



Е. М. ГЕЛЛЕР

Игры на переменах для школьников

1-3 КЛАССОВ



Е.М.ГЕЛЛЕР

Игры на переменных для ШКОЛЬНИКОВ

1·3^{-X} КЛАССОВ



Москва
«Физкультура и спорт»
1985

Геллер Е. М.

Г31 Игры на переменах для школьников 1—3-х классов. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 48 с.



Scan AAW

На основании обобщения передового опыта организации и проведения физкультурно-оздоровительных (подвижных) перемен в школах Белоруссии и проведенных исследований раскрываются методические и организационные вопросы применения подвижных игр на переменах в начальных классах общеобразовательной школы.

Пособие адресовано учителям начальных классов, организаторам внеклассной работы с детьми, учителям физической культуры, пионервожатым, старшенклассникам-активистам, воспитателям групп продленного дня.

Г 420100000—144
009 (01) — 85 44—85

**ББК 75.1
371.014**

Содержание

От автора	3
Организационно-методические и педагогические требования к проведению подвижной перемены	5
Подвижные игры как основной компонент перемены	8
Планирование подвижных игр на большой перемене	11
На свежем воздухе и в помещении	13
Игры и эстафеты	14
Аттракционные игры, соревнования-поединки	37
Зимой на воздухе	42
Приложения	45
Вам помогут эти книги	48

Ефим Моисеевич Геллер

Игры на переменах для школьников 1—3-х классов

Редактор А. К. Гринкевич. Художник И. П. Борисов. Художественный редактор В. А. Жигарев. Технический редактор Н. А. Суровцова. Корректор Г. Б. Пятыева. Сдано в набор 19.04.85. Подписано к печати 13.09.85. А 04876. Формат 60 × 90/16. Бумага офсетная. Гарнитура «Анцидент гротеск». Офсетная печать. Усл. п. л. 3,0. Усл. кр.-отт. 10,5. Уч.-изд. л. 3,29. Тираж 100 000 экз. Издат. № 7170. Зан. 340. Цена 15 коп. Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 101421. Москва, Наляевская ул., 27. Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 150014, Ярославль, ул. Свободы, 97.



...Обеспечить проведение во всех общеобразовательных школах, профессионально-технических училищах утренней гимнастики, подвижных игр во время удлиненных перемен...

Из постановления ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 11 сентября 1981 г. «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта».

От автора

Все мы были школьниками. И каждый из нас хорошо помнит, с каким нетерпением мы зачастую ожидали волшебного звонка на перемену. С этим сигналом мы выбегали во двор, с веселым шумом заполняли коридоры и затевали интересные игры.

«А у меня внутри есть вечный двигатель, вечный бегатель, вечный прыгатель...» Это слова из озорной и задорной ребячьей песни. Очень точно подметил поэт: в каждом ребенке таится заложенная природой неумная потребность движения. Бегать наперегонки, толкаться, скатать на одной ножке для него столь же естественно и необходимо, как дышать.

Но, как говорится, делу время — потехе час. В семь лет, а для многих теперь уже и в шесть лет, для каждого юного гражданина нашей страны раздается первый школьный звонок на урок. Крепок

гранит науки. Чтобы одолеть его, нужно трудиться. Но организм-то все же еще детский: к концу урока заметно снижается внимание учащихся. Это свидетельствует о том, что наступило утомление. Развиваются процессы торможения в центральной нервной системе ребенка как защитная функция организма, направленная на предохранение нервных клеток мозга от разрушения. Заторможенные клетки отдыхают. Чем глубже торможение, тем быстрее и лучше восстанавливается работоспособность утомленных клеток. Таким образом, задача сводится в общих чертах к необходимости добиться как можно более глубокого торможения утомленных участков коры головного мозга.

Основоположник русской физиологии И. М. Сеченов доказал, что при переключении на другие виды работ, а не при полной бездеятельности организм особенно быстро приходит в состояние высокой и продуктивной работоспособности. Это позволяет сделать важный вывод: активный отдых как наиболее эффективный способ восстановления работоспособности организма следует использовать возможно чаще.

О том, что движение способствует мышлению, известно было в глубокой древности. Аристотель, например, создал школу так называемых перипатетиков (гуляющих), в которой проводил уроки, прогуливаясь вместе с учениками. Ж.-Ж. Руссо также считал, что ходьба и физические упражнения способствуют игре мозга и работе мысли.

