварительным пробным проигрыванием, так как недопонимание правил

может отрицательно сказаться на восприятии игры. Важно суметь заинтересовать, вызвать стремление к активному действию.

#### V. Руководство игрой.

В него входят несколько элементов:

- наблюдение за действиями участников;
- исправление ошибок;
- указание правильного способа индивидуальных и коллективных действий;
- пресечение проявления индивидуализма, грубости и т.п.;
- регулирование нагрузки;
- стимулирование необходимого уровня соревнования на протяжении всех игр.

#### VI. Подведение итогов.

При подведении итогов игры важно учитывать не только быстроту, но и качество выполнения того или другого задания. При этом полезно отметить лучших водящих, капитанов, судей. Необходимо отмечать детей, которые соблюдали правила игры и проявляли творческую инициативу [5].

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ОБЗОРУ

1. Проведенный анализ литературы показал, что в игровой деятельности создаются благоприятные условия для развития физических качеств, внимания, памяти, ориентации. Подвижные игры позволяют раскрывать потенциальные возможности и творческую инициативу ребенка. Методика проведения подвижных игр включает в себя: выбор игры, организация занимающихся, объяснение правил, руководство игрой, подведение итогов.

2. Учебный материал по гимнастике позволяет эффективно развивать все физические качества. В то же время отмечается, в младшем школьном



возрасте на занятиях гимнастикой большее внимание следует обращать на развитие координационных и скоростно-силовых способностей.

3. Игры необходимо подбирать так, чтобы их двигательное содержание не повторялось при выполнении других упражнений. Не рекомендуется на одном занятии проводить игру со сложными правилами и вести обучение технически сложным гимнастическим упражнениям.

## **ГЛАВА II ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ЭСТАФЕТ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ В ГРУППАХ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **2.1 Экспериментальная методика подвижных игр и эстафет для детей младшего школьного возраста**

В результате проведенного анализа научно-методической литературы была разработана методика целенаправленного развития физических качеств на занятиях в группах общей физической подготовки средствами подвижных игр. Данная методика была внедрена в тренировочный процесс гимнастов 8-9 лет. Отличительными чертами данной методики явился акцент на развитие физических качеств, наряду с изучением программного материала по гимнастике. Экспериментальная методика развития физических качеств на занятиях гимнастикой средствами подвижных игр основывалась на общепринятых методических подходах. В то же время она имела ряд отличий. Особенности разработанной нами методики являлось:

- подвижные игры подбирались с учетом содержания прохождения учебного материала по гимнастике. Тем самым обеспечивалось соответствие подвижных игр специфике конкретного занятия.

- на каждом занятии проводилось не менее двух игр. Общая продолжительность игр составила 5-8 минут.

- обязательно одна игра проводилась в подготовительной части тренировки.

Задачами таких игр являлось разучивание и закрепление различных построений (в шеренгу, колонну, круг и др.) - «Быстро по местам», «Карусель», «Класс, смирно!»; обучение общеразвивающим упражнениям в игре - «Запрещенное движение», «Делай, как я»; развитие быстроты реакции

на сигнал. - «Три, тринадцать, тридцать», «Слушай сигнал». На каждой тренировке в подготовительной части, во время бега проводилась игра «Чехарда» - как средство развития прыгучести, силы рук, так и в плане подготовки к освоению опорных прыжков.

В основной части проводились самые разнообразные подвижные игры с решением таких задач: развивать умение ритмично ходить, внезапно прекращать движения и возобновлять их по сигналу - «Соревнование скороходов», «Совушка», «Быстрые и ловкие», «Пятнашки с приседанием», «День-Ночь»; в умении: ритмично ходить; быстро бегать; делать перебежки с увертыванием для развития координационных способностей «Наступление», «Гуси-лебеди», «Бег командами», «Кто быстрее», «Пустое место», «Пятнашки с домом», «У медведя во бору», «Пятнашки», «Челночок и догонялка», «Попрыгунчики-воробушки», «Шишки, желуди, орехи»; совершенствование правильной осанки и навыка в равновесии (сохранения устойчивости)- «Лиса и куры», «Эстафета с равновесием и подлезанием», «Ходьба по начерченной линии», «Не теряй равновесие», «Ходьба и бег с картоном на голове»; закрепление навыков лазанья, перелезания - «Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Альпинисты», «Перелет птиц», «Эстафета с лазаньем, перелезанием и подлезанием»; формирование умения расслабляться, развитие гибкости - «Игровые упражнения по заданию», «Танцевальные движения», «Гномики в домики», «Сквозь обруч»; развитие умения выполнять подражательные движения - «Море волнуется раз», «Лыжник с горки», «Штангист», «Дровосек».

На каждой второй тренировке применялись эстафеты: первый и третий урок - эстафеты с обручами; пятый, седьмой - эстафеты с прыжками; девятый, одиннадцатый - с кувырками; тринадцатый, четырнадцатый - комплексные эстафеты с использованием самого разнообразного гимнастического инвентаря и оборудования.

Экспериментальная методика органично вписалась в тренировочный процесс и позволила не только воздействовать на физическую подготовленность детей, но и существенно повысить активность школьников на занятиях гимнастикой.

Исследование проводилось в несколько этапов.

I этап (сентябрь 2017 г. – октябрь 2017 гг). На этом этапе осуществлялся сбор первичной информации по теме исследования. Проводился анализ литературных источников. Особое внимание уделялось разработке методики развития физических качеств детей 8-9 лет средствами подвижных игр, осуществлялся подбор средств и методов для осуществления педагогического эксперимента.

II этап (ноябрь 2017 г. – март 2018 гг). На этом этапе осуществлялся педагогический эксперимент по внедрению в тренировочный процесс экспериментальной методики подвижных игр и эстафет, для детей, занимающихся в группах общей физической подготовки. На начальной стадии педагогического эксперимента в экспериментальной и контрольной группах были проведено выявление показателей физической подготовленности. По завершению эксперимента было проведено повторное тестирование.

III этап (апрель 2018 гг.). На этом этапе проводилась обработка полученных данных математическими методами, обсуждение полученных результатов и оформление выпускной квалификационной работы

## **2.2 Влияние экспериментальной методики на физическую подготовленность детей 8-9 лет групп общей физической подготовки**

Перед началом эксперимента были проведены контрольные испытания по оценке физической подготовленности детей 8-9 летнего возраста групп общей физической подготовки. Тестирование включало 4 контрольных

упражнений: бег 30 м, прыжок в длину с места, подтягивание, челночный бег (3 x 10м). Средние результаты оказались следующие:

- бег 30 м - 5,8 с;
- прыжок в длину с места - 145,0 см;
- подтягивание - 5,2 раза;
- челночный бег - 10,8 с.

На основании проведенных педагогического тестирования было сформированы две группы, условно названные нами контрольная и экспериментальная, не имеющих существенных различий в системе изучаемых показателей. (Табл.1).

Таблица 1

Показатели физической подготовленности детей 8-9 лет групп общей физической подготовки опытных групп в начале педагогического эксперимента

	Бег 30 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание (кол-во раз)	Челночный бег (с)
X1	5,7±0,13	143,5±1,9	5,2±0,8	10,7±0,21
X2	5,8±0,12	145,9± 1,6	5,1±1,6	10,8±0,19
P	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05

X1 - контрольная группа.

X2 - экспериментальная группа.

По окончании эксперимента было проведено повторное тестирование. За прошедший экспериментальный период произошли положительные сдвиги в физической подготовленности опытных групп (табл.2,3). Но результаты контрольных испытаний детей, были выше в экспериментальной группе, чем в контрольной группе.

Бег 30м. Время пробегания дистанции сократилось в экспериментальной группе с 5,8 с до 5,3 с на 0,5 с (8,7 %), а в контрольной группе с 5,7 с до 5,5 с на 0,2 с (3,5%).

Таблица 2

Показатели физической подготовленности детей 8-9 лет групп общей физической подготовки экспериментальной группы в начале и по окончании педагогического эксперимента

	Бег 30 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание (кол-во раз)	Челночный бег (с)
X1	5,8±0,12	145,9± 1,6	5,1±1,6	10,8±0,19
X2	5,3±0,14	160,1±2,3	6,3±0,8	10,0±0,21
X2-X1	0,5	15,0	1,2	0,8
%	8,7	10,3	23,5	7,5
P	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05

X1 - в начале эксперимента.