Проведенные нами специальные исследования показали, что весьма важным фактором в решении задачи по обеспечению работоспособности детей начальных классов является целенаправленное использование перемен в виде игр и спортивных развлечений. Установлено, что такие перемены способствуют не только восполнению недостатка движений у учащихся, но и обеспечивают правильное протекание физиологических функций и более длительное сохранение умственной работоспособности.

Не случайно в Белоруссии в последние годы все большее распространение получает практика так называемых подвижных перемен. Однако, как показывает опыт, отсутствие конкретных методических пособий не позволяет в полной мере воплотить в жизнь требования упомянутого выше постановления ЦК КПСС и Совета Министров СССР о внедрении подвижных игр во время перемен.

В этой работе на основе изучения опыта проведения подвижных перемен в школах Белоруссии автор изложил методику организации и проведения перемен с использованием подвижных игр.

Пособие адресовано учителям начальных классов, организаторам внеклассной работы с детьми, старшеклассникам-активистам, которые привлекаются к организации внеурочных физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми младшего школьного возраста, и, конечно, учителям физической культуры. Представленный практический игровой материал будет полезным воспитателям групп продленного дня, организаторам работы с детьми по месту жительства и всем, кто призван заботиться об активном отдыхе детей.



Организа ионно-методические и педагогические требования к проведению подвижной перемены

Как правильно организовать перемену? Одни специалисты считают, что перемена для того и существует, чтобы школьники побегали, размялись, а учителя отдохнули. Другие утверждают, что беготня на переменах нередко бывает причиной детского травматизма. Опыт и исследования свидетельствуют о необходимости проведения подвижных перемен.

Главное назначение перемены — приостановить развивающееся в процессе учебных занятий торможение в коре головного мозга, предотвратить развитие острого хронического умственного утомления у детей и дать разрядку умственному и эмоциональному напряжению для улучшения восприятия учебного материала. Кроме того, как показали наблюдения, хорошо организованная подвижная перемена — важный фактор улучшения двигательного режима детей в борьбе с гиподинамией.

К сожалению, нередко учителя, не успев разъяснить домашнее задание или повторить новый материал, делают это за счет перемен, сокращая тем самым время отдыха ребят. Наверное, они не отдают себе отчета в том, что удлинение урока за счет перемены не приносит желаемого результата. Как правило, объяснение проходит в шуме, при отсутствии должного внимания учащихся. Не отдохнув, школьники плохо воспринимают материал следующего урока. Мало того, систематические нарушения школьного режима, как показывают наблюдения, серьезно

отражаются на здоровье детей — накапливается утомление, изнуряется нервная система, резко снижается жизнедеятельность организма. Все это не может не сказаться на результатах обучения в целом.

Особенно недопустимо задерживать учащихся после звонка в тех случаях, когда школьникам во время перемены нужно перейти из кабинета в кабинет, занять свои места, подготовить все необходимое к следующему уроку.

Исследования показывают, что наибольшую оздоровительную ценность имеют подвижные игры, проводимые на свежем воздухе. Учащиеся выходят на перемену в повседневной одежде. При температуре ниже 3° мороза, они должны быть в верхней одежде. Перемены на свежем воздухе в средней полосе страны могут проводиться при температуре до -10°, при скорости ветра до 4 м/сек.

Руководят организацией и проведением подвижных игр и упражнений на переменах директор школы и его заместители. Непосредственное проведение подвижных перемен возлагается на дежурных педагогов и физкультурный актив школы из числа учащихся старших классов.

Учитель физкультуры определяет содержание подвижных перемен, подготавливает актив, оказывает помощь учителям начальных классов в подборе игр и физических упражнений.

Продолжительность удлинненной перемены устанавливается администрацией школы в соответствии с конкретными условиями. Например, в ряде школ Белоруссии с односменным и полторасменным режимом перемену проводят после третьего урока продолжительностью до 30 и даже 40 мин. В двухсменных школах после третьего урока в каждой смене продолжительность перемен до 20—25 мин.

В некоторых школах, где невозможно вывести одновременно на площадки всех учащихся, практикуются две перемены по 20—25 мин., после второго и третьего уроков.

Места проведения занятий следует подготовить в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Необходимо обеспечить условия безопасности учащихся.

Радиофикация мест занятий позволяет интереснее проводить подвижные перемены: все учащиеся организованно выходят и возвращаются под звуки популярной мелодии. По ходу перемены можно делать различные сообщения, вносить коррективы в игры.