X2 - по окончании эксперимента.

Прыжок в длину с места. Расстояние увеличилось в экспериментальной группе с 145,9 см до 160,1см на 15,0 см (10,3%), в контрольной группе 143,59 см до 150,7 см на 7,2 см (5,0%).

Подтягивание. Количество сгибаний разгибаний рук в висе увеличилось в экспериментальной группе с 5,1 раза до 6,3 раза на 1,2 раза (23,5 %), в контрольной группе 5,2 раза до 5,8 раза на 0,6 раза (11,5%).

Челночный бег. Время пробегания уменьшилось в экспериментальной группе с 10,8 с до 10,0 с на 0,8 с (7,5 %), а в контрольной группе с 10,7 с до 10,3 с на 0,4 с (3,7 %).

Таблица 3

Показатели физической подготовленности детей 8-9 лет групп общей физической подготовки контрольной группы в начале и по окончании педагогического эксперимента

	Бег 30 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание (кол-во раз)	Челночный бег (с)
X1	5,7±0,13	143,5±1,9	5,2±0,8	10,7±0,21
X2	5,5±0,15	150,7±2,1	5,8±0,9	10,3±0,19
X2-X1	0,2	7,2	0,6	0,4
%	3,5	5,0	11,5	3,7
P	> 0,05	< 0,05	< 0,05	> 0,05

X1 - в начале эксперимента.

X2 - по окончании эксперимента.

Таким образом, в результате проведенных педагогических исследований была разработана методика проведения подвижных игр и эстафет, для развития физических качеств у детей в группах общей физической подготовки.

Предложенная методика повысила эффективность тренировочного процесса в группах общей физической подготовки и оказала положительное влияние на развитие физических качеств детей 8-9 летнего возраста.

Динамика показателей физической подготовленности исходного уровня по отношению к конечным результатам в опытных группах за период экспериментальных занятий характеризуется по большинству показателям достоверно положительным увеличением результатов ( $P < 0,05$ ).

Разница среднеарифметических показателей экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой характеризуются более высокими результатами, которые выражаются в следующих величинах (табл.4):

- бег 30 м - 0,2 с (3,6 %);
- прыжок в длину с места - 10,6 см (6,2 %);
- подтягивание - 0,5 раза (8,6 %);
- челночный бег - 0,3 с (3,0 %).

Таким образом, можно сделать вывод, что разработанная нами методика является эффективной для развития физических качеств детей 8-9 лет групп общей физической подготовки.

Таблица 4

Показатели физической подготовленности детей 8-9 лет групп общей физической подготовки опытных групп по окончании педагогического эксперимента

	Бег 30 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание (кол-во раз)	Челночный бег (с)
X1	5,5±0,15	150,7±2,1	5,8±0,9	10,3±0,19
X2	5,3±0,14	160,1±2,3	6,3±0,8	10,0±0,21
X2-X1	0,2	10,6	0,5	0,3
%	3,6	6,2	8,6	3,0
P	> 0,05	< 0,05	< 0,05	> 0,05

X1 - контрольная группа.

X2 - экспериментальная группа.

Таким образом, результаты исследования доказывают преимущество экспериментальной методики развития физических качеств у детей в группах общей физической подготовки средствами подвижных игр на занятиях гимнастикой.



## **ВЫВОДЫ**

1. Физическая подготовленность детей 8-9 лет групп общей физической подготовки находится на среднем уровне:

- бег 30 м - 5,8 с;
- прыжок в длину с места - 145,0 см;
- подтягивание - 5,2 раза;
- челночный бег - 10,8 с.

2. Подобраны подвижные игры и эстафеты для детей 8-9 лет групп общей физической подготовки.

3. Разработана методика проведения подвижных игр и эстафет, для развития физических качеств у детей 8-9 лет в группах общей физической подготовки.

4. В результате проведенного педагогического эксперимента физическая подготовленность детей 8-9 лет в экспериментальной группе оказалась достоверно выше, чем в контрольной ( $P < 0,05$ ). Разница среднеарифметических показателей в опытных группах выражается в следующих величинах:

- бег 30 м - 0,2 с (3,6 %);
- прыжок в длину с места - 10,6 см (6,2 %);
- подтягивание - 0,5 раза (8,6 %);
- челночный бег - 0,3 с (3,0 %).

## ***ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ***

Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко перестраиваются при последующем, более углубленном, изучении техники двигательных действий и облегчают овладение ими. Подвижные игры должны включаться в занятия как средство улучшения показателей физической подготовленности, закрепления, совершенствования изучаемого программного материала. В зависимости от содержания игры, ее интенсивности она занимает соответствующее место в структуре занятия.

Развитие физических качеств теснейшим образом связано с формированием двигательных навыков, закреплением и совершенствованием двигательных умений. Недопустимо изучать технику гимнастических упражнений без достаточного развития физических качеств. Большое место на занятиях с детьми 8-9 лет должно отводиться подвижным играм и игровым заданиям. С приобретением двигательного опыта и с повышением у детей интереса к коллективной деятельности можно включать в занятия и командные игры с элементами соревнования. Игры необходимо подбирать так, чтобы их двигательное содержание не повторялось при выполнении других упражнений.

Подвижные игры должны подбираться с учетом графика прохождения учебного материала. На каждом занятии необходимо проводить не менее двух игр. Общая продолжительность игр должна составлять 5-10 минут. Обязательно одна игра должна проводиться в подготовительной части занятия.

## *ЛИТЕРАТУРА*

1. Ахмеров, Э.К. Спортивные и подвижные игры в школе / Э.К. Ахмеров. - Минск: Аспект, 1996. - 176 с.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: учеб. пособ. / Б.А. Ашмарин. - М.: Физкультура и спорт, 1978.-223 с.
3. Былеева, Л.В. Подвижные игры: учеб. пособ. для студентов вузов и ссузов физической культуры / Л.В. Былеева, И.М. Коротков, Р.В. Климкова и др. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 279 с.
4. Викулов, А.Д. Развитие физических способностей детей / А.Д. Викулов, И.М. Бутин . - Ярославль: Верхне-волжское кн. изд-во, 1996. - 123 с.
5. Гимнастика и методика ее преподавания: учеб. для факультетов физ. куль - ры / Под ред. Н.К. Меньшикова. - СПб: Изд-во им. А.М. Герцена, 1998. - 463с.
6. Газырина, Л.Д. Методика преподавания физической культуры / Л.Д. Газырина. - М.: Гуманистический издательский центр, 2003.
7. Григорьев, В.М. Народная педагогика игры: вопросы методологии и теории / В.М. Григорьев. - М. : Оди-International, 1996.
8. Гриженя, В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и школе / В.Е. Гриженя. - М.: Советский спорт, 2005. - 89 с.
9. Гриженя, В.Е. Подвижные игры и физические качества // Теоретико-методологические основы спортивных и подвижных игр: Сборник лекций. ,В.Е. Гриженя, Ю.А. Ермолаев. - Малаховка : МГАФК, 2002. - С. 120-139.
10. Жуковская, Р.И. Воспитание ребенка в игре / Р.И. Жуковская. - М., 2003. - 155с.

11. Жуков, М.Н. Подвижные игры / М.Н. Жуков. - М.: Академия, 2004. - 160 с.
12. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 2012 - 154 с.
13. Иванов, Ю.И. Играйте на здоровье: подвижные игры, народные забавы, аттракционы, игровые поединки / Ю.И. Иванов. - М.: Просвещение, 1991.
14. Игра и детское движение / И.Н. Жуков - в помощь организаторам детского движения и педагогам: Сб./Сост. и вступ. И.В. Руденко. - М.: НПЦ ЦС СПО (ФДО), 1992. - 70 с.
15. Коренберг, В.Б. Двигательные способности / В.Б. Коренберг // Теоретико-методологические и социально-экологические основы спортивных игр: сборник лекций. - Малаховка, 2004. - С. 49-66.
16. Козак, О.П. Путешествие в страну игр / О.П. Козак. - Спб.: Дело, 2007.
17. Козырева, Г.М.: метод. указания по курсу «Подвижные игры» / Г.М. Козырева, Т.В. Подольская. - Малаховка, 2006. - 23 с.
18. Коровин, С.С. Подвижные игры в физическом воспитании: учеб. пособ. для студентов высш. учеб. заведений, учащихся колледжей и техникумов / Под общ. ред. С.Н. Богданова.- Оренбург, гос. пед. ин-т. - Оренбург: изд-во Оренбург, гос. пед. ин-та, 2006. - 120 с.
19. Коротков, И.М. Подвижные игры: учеб. пособ. для студентов вузов и ссузов физической культуры. / И.М.Коротков, Л.В. Былеева и др. - М.: Спорт-АкадемПресс, 2002. - 229 с.
20. Кумынцев, А.С. Подвижные игры на уроках физической культуры /А.С. Кумынцев // Спорт в школе. - 2007. - №16 - С.5
21. Лепешкин, В.А. Подвижные игры для детей / В.А. Лепешкин. - М.: Школьная пресса, 2004. - 59 с.

22. Лихачева, В.С. Игры в процессе физического воспитания / В.С. Лихачева Воронеж, ВГПУ, 2005 - 99 с.
23. Ломов, Н.Д. Спортивные и подвижные игры: Учебное пособие / И.Д. Ломов. - М.: Просвещение, 1992. - 198 с.
24. Лях, В.И. Двигательные способности: Основы тестирования и методики развития / В.И. Лях // Физическая культура в школе. - 1996. - №2. - С. 2-6.
25. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособ. для учителя / В.И. Лях. - М.: ООО Фирма «Издательство АСТ», 1998. - 272 с.
26. Мартовский, А.Н. Гимнастика в школе / А.Н. Мартовский. - М.: Физкультура и спорт, 1976.- 169 с.
27. Матвеев, А.П. К проблеме оптимизации двигательного режима младших школьников / А.П. Матвеев, А.Ю. Малафеев // Тезисы докладов 3-й научно-практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура в изменяющемся мире». - Коломна, 1993. - С. 21-23.
28. Методические рекомендации к проведению подвижных игр на уроках физической культуры в общеобразовательной школе / Сост. Е.К. Извекова, Н.С. Исаева. КазИФК. - Алма-Ата, 1991. - 48 с.
29. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: Пособие для учителя / Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев, Т.Ю. Торочкова, Р.Я. Шитова. - М.: Просвещение, 1997. - 80 с.
30. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин. -М. : Физкультура и спорт, 1989.-223 с.
31. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для вузов / П.К. Петров. - М.: ВЛАДОС, 2000. - 448 с.
32. Теория спорта / Под ред. В.Н Платонова. - Киев: Вища школа, 1987. - 424 с.

33. Пьязин, А.И. Группы упражнений для развития скоростно-силовых качеств / А. И. Пьязин // Физкультура и спорт. - 2005. -№ 4. - С.26-27.

34. Сютин, В.И. Методика проведения общеразвивающих упражнений во внеурочных формах занятий / В.И. Сютин. - Тамбов: Изд-во ТГУ, 2006. - 22 с.

35. Черемисин, В.П. Теоретико-методологические основы спортивных и подвижных игр / В.П. Черемисин. - М.: МГАФК, 2005. - 168 с.

36. Черемисин, В. П. Народные игры в системе воспитания детей и подростков: Учеб.-метод, пособие. - 2-е изд., доп. / В.П. Черемисин. - М.: МГАФК, 2012.- 180 с., ил.

37. Черемисин, В. П. Подвижные игры и физические качества школьников. / В.П. Черемисин. - Малаховка, 1997. - 31 с.

38. Янсон, Ю.А. Педагогика физического воспитания школьников / Ю.А. Янсон. - изд-во РГПУ, Ростов-на-Дону, 2003. - 243 с.

### **Охотники и утки**

Цель игры: развитие глазомера, ловкости.

На игровой площадке чертится круг диаметром 5-8 м (в зависимости от возраста игроков и их числа).

Все играющие делятся на две команды: «утки» и «охотники». «Утки» располагаются внутри круга, а «охотники» за кругом. «Охотники» получают мяч.

По сигналу или по команде учителя «охотники» начинают мячом выбивать «уток». «Убитые утки», в которых попал мяч, выбывают за пределы круга. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «утки» из круга. Во время броска мяча «охотникам» нельзя переступать черту круга.

Когда будут выбиты все «утки», команды меняются местами.

Вариант игры: из числа играющих выбираются 3-4 «охотника», которые стоят в разных концах площадки. У каждого «охотника» по малому мячу.

Играющие разбегаются по площадке, но не выходят за ее пределы.

По сигналу или команде учителя все играющие останавливаются на своих местах, а «охотники» целятся и бросают в них мячи. Играющие могут уклоняться от летящего мяча, но им нельзя сходить со своего места.

Выбитые «утки» выходят из игры. Выигрывает «охотник» выбивший наибольшее число «уток».

Категория: Активные игры с мячом

Развивает: глазомер, ловкость

Лови – бросай!..

По цели и характеру повторяет игру «Лови мяч».

На игровой площадке дети образуют круг, стоя на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В центре круга стоит учитель, который по очереди бросает мяч детям, а потом ловит его от них, произнося при этом рифмовку:

«Лови, бросай,

Упасть не давай!..»

Учитель произносит текст не спеша, чтобы за это время ребенок успел поймать и бросить обратно мяч.

Игру начинают с небольшого расстояния (радиус круга 1 м), а потом постепенно это расстояние увеличивается до 2—2,5 м.

Учитель отмечает детей, ни разу не уронивших мяч.

Категория: Активные игры с мячом

Развивает: глазомер, ловкость

### **Удочка**

Цель игры: развитие ловкости, координации движений.

Из общего числа играющих выбирается водящий. Остальные игроки встают в круг диаметром 3-4 м.

Водящий становится в центр круга. У него в руках веревочка длиной 2 м с

привязанным к концу мешочком с песком. Водящий вращает веревочку так, чтобы мешочек с песком летел над уровнем пола на высоте 5-10 см.

Каждый из играющих должен подпрыгнуть и пропустить летящий мешочек.

Тот, кого водящий задел летящим мешочком, получает штрафное очко.

Подсчитывается общее число штрафных очков после того, как мешочек совершит 8-10 полных кругов. Побеждает тот, кого веревочка ни разу не задела по ногам.

После смены водящего игра начинается сначала.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость

### **Гуси-лебеди**

По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка» (салка, пятнашка).

На игровой площадке чертятся две линии на расстоянии 15—25 м (в зависимости от возраста играющих). Из числа играющих выбирается «волк» (реже — два), который стоит между линиями. За одной линией находятся остальные участники — «гуси», а за другой — учитель.

Учитель обращается к гусям: «Гуси-гуси!»

Гуси отвечают:

— Га-га-га!

— Есть хотите?

— Да, да, да!

— Ну летите!

— Нам нельзя! Серый волк под горой, не пускает нас домой!

— Ну летите, злого волка берегитесь!

После этих слов гуси спешат домой от одной линии к другой, а выбежавший волк (волки) старается поймать («запятнать») как можно больше гусей.

Пойманных гусей волк отводит в свое логово.

После двух-трех таких «перелетов» выбирается новый волк, а пойманные гуси возвращаются в игру, которая начинается сначала.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

### **Караси и щука**

По цели и характеру напоминает игру «Ловишка».

Игровая площадка разделена двумя линиями на расстоянии 10—15 м одна от другой. Из играющих выбирается водящий — «щука», а остальные участники игры — «караси». Водящий-«щука» стоит в центре, а «караси» располагаются на одной стороне площадки за линией.

По сигналу или команде учителя «караси» перебегают на противоположную сторону, стараясь скрыться за линией, а «щука» ловит их, дотронувшись рукой.



Когда пойманы 3—4 «карася», они образуют невод, взявшись за руки. Теперь, перебегая от черты к черте, играющие «караси» должны пробежать через невод (под их руками).

Когда щукой пойманы 8—10 человек, они образуют круг-корзину, а остальные караси должны пробежать через нее (дважды пройти под руками).