Успешной организации подвижных перемен способствует наличие достаточного количества инвентаря и оборудования. Привлекательны стационарные аттракционы типа «Набрось кольцо», «Шарокат», «Охота на тигров» и т. п.

Дети, отнесенные к специальной медицинской группе, во время подвижных перемен участвуют в играх, не связанных со значительной нагрузкой (аттракционные игры) или гуляют на свежем воздухе, по своему усмотрению.

Практика показывает, что ежемесячно надо проводить методические занятия с организаторами подвижных перемен. Учитель физкультуры предлагает набор игр и игровых упражнений на будущий месяц, уточняет приемы организации ребят, оказывает методическую помощь учителям начальных классов, воспитателям, общественным инструкторам в правильном подборе игр и методике проведения игр.

Медицинские работники школы должны проводить наблюдения за учащимися, помогать дозировать нагрузку по внешним признакам, по функциональным показателям, проверять пульс, кровяное давление. Особое внимание им следует обращать на детей с ослабленным здоровьем.

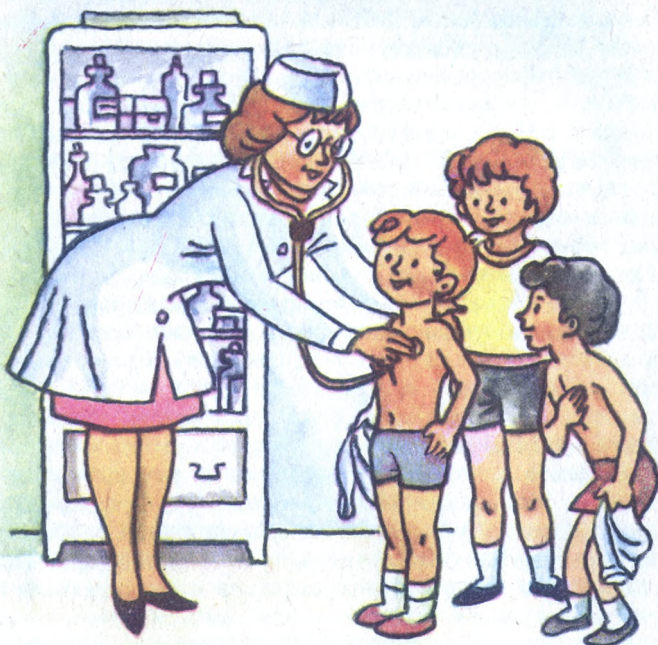
Очень важно накапливать и систематизировать материалы педагогических наблюдений и медицинских показателей учащихся, чтобы на конкретных цифрах (пульса, антропометрии, состояния здоровья и физического развития, умственной работоспособности и т. д.) наглядно показать благотворное влияние физических упражнений и игр на переменах на здоровье, физическое развитие и работоспособность детей.

Мы уже отмечали, что в Белоруссии накоплен значительный опыт использования подвижных игр на переменах как фактора повышения умственной работоспособности и улучшения двигательного режима учащихся. Причем такие перемены получили довольно широкое распространение не только в городах, но и в сельской местности. Характерен опыт Кочишанской сельской школы Ельского района Гомельской области. Здесь сложилась своеобразная система организации перемен. Сущность ее в следующем. Организатором подвижных перемен на учебную неделю является дежурный класс. Классный руководитель распределяет среди своих учеников обязанности по организации и проведению перемены. Эти учащиеся, предварительно уточнив мнение физоргов классов, составляют план на неделю. Каждую субботу в кабинете директора школы собираются классные руководители, сдающие и принимающие дежурство, организатор внеклассной и внешкольной работы, учитель физкультуры для подведения итогов и утверждения программы на следующую неделю. На заседании совета критически анализируются проведенные перемены на прошедшей неделе и выставляется оценка классу за проведенные мероприятия. К концу четверти класс, получивший наибольшую сумму баллов, награждается однодневной экскурсионной поездкой в Гомель. Окончательные итоги подводятся в конце учебного года.

Значительную помощь в организации перемен могут оказать и кабинеты физвоспитания институтов усовершенствования учителей. Об этом свидетельствует опыт работы Брестского и Гомельского институтов усовершенствования учителей. Они снабдили школы наборами игровых карточек, разработанных кафедрой спортивных игр Белорусского института физической культуры. В игровой карточке даны рисунки, описание игр, наиболее целесообразное расположение игроков и методические указания (см. приложение 4).