Когда пойманы 14—16 человек, они образуют две шеренги, взявшись за руки, между которыми должны пройти остальные караси, но на выходе стоит щука и ловит их.

Победителем считается последний пойманный карась.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

### **Кружева**

По цели и характеру является одной из разновидностей игры «Ловишки» («Пятнашки»).

Из играющих детей выбирают двоих: один «челнок», другой — «ткач».

Остальные дети становятся парами, лицом друг к другу, образуя полукруг.

Расстояние между парами 1—1,5 м. Каждая пара берется за руки и поднимает их вверх, образуя «ворота».

Перед началом игры «ткач» становится у первой пары, а «челнок» — у второй и т. д. По сигналу учителя (хлопок, свисток) или по его команде «челнок» начинает бежать «змейкой», не пропуская ни одних ворот, а «ткач», следуя его путем, пытается догнать его.

Если «челнок» успеет добежать до последней пары полукруга и не будет пойман, то он вместе с «ткачом» становится последней парой, а игру начинает первая пара, распределив роли «челнока» и «ткача».

Если «ткач» догоняет «челнок» и успеваает «запятнать» его прежде, чем он достигнет последней пары, то сам становится «челноком», а игрок, бывший «челноком», идет к первой паре и выбирает из двоих себе пару. С этим игроком он образует пару в конце полукруга, а оставшийся без пары становится «ткачом».

Правила игры: игра заканчивается, когда пробегут все пары.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

### **Дедушка-рожок**

По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка».

На игровой площадке проводят две линии на расстоянии 10-15 м. Между ними посередине в стороне чертится круг диаметром 1—1,5 м.

Из числа играющих выбирается водящий («пятнашка»), но его называют «дедушка-рожок». Он занимает свое место в круге. Остальные играющие делятся на две команды и становятся в своих домах за обеими линиями.

Водящий громко спрашивает: «Кто меня боится?»

Играющие дети отвечают ему хором: «Никто!»

Сразу после этих слов они перебегают из одного домика в другой через игровое поле, приговаривая:

«Дедушка-рожок,

Съешь с горохом пирожок!

Дедушка-рожок,

Съешь с горохом пирожок!»

Водящий выбегает из своего домика и старается «запятнать» (дотронуться рукой) бегущих игроков. Тот, кого водящий «запятнает», уходит вместе с ним в его дом-круг.

Когда дети перебегут из дома в дом и займут свои места, игра возобновляется, но водящих уже двое.

Правила игры: игра продолжается до тех пор, пока не останется три-четыре не пойманных играющих.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

### **Попробуй поймай**

По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка».

На игровой площадке проводят две линии, за которыми располагаются «домики» играющих. Расстояние между линиями примерно 6—10 м. Из числа играющих выбирается «ловишка» (водящий), который занимает место между двумя линиями.

Остальные играющие стоят у линии и хором произносят рифмовку:

Мы веселые ребята,

Любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас догнать.

Раз, два, три — лови!..

После произнесения слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка стремится догнать бегущих и «осалить» их (дотронуться рукой). Тот играющий, до которого ловишка дотронулся прежде, чем он перешел черту, считается пойманным и отходит в сторону, садится возле «ловишки».

Правила игры: после двух-трех перебежек детей от черты к черте проводят подсчет числа пойманных игроков, а затем выбирается новый ловишка:

- в ходе игры желательно определить лучшего ловишку.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

Кто быстрее?

Цель игры: обучение ходьбе на лыжах (в младших классах) разными способами.

На игровой площадке, покрытой снегом, отмечают линии «старта» и «финиша» с расстоянием между ними 25—30 м.

На линии старта выстраиваются 3—5 играющих на расстоянии 1,5—2 м друг от друга и по сигналу или команде учителя начинают бег на лыжах.

Побеждает тот участник, кто первым пересечет линию финиша.

Варианты игры:

- забеги можно осуществлять с помощью палок или скользящим шагом без них, определяя победителя по итогам двух заездов;
- можно проводить игру, разделив детей на 2-4 команды с равным числом участников, в виде эстафеты.

Категория: Активные игры зимой

Развивает: координацию движений

Прихлопни комара

Цель игры: обучение основным видам движения (прыжкам), развитие координации движения и ловкости, тренировка глазомера.

На игровой площадке дети образуют круг диаметром 4-5 м, стоят на расстоянии вытянутой руки друг от друга. В центре круга стоит учитель. У него в руке прут, длина которого должна быть равна радиусу круга. К концу прута на веревочке длиной до 0,5 м привязана яркая ленточка или платочек («комар»). Учитель держит прут так, чтобы «комар» находился на 5-10 см выше вытянутых рук ребенка, и, плавно водя прутом по кругу, заставляет «комара» летать.

Задача детей состоит в том, чтобы, подпрыгивая на месте, суметь двумя ладонями «прихлопнуть комара».

Правила игры: дети должны совершать прыжки на двух ногах или отталкиваясь одной ногой, что зависит от условий игры. Ребенок не должен покидать свое место в кругу в погоне за комаром. Если ребенку удалось прихлопнуть «комара», то движение «комара» прекращается, пока ребенок его не отпустит. Учитель отмечает наиболее, ловких, сумевших «прихлопнуть комара».

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: глазомер, координацию движений, ловкость

### **Мяч в кругу**

Цель игры: обучение передвижению в воде, развитие ловкости, умение бросания мяча.

Игра проводится в бассейне или на ограниченном участке водоема с глубиной по пояс играющим детям.

Из числа играющих детей выбирается водящий. Остальные дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Водящий становится в центр круга.

По сигналу или команде учителя дети начинают перебрасывать мяч друг другу через круг, а водящий старается поймать его. Если водящий ловит мяч, то он занимает место в круге среди других играющих, а ребенок, который

бросил мяч, становится на место водящего.

Правила игры: во время перебрасывания (броска и ловли мяча) можно делать шаг вперед или назад, падать в воду, но не вырывать мяч из рук другого; нельзя толкаться.

Категория: Игры на воде

Развивает: ловкость

### **День и ночь**

Цель игры: развитие силовой выносливости, быстроты реакции.

На игровой площадке на некотором расстоянии друг от друга проводятся две линии. У одной линии выстраиваются мальчики, у другой — девочки. Между ними находится ведущий. Команда мальчиков — «ночь», команда девочек — «день». По команде «Ночь!» мальчики ловят девочек, по команде «День!» девочки ловят мальчиков.

Правила игры: «осаленные» переходят в команду соперника.

Категория: Азербайджанские народные игры

Развивает: быстроту реакции, силовую выносливость

### **Пятнашки**

По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка», но вместо «ловишки» играющих детей ловит «пятнашка».

На игровой площадке отмечаются границы (чертятся линии или ставятся флажки), за пределы которых выходить играющим детям нельзя. Из всех играющих детей выбирается один — «пятнашка». Он стоит в центре игровой площадки, а остальные дети разбегаются по площадке.

По сигналу учителя: «Лови!..» (хлопок в ладоши, свисток и т. п.) начинается игра. Дети бегают по площадке, а «пятнашка» пытается догнать кого-нибудь и коснуться рукой («запятнать»). Тот ребенок, кого «запятнали», покидает пределы площадки. После того, как «пятнашка» сумеет «запятнать» 3—6 играющих детей, учитель может остановить игру и заменить его новым «пятнашкой».

Вариант игры: первый же ребенок, кого «пятнашка» сумел «запятнать», становится «пятнашкой», а «пятнашка» занимает его место.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

### **Лягушка**

Цель игры: обучение прыжкам с места в длину в воде, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Игра проводится на мелководье, где глубина достигает колен ребенка.

Перед началом игры учитель показывает детям, как скачет лягушка, а потом предлагает повторить.

Стоя в воде, ребенок глубоко приседает, затем, резко выпрямляя ноги,

отталкивается ими от дна и совершает прыжок, вытянув руки вперед. Во время прыжка ноги подтягиваются к рукам. Ребенок опускается на обе ноги. После овладения техникой прыжка учитель может устроить соревнование между 3—4 «лягушками», кто из них прыгнет дальше за 3—5 прыжков.

Категория: Игры на воде

Развивает: опорно-двигательный аппарат

#### **Кто дальше?..**

По цели и характеру напоминает игру «Лягушка».

Дети выстраиваются в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга у самой кромки воды. По сигналу (хлопок в ладоши, свисток и т. п.) или команде учителя дети по очереди или одновременно, отталкиваясь двумя ногами, прыгают в воду, стараясь прыгнуть как можно дальше. Победитель определяется после 2—3 попыток.

Вариант игры: от кромки воды ребенок совершает не один, а три прыжка подряд, два из которых совершает уже стоя в воде.

Побеждает ребенок, продвинувшийся дальше остальных после трех прыжков.

Категория: Игры на воде

Развивает: опорно-двигательный аппарат

#### **Кто дальше?..**

Цель игры: освоение ребенком бега со скакалкой.

На игровой площадке проводится линия. Одновременно могут участвовать 2—4 ребенка с короткими скакалками.

По первому сигналу учителя они начинают бег, прыгая через скакалку через каждый шаг, а по второму сигналу (через 1—1,5 минуты) останавливаются.

Побеждает ребенок, который оказался впереди.

Вариант игры: на игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 4-3 м (в зависимости от возраста и умения детей): линии старта и финиша.

У линии старта стоят 2-4 ребенка со скакалками, которые начинают по сигналу учителя бег. Побеждает ребенок, который первым пересечет линию финиша.

Категория: Игры со скакалкой

Развивает: координацию движений

#### **Кто дальше?**

Цель игры: скольжение по льду с сохранением равновесия, развитие меткости, глазомера.

На игровой площадке «раскатывается» ледяная дорожка длиной 5—7 м. На расстоянии 1,5 м от начала дорожки кладут кубик (шайбу). Дети по очереди, разбегаясь с расстояния 2—3 м, скользят по дорожке на подошве обуви и стараются при скольжении ногой отодвинуть кубик как можно дальше.

Победителем считается тот игрок, который отодвинул кубик дальше всех.

Вариант игры: если после первой попытки кубик все еще находится на ледовой дорожке, игрокам предоставляется вторая попытка. Причем игрок,

не сдвинувший кубик в первой попытке, выбывает из дальнейших соревнований.

Категория: Активные игры зимой

Развивает: глазомер, меткость

### **Белые медведи**

По цели и характеру является одной из разновидностей игры «Ловишки». В середине игровой площадки чертится круг или овал, который изображает льдину. Из числа играющих выбирают двух «белых медведей», которые встают на «льдину». Остальные играющие свободно ходят и бегают вне пределов «льдины» на игровой площадке.

По сигналу руководителя (свисток, хлопок в ладоши и т. д.) или по его команде «белые медведи» отправляются «на охоту». Они идут, взявшись одними разноименными руками (левая—правая) и пытаются обхватить кого-нибудь из играющих свободными руками. Пойманного игрока они отводят на льдину. Когда на льдине оказывается двое пойманных игроков, они становятся второй парой «белых медведей».

Игра оканчивается по договору: когда большая часть играющих стала «белыми медведями» или когда останется 2 — 3 играющих на игровом поле.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

### **Змейка (Проведи мяч)**

Цель игры: обучение ведению мяча (ногами, клюшкой, руками), обходя препятствия, развитие ловкости и координации движений.

На игровой площадке проводится линия. Перпендикулярно к ней расставляют в ряд 8—10 предметов (кегли, кубики, вбитые в землю колышки и т. п.) на расстоянии 1 м друг от друга.

По сигналу или команде учителя ребенок должен вести мяч ногой от линии, обходя все предметы «змейкой», то справа, то слева, не потеряв при этом ни разу мяч и не сбив ни одного предмета.

Побеждает тот игрок, кто пройдет «змейку» без ошибок.

Вариант игры:

- можно сделать две одинаковые линии «змейки» на расстоянии 2 м друг от друга и проводить одновременно соревнование на скорость между двумя участниками;
- ребенок будет вести от линии маленький мяч клюшкой, обходя предметы «змейки»;
- игрок будет вести мяч от линии, обходя все предметы «змейки», ударяя его при этом о пол или землю.

Категория: Игры с мячом

Развивает: координацию движений, ловкость

### **Эстафета с мячами**

Цель игры: обучение быстро и точно передавать мяч другому игроку, развитие ловкости и координации движения.

На игровой площадке проводится черта. Играющие дети разделяются на 2—3 команды с равным числом игроков. Команды становятся у черты в колонны на расстоянии вытянутых рук друг за другом. Расстояние между колоннами 1—1,5 м. Ноги играющих расставлены на ширину плеч. Стоящий первым в колонне ребенок держит в руках мяч.

По сигналу учителя (хлопок в ладоши, свисток и т. д.) или его команде: «Вверх!..» или «Поднять руки!..» все дети поднимают руки вверх, а стоящий первым ребенок передает мяч через голову второму, второй — третьему и т. д., пока мяч не получит последний ребенок в колонне. Когда мяч получает последний играющий, то он бежит и отдает мяч воспитателю.

Побеждает команда, игрок которой первым отдал мяч воспитателю.

Варианты игры:

- сначала мяч передается вверх спереди назад, а потом в обратном направлении: сзади наперед, а поэтому воспитателю отдает мяч игрок, стоящий первым;
- мяч передается назад внизу между широко расставленными ногами;
- комбинация двух движений: мяч передается назад вверх над головами, а вперед — внизу, между широко расставленными ногами.

Подводя итоги игры, учитель отмечает четкость командной игры.

Категория: Игры с мячом

Развивает: координацию движений, ловкость.

### **Не урони мяч**

Цель игры: обучение в игровой манере прыжкам и бегу, ловкости и координации движений.

На игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 4-6 м (в зависимости от возраста играющих детей).

Играющие дети делятся на 3-4 команды с равным числом участников.

Команды выстраиваются в колонну у первой черты на расстоянии 1,5 м друг от друга. Каждый стоящий первым получает мяч и зажимает его между ног.

По сигналу или команде учителя дети начинают прыгать на двух ногах до второй линии. После пересечения линии они берут мяч в руки, бегом возвращаются назад, передают мяч следующему игроку, а сами становятся в конец колонны.

Побеждает та команда, чей последний игрок пересечет первой линией «старта» с мячом в руках.

Вариант игры: на второй линии для каждой команды ставят ориентир, вокруг которого должен прыгать ребенок, а потом также прыжками возвращаться с зажатым между ног мячом к первой линии, передавая его следующему игроку за первой линией.

Категория: Игры с мячом

Развивает: координацию движений, ловкость.

### **Зайцы в огороде**

Разновидность «Ловишки», но в роли «ловишки» выступает «собака».

Перед началом игры выбирается из числа играющих или назначает учитель «собаку». Остальные дети — «зайцы». На одной стороне игровой площадки рисуют кружки диаметром до 50 см — это «домики-норки» зайцев. На противоположной стороне площадки (на расстоянии 10—15 м) рисуют еще один круг диаметром 1,0—1,5 м — это будка «собаки».

Расположенная между «норками» и будкой собаки игровая площадка — это огород с грядками. При желании на нем можно обозначить черточками или кружочками грядки.

По первому сигналу учителя «зайцы» выбегают из норок и бегут в огород, перепрыгивая через грядки. Там они лакомятся морковкой, капустой...

Учитель подает второй сигнал или команду: «Собака бежит!..» После этого зайцы спешат добраться до своих «норок», спрятаться в них, а собака старается поймать зайца, «осалив» его» (дотронувшись до него рукой).

Пойманный заяц отходит к будке собаки и больше не принимает участия в игре.

Когда будет поймано 3—6 «зайцев», учитель может выбрать из играющих другую «собаку», а пойманные «зайцы» снова возвращаются в игру, которая начинается сначала.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества.

### **Кот и мышки**

Разновидность игры «Ловишка», но в роли «ловишки» выступает «кот».

У края игровой площадки проводится линия, за которой чертятся круги или кладутся обручи — «домики-норки мышей». На расстоянии 5—8 м от линии на пеньке или на стульчике садится «кот», а мыши устраиваются в своих «норках».