Такие наборы игровых карточек в школах позволяют привлечь к проведению подвижных игр на переменах широкий актив, в том числе старшенкласников.

Практика показала, что в школах, где подвижные перемены проводятся систематически, значительно повысилась успеваемость учащихся и отмечаются положительные сдвиги в состоянии здоровья детей.



Подвижные игры как основной компонент перемены

Активный отдых учащихся на переменах может быть самым разнообразным. Возможно применение различных средств двигательной активности. Однако, как показала практика, наиболее эффективны перемены, в основу которых положены подвижные игры.

Чем это можно объяснить?

Игры в отличие от строго регламентированных движений всегда связаны с инициативой в решении двигательных задач и протекают в основном с эмоциональным подъемом, стимулирующим двигательную активность и отодвигающим возникновение утомления.

В процессе игры существенно повышается кровоснабжение утомленного мозга детей, усиливается дыхание, улучшается функциональная деятельность организма в целом, что способствует улучшению подготовки организма к последующей умственной деятельности.

Важнейший результат игры — радость и эмоциональный подъем. Именно благодаря этому замечательному свойству подвижные игры больше, чем другие средства физической культуры, отвечают задачам подвижной перемены.

Итак, подвижные игры — наиболее предпочтительное средство проведения подвижной перемены. Но, как известно, игры бывают разные по воздействию на организм, педагогической направленности и другим

признакам. Поэтому важно правильно подбирать их в определенной последовательности и уяснить методику проведения.

К подвижной перемене предъявляются те же основные требования, что и к занятиям физической культурой: организованное их начало, постепенное нарастание физиологической нагрузки и снижение ее в конце занятий.

Слишком большая нагрузка в начале перемены может вызвать у ребят чувство усталости и неблагоприятно скажется на их работоспособности. В то же время через 1–2 месяца с ростом тренированности организма эта же нагрузка может стать оптимальной.

К концу подвижной перемены нагрузка снижается. Нормальным можно считать положение, когда перед началом следующего урока показатели пульса у ребят на 15–20 ударов выше, чем были перед началом подвижной перемены. Повышение первоначальных показателей на 40 ударов свидетельствует о завышенной нагрузке, недостаточном отдыхе, слабой тренированности или недомоганиях учащихся.

Подвижные игры на переменах классифицируются по психофизической нагрузке, оказываемой игрой. Наблюдения позволили выделить три степени нагрузки: малую, среднюю, большую. К первой степени отнесены игры, в процессе которых отмечается повышение частоты сердечных сокращений до 140% ударов в минуту от исходного, ко второй степени — до 180%, к третьей — свыше 180% ударов в минуту.

Практика проведения подвижных перемен и специальные исследования позволили определить следующие требования, предъявляемые к подбираемым играм:

- все упражнения в играх должны соответствовать анатомо-физиологическим и психологическим особенностям детей, быть простыми по содержанию, доступными и вызывать интерес у детей;

- физическая и психологическая нагрузка в играх, функциональные сдвиги должны соответствовать нормальной физиологической кривой (постепенное нарастание нагрузки и приближение ее в конце к исходным величинам);

- не рекомендуется проводить остроконфликтные игры, вызывающие слишком большой игровой азарт;

- следует включать и такие игры, в которых предусмотрена возможность любого учащегося войти в игру и выйти из нее по своему желанию (аттракционные игры, конкурсы, поединки).

Прежде всего учитель объявляет название игры, напоминает учащимся ее правила. Это напоминание должно быть ясным, точным и немногословным, так как дети начальных классов не обладают необходимой выдержкой и хотят как можно быстрее начать играть. Нами установлено, что во время объяснения игры у ребят значительно учащается пульс. Очевидно, слушая рассказ учителя, дети уже мысленно участвуют в игре, выполняют движения и стремятся достичь цели.

Рекомендуется использовать на переменах знакомые детям игры, чтобы не терять времени на объяснение. Если все же приходится давать новую игру, целесообразно после короткого объяснения сути опробовать ее, чтобы выяснить, насколько хорошо учащиеся все поняли. Затем следует внести поправки и по всем правилам провести игру до соответствующего результата.

Руководящая роль старшего при этом может заключаться в контроле за соблюдением правил игры, в