Показывая начало игры, роль кота выполняет учитель, а затем выбирается «кот» из играющих детей. Когда все заняли свои места, учитель обращается к детям-«мышкам»: «Кот спит!..» Можно использовать рифмовку:

Кошка мышек сторожит,

Притворилась, будто спит...

После этих слов учителя «мышки» покидают свои «норки» и начинают бегать по игровому полю, близко подходят к «коту». Через некоторое время учитель говорит: «Кот просыпается!..»

Можно использовать рифмовку:

Тише, мышки, не шумите,

Вы кота не разбудите!..



После этих слов «кот» встает на четвереньки, потягивается, говорит: «Мяу!..» Это служит сигналом, что он начинает ловить мышей. Пойманных «мышей» кот отводит к своему месту, а игра начинается сначала, но уже без их участия.

После того, как «кот» поймал 3—5 мышей, учитель назначает нового «кота», а пойманные «мыши» возвращаются в игру.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества.

### **Охотник и зайцы**

Цель игры: обучение бегу в игровой манере, развитие ловкости и координации движения.

Из числа играющих детей выбирают двоих: «охотника» и «бездомного зайца». Остальные дети-«зайцы» чертят для себя на игровой площадке кружки-«домики» диаметром до 50 см.

Каждый заяц занимает свой «домик»-кружок. Учитель подает сигнал, по которому охотник начинает преследовать «бездомного» зайца. Убегая от охотника, «заяц» петляет между домиками, а потом неожиданно может заскочить в любой домик и стать за спиной живущего там «зайца». В тот же момент этот «заяц» превращается в «бездомного», должен покинуть «домик» и убегать от гонящегося теперь за ним охотника.

Как только охотник догнал зайца и дотронулся до него рукой, они меняются местами: заяц становится охотником, а охотник — зайцем.

Вариант игры: общее число зайцев уменьшается, а вместо кружочков «домиками» для «зайцев» служат дети, по 3—4 взявшиеся за руки.

Они открывают «двери» (поднимают руки) перед «бездомным зайцем», пуская его в дом, и закрывают перед «охотником». Одновременно через другие «двери» домик покидает заяц, находившийся в нем. В остальном игра идет по тем же правилам.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость.

### **Не попадись...**

Цель игры: обучение в игровой форме ходьбе, бегу, развитие ловкости, координации движений.

На игровой площадке чертится круг диаметром 5—8 м (в зависимости от возраста играющих детей).

Из играющих детей выбирается водящий, который располагается внутри круга в любом месте. Остальные дети становятся вокруг круга на расстоянии полушага от черты.

По сигналу учителя дети прыгают в круг, бегают по нему и выскакивают обратно. Водящий бегаёт в пределах круга и старается коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего каждый

играющий должен успеть покинуть пределы круга.

Тот играющий, до кого успел дотронуться водящий в пределах круга, получает штрафное очко, но остается в игре (или выбывает из игры). Через некоторое время учитель подсчитывает число штрафных очков и тех играющих, кого не успел коснуться водящий. Производится замена водящего, и игра начинается сначала.

Вариант игры: можно несколько изменить условия игры. Водящим становится первый же игрок, до кого дотронулся прежний водящий в пределах круга, а ведущий занимает место игрока.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость.

### **Горелки**

Цель игры: закрепление в игровой форме навыков бега, развитие ловкости, координации движений.

На игровой площадке проводится линия. Играющих должно быть нечетное число. Из них выбирается один «водящий» («ловящий»). Остальные играющие строятся в колонну парами на расстоянии вытянутых рук, не доходя 2-3 шагов до проведенной линии, и берутся за руки.

Водящий становится на проведенную линию на 2-3 шага сзади колонны играющих.

Дети в колонне говорят рифмовку:

«Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо — Птички летят,

Колокольчики звенят!

Раз, два, три — беги!..»

После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут по обе стороны колонны. Они стремятся пробежать вдоль всей колонны и стать первой парой, успев взяться за руки.

Ловящий старается успеть поймать одного из них, пока дети не успели встретиться и взяться за руки. Если ловящий (водящий) успеваеt поймать одного играющего, то уже он с этим играющим становится в первой паре, а оставшийся без пары игрок становится «ловящим».

Игра заканчивается после того, как все пары пробегут по одному разу, но может продолжаться и дальше. В таком случае, когда пробежали все пары, колонна делает 2—3 шага назад к линии.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость.

### **С кочки на кочку**

По цели и характеру она напоминает игру «Через ручеек».

На игровой площадке чертятся две ровные или извилистые линии на расстоянии 3—5 м. Это берега, между которыми располагается болото. На

поверхности болота начерчены на расстоянии 20—30 см друг от друга кочки-кружки. Дети становятся на одном берегу болота. Их задача, перепрыгивая с кочки на кочку, перебраться на другой берег болота. Прыгать можно на одной или на двух ногах.

Кто из играющих детей оступится и попадет ногой в болото, тот выбывает из игры.

Вариант игры: каждый из играющих вместо нарисованных кочек получает по две дощечки, переставляя которые и становясь на них, можно перебраться на другой берег.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений.

### **Не урони шарик**

Цель игры: кроме закрепления навыков ходьбы и бега, дети развивают ловкость и координацию движений.

На игровой площадке проводят две параллельные линии на расстоянии 5-10 см (в зависимости от возраста играющих). Это линии «старта» и «финиша».

На линию старта одновременно выходят 2—3 игрока. Каждому ребенку дают столовую ложку, в которой лежит шарик от пинг-понга. Играющий держит ложку в вытянутой руке, не придерживая шарик другой рукой.

По сигналу учителя дети начинают движение от линии старта. Их задача состоит в том, чтобы дойти или добежать до линии «финиша», но при этом не уронить шарик. Если игрок в процессе движения уронит шарик, то должен поднять его, вернуться на то место, где уронил, положить шарик в ложку и только потом продолжить движение.

Победителем считается ребенок, первым пересекший линию «финиша» и не уронивший шарик. Можно устраивать новые забеги среди победителей каждого предварительного забега.

Вариант игры: игра может проводиться в виде эстафеты, когда все участники разделены на 2-3 команды в зависимости от количества участников:

- играющий должен донести шарик в ложке до линии финиша, а вернуться бегом, передав ложку и шарик следующему игроку;
- играющий должен донести шарик в ложке в оба конца, передав их следующему играющему.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость.

### **Гусеницы**

Цель игры: обучение в игровой форме прыжкам на одной ноге, развитие координации движений.

На игровой площадке перед началом игры проводят две параллельные линии на расстоянии 6-10 м (в зависимости от возраста и возможностей играющих детей). Это линии «старта» и «финиша».

В зависимости от числа участников, все играющие дети делятся на 2—3

команды с равным количеством игроков.

По команде учителя, команды подходят к линии старта и строятся в колонну друг за другом с дистанцией между колоннами 1,5—2 м. Каждый играющий сгибает ногу в колене. Стоящий за ним ребенок одну руку кладет на плечо стоящего впереди, а другой рукой держит его согнутую ногу. У последнего игрока нога просто согнута в колене. Таким образом образуется команда-цепочка. По сигналу учителя каждая из команд цепочек начинает движение вперед, передвигаясь прыжками на одной ноге.

Побеждает та команда, которая быстрее преодолеет расстояние между линиями и пересечет линию «финиша».

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений

Соперники (Петушки)

Цель игры: освоение прыжков на одной ноге, развитие ловкости и координации движений.

На игровой площадке очерчивается круг диаметром 1,5—2 м. Двое игроков становятся в центр круга лицом друг к другу. Каждый стоит на одной ноге (вторая согнута в колене), руки скрещены на груди.

Игра начинается по сигналу учителя: хлопок в ладоши, свисток и т. п. Задача играющего, прыгая на одной ноге и толкая соперника плечом, заставить его опустить вторую ногу или вытолкнуть его за пределы круга.

Игра проводится попарно, а победители пар встречаются между собой.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость.

### **Рыбки**

Цель игры: обучение в игровой форме видам движения (ходьба, бег), развитие ловкости и координации движений.

Перед игрой учитель заготавливает из картона «рыбки» (длина — 15—20 см, ширина — 5—7 см), которые окрашиваются в цвета играющих команд (например, синие, красные и зеленые рыбки). К хвосту каждой рыбки привязывается нитка длиной 50—60 см.

Игра предполагает соревновательный характер двух или трех (в зависимости от числа детей) команд с равным числом участников в каждой команде.

Дети выстраиваются на игровой площадке и делятся на команды. Каждая команда получает «рыбок» своего цвета. Каждый ребенок получает «рыбку» цвета своей команды и свободный конец нитки заправляет за свой носок так, чтобы при ходьбе или беге «рыбка» тянулась сзади на нитке, касаясь пола — «плыла».

После этого команды выходят на игровое поле. По сигналу воспитатели дети начинают ходить и бегать по площадке, стараясь наступить на «рыбку» противника и в то же время не дать «поймать» свою «рыбку». Ребенок, чью рыбку «поймали» (выдернули нитку из носка), выбывает из игры, а «рыбку» забирает поймавший игрок.

После окончания игры учитель подводит итоги. Побеждает та команда, у которой осталось больше непойманных своих рыбок, но больше «пойманных» чужих «рыбок».

Правила игры: во время игры нельзя хватать руками игрока другой команды, толкаться, наступать на ноги другим игрокам.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость, основные виды движений.

### **Кто дальше?..**

По цели и характеру эта игра близка игре «Донеси мешочек».

На игровой площадке проводят две параллельные линии на расстоянии 5—8 м (в зависимости от возраста играющих).

У первой черты ребенок наклоняется вперед, сгибаясь почти до прямого угла.

На спину ему кладут мешочек с песком или подушечку. В таком положении ребенок должен пройти путь до следующей черты, не уронив предмет со спины во время движения.

Правила игры: поправлять предмет или поддерживать его во время ходьбы между линиями. Ребенок, потерявший груз, выбывает из игры.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: выдержку, координацию движений

### **Донеси мешочек**

Цель игры: развитие выдержки и координации движений.

Для игры готовят 4-5 небольших мешочка, наполненных песком. На игровой площадке проводятся две параллельные черты на расстоянии 5—8 м (в зависимости от возраста играющих). Учитель ставит перед детьми задачу: пройти с мешочком на голове от одной до другой линии. В начале игры скорость движения не имеет значения, но ребенок, уронивший мешочек во время движения, выбывает из дальнейшей игры.

После трех-четырех таких переходов учитель отмечает детей, ни разу не потерявших свой мешочек, а также подбадривает остальных.

Правила игры: поправлять мешочек на голове можно только за чертой, но до него нельзя дотрагиваться во время ходьбы.

Вариант игры: после проявления детьми умения учитель может провести соревнование на скорость между 3—4 играющим!

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: выдержку, координацию движений.

### **Из обруча в обруч**

Цель игры: развитие основных видов движения (прыжки в длину с места), укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации движений.

На игровой площадке кладут обручи на расстоянии 30 см друг от друга. При отсутствии обручей на полу или на земле можно начертить на таком же расстоянии друг от друга круги или квадраты. Всего 6-8.

Дети выстраиваются в колонну и по сигналу педагога начинают прыжки на двух ногах из обруча в обруч, следуя с интервалом друг за другом, не мешая при этом друг другу. Ребенок, закончивший прыжки и достигший последнего обруча, бегом возвращается и становится в конец колонны.

В конце игры учитель отмечает качество прыжка и приземления детей, не забывая отметить положительное участие всех детей в игре.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, основные виды движений.

### **Дойди до середины**

Цель игры: развитие ловкости, укрепление мускулатуры рук.

Для данной игры берутся две круглые палки одинаковой длины и одинакового диаметра. К середине каждой палки привязывается конец шнура длиной 8-10 м, а его середина отмечается привязанной яркой ленточкой.

Двое играющих берут по палке и отходят друг от друга на длину шнура так, чтобы он был в натянутом состоянии.

По сигналу проводящего игру дети начинают быстро вращать палки обеими руками, наматывая на них шнур, и продвигаться постепенно вперед, поддерживая шнур в натянутом состоянии. Выигрывает тот участник, который раньше намотает шнур до ленточки.

В игре может принимать участие любое количество детей. Каждый раз играет другая пара.

Варианты игры:

- Выигравший получает право продолжить игру с другим партнером до первого поражения. Выявляется участник, победивший большее число раз.
- Проигравшие выбывают, а между победителями пар устраивается соревнование с последующим выбыванием до выявления одного победителя.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: ловкость, мускулатуру рук.

### **Перетягивание каната**

По цели и характеру является разновидностью игры «Перетягивание в шеренгах».

На игровой площадке проводится две параллельные линии на расстоянии 1 м друг от друга. Для игры берется толстая веревка или канат, на середине которого привязывается яркая лента.

Все играющие делятся на две равные группы. Каждая из команд занимает место за своей линией и берется за канат так, чтобы яркая лента находилась посередине между двумя линиями.

По сигналу учителя или по его команде игроки каждой из команд тянут канат в противоположные стороны, пытаясь перетянуть ленточку за свою черту.

Побеждает команда, сумевшая перетянуть ленточку через условленную границу. После этого игра повторяется.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: выносливость, ловкость, навыки игры в коллективе, опорно-двигательный аппарат, силу

### **Бычки**

Цель игры: укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие ловкости и координации движений.

На игровой площадке чертятся две параллельные линии на расстоянии 5—10 м (в зависимости от возраста детей). К первой линии подходят одновременно по 3—4 ребенка. Перед каждым на линии лежит по одинаковому мячу.

По сигналу или команде учителя дети становятся на четвереньки и начинают движение ко второй линии, одновременно толкая головой перед собой мяч.

Побеждает тот игрок, кто первым пересечет вторую линию, не потеряв при этом мяч.

Категория: Игры с мячом

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат.

### **Чей мяч дальше?..**

Цель игры: обучение в игровой манере метанию мяча, развитие силы и точности броска.

На игровой площадке проводится линия на расстоянии 1-2 м от стены. За ней проводится еще 35 параллельных линий на расстоянии 20-30 см между ними.

Дети по очереди подходят к первой черте и по команде или сигналу учителя бросают мяч в стену, а потом учитель отмечает за какую черту упал мяч, отскочивший от стены. Побеждает тот ребенок, после броска которого мяч отскочил дальше.

Категория: Игры с мячом

Развивает: силу, точность броска.

### **Посадка картофеля**

Цель игры: развитие быстроты, силовой выносливости.

Создаются две команды по пять человек. Игрок, стоящий первым, — капитан, он держит в руках мешочек с пятью картофелинами (камешками).

На расстоянии двадцати-тридцати шагов от каждой колонны начерчены пять кружков. По сигналу капитаны команд бегут к кружочкам и сажают картошку по одной в каждый кружочек, затем возвращаются и передают мешочек следующему игроку, который, взяв мешочек, бежит собирать картошку, и т. д.

Правила игры:

- капитаны стартуют по сигналу;
- игроки не выходят за линию без мешочка. Если картошка упала, ее следует поднять и затем бежать;
- подбегать к команде надо с левой стороны.

Категория: Белорусские народные игры

Развивает: быстроту движения, силовую выносливость.

### **Спутанные кони**

Цель игры: развитие силовой выносливости, укрепление костно-мышечного аппарата ног.

На игровой площадке чертится линия. На расстоянии от нее (не более 20 м) устанавливаются флажки, стойки.

Играющие делятся на три-четыре команды и выстраиваются за линией. По сигналу первые игроки команд начинают прыжки, оббегают флажки и возвращаются обратно бегом. Затем бегут вторые и т. д.

Правила игры:

- выигрывает команда, закончившая эстафету первой;
- прыгать следует правильно, отталкиваясь обоими ногами одновременно, помогая руками.

Категория: Татарские народные игры

Развивает: силовую выносливость.

### **Пастух**

Цель игры: развитие внимания, ловкости, быстроты реакции.

На игровой площадке чертится линия - ручеек, по одну сторону от которого собираются выбранные пастух и овцы, по другую сидит волк. Овцы стоят позади пастуха, обхватив друг друга за пояс.

Волк обращается к пастуху со словами: «Я волк горный, унесу!» Пастух отвечает: «А я пастух смелый, не отдам». После этих слов пастуха волк перепрыгивает через ручеек и старается дотянуться до овец. Пастух, расставив руки в стороны, защищает овец от волка, не давая ему возможности дотронуться до них. В случае удачи волк уводит добычу с собой. Игра начинается сначала, но меняются роли.

Правила игры:

- волк переходит линию только после слов пастуха «не отдам»;
- овца, до которой дотронулся волк, должна без сопротивления идти за волком.

Категория: Армянские народные игры

Развивает: быстроту реакции, внимание, ловкость.

### **Фигуры**

Цель игры: развитие внимания, умения реагировать на сигнал.

Из общего числа участников игры выбирается ведущий. Остальные игроки разбегаются по площадке. Водящий ходит и говорит:

«Море волнуется — раз,

Море волнуется — два,

Море волнуется — три,

Все фигуры на месте — замри!»

После этих слов все играющие останавливаются и замирают в той позе, в которой их застала команда водящего. Водящий обходит играющих и старается найти того, кто пошевелится. Этот игрок занимает место водящего,



а остальным фигурам дается команда: «Отомри!», и игра продолжается. Вариант игры: пошевелившиеся игроки выбывают из игры, а игра продолжается с прежним водящим до тех пор, пока не останется 3-4 играющих.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: внимание, умения действовать по сигналу.

### **Снайперы**

Цель игры: обучение метанию (вместе мяча - снежок), развитие точности броска, глазомера.

На игровой площадке сначала строится из снега стенка длиной до 2 м и высотой до 1 м. На ее плоский верхний край кладут яркий кубик, кеглю или другой яркий предмет.

На расстоянии 1,5-3 м (в зависимости от возраста детей) от стенки проводится линия. От этой линии дети по очереди стараются сбить предмет со стенки снежками (количество снежков может быть ограничено или не ограничено).

На верхний край стенки можно положить несколько ярких предметов на расстоянии 30-40 см друг от друга, чтобы в игре одновременно приняло участие несколько детей.

Победителем считается тот, кто поразил цель меньшим количеством снежков.

Вариант игры: после поражения цели ребенок отходит шаг назад и снова начинает поражать цель определенным количеством снежков (3 снежка). Так продолжается до промаха. Победителем считается тот, кто поражает цель с самой дальней дистанции.

Категория: Активные игры зимой

Развивает: глазомер, точность броска.

### **Передай мяч**

Цель игры: обучение детей погружению в воду с головой.

Игра проводится в бассейне или на ограниченном участке водоема с глубиной по пояс (максимум по грудь) ребенку.

Играющие дети разбиваются на пары и становятся друг за другом на расстоянии 0,7—0,8 м. Ноги расставлены на ширину плеч. Стоящий впереди ребенок держит в руках мяч.

По сигналу или команде учителя стоящий впереди ребенок наклоняется вперед, погружается с головой в воду и передает мяч между ног стоящему сзади ребенку. После этого дети поворачиваются кругом и передают мяч в обратном направлении.

Учитель отмечает пару, которая играет быстрее и четче.

Категория: Игры на воде

Развивает: координацию движений, навыки плавания

Варианты игры:

- играющие дети делятся на две-три команды с равным числом участников и становятся в колонны на расстоянии 0,7—0,8 м друг от друга. В руках у стоящего первым в колонне мяч. По сигналу или команде учителя начинается передача мяча под водой между ног стоящему сзади. Последний ребенок, получив мяч, должен поднять его над головой. Побеждает та команда, которая быстрее других выполнила упражнение;
- играющие дети передают мяч в одном направлении, а потом поворачиваются кругом и передают мяч в другом направлении. Побеждает команда, первой выполнившая задание в обоих направлениях;
- дети передают мяч не между ног, а справа или слева от ног.

На новое место (Смени место...)

Цель игры: улучшение скорости бега, выносливости, чувства товарищества, командной игры.

На игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 16—20 м. Играющие делятся на две команды с равным числом участников, которые выстраиваются в колонны на линии старта, на расстоянии 1,5- 2 м друг от друга.

По сигналу или по команде учителя первая пара, взявшись за руки, бежит к черте. Первые номера остаются за линией финиша, а вторые возвращаются к команде, берут за руку третьего стоявшего в колонне и снова бегут. Затем остаются вторые номера, а возвращаются третьи, чтобы уже бежать с четвертыми номерами и т. д.

Побеждает команда, игроки которой первыми пересекут линию финиша и построятся в колонну на новом месте.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: выносливость, навыки игры в коллективе, способности бега, чувства товарищества.

### **С кочки на кочку**

По цели и характеру она напоминает игру «Через ручеек».

На игровой площадке чертятся две ровные или извилистые линии на расстоянии 3—5 м. Это берега, между которыми располагается болото. На поверхности болота начерчены на расстоянии 20—30 см друг от друга кочки-кружки. Дети становятся на одном берегу болота. Их задача, перепрыгивая с кочки на кочку, перебраться на другой берег болота. Прыгать можно на одной или на двух ногах.

Кто из играющих детей оступится и попадет ногой в болото, тот выбывает из игры.

Вариант игры: каждый из играющих вместо нарисованных кочек получает по две дощечки, переставляя которые и становясь на них, можно перебраться на другой берег.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: внимание, умения действовать по сигналу.

### **Третий лишний**

По цели и характеру является одной из разновидностей игры «Пятнашки». Из общего числа играющих выбирают двоих: один из них — водящий. Остальные играющие становятся попарно друг за другом лицом к образовавшемуся кругу (круг можно начертить на игровой площадке диаметром 5—6 м).

Первый играющий отходит от водящего на 3—4 шага начинает убежать. Водящий должен догнать его и «запятнать», Чтобы не быть «запятнанным», убегающий игрок может стать впереди любой пары и сказать: «Третий лишний!» («Много троих, хватит двоих!»).

После этих слов стоящий последним в паре начинает убежать от водящего. Если водящему удалось догнать и «осалить» убегающего игрока, то они меняются ролями.

Правила игры: бегать можно только по кругу, но нельзя перебежать через него.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества.

### **Свободное место**

Цель игры: развитие скоростных качеств, ловкости, внимания.

Из числа играющих выбирается водящий. Остальные дети становятся в круг, очерчивая к тому же небольшой круг (диаметром 40 см) вокруг своих ног.

Водящий подбегает к одному из стоящих и дотрагивается до него рукой.

После этого водящий бежит в одну сторону, и игрок — в другую. Каждый из них стремится быстрее обежать круг и занять освободившееся место.

Оставшийся из двоих без места становится водящим, и игра продолжается.

Правила игры: пробегать через круг запрещается.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: внимание, ловкость, скоростные качества.

### **Утята и щука**

Разновидность игры «Ловишка», но в роли «ловишки» выступает «щука».

Перед началом игры выбирают или воспитатель назначает из играющих детей «щуку». Остальные дети - «утята».

В центре игровой площадки рисуется круг диаметром 6-10 м. Это «озеро», в котором живет «щука». У черты, по краям круга (берега озера) стоят дети - «утята».

По сигналу учителя «утята» прыгают с берега в озеро, плавают в нем, передвигаясь на двух ногах прыжками. Как только к ним приближается «щука», «утята» спешат выбраться на берег, пересечь линию круга.

Зазевавшегося «утенка» хватает «щука» и отводит за пределы круга. Он больше не принимает участия в игре, а игра повторяется.

Когда «щукой» поймано 5—6 «утят», учитель выбирает новую «щуку», а

пойманные «утята» возвращаются в игру.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества.

### **Смени место**

Цель игры: развитие скоростных качеств, ловкости, внимания, умения играть в команде.

На игровой площадке проводятся две линии на расстоянии 10-25 м (в зависимости от размеров игровой площадки и возраста играющих). Все играющие делятся на две команды с равным числом участников. Каждая команда выстраивается в шеренгу у линии с двух сторон.

По сигналу руководителя или по его команде команды игроков стремятся поменяться местами, то есть перебежать за противоположную линию и выстроиться в шеренгу, заняв каждый свое место.

Побеждает команда, которая сумела первой разместиться за противоположной линией.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: внимание, ловкость, навыки игры в коллективе, скоростные качества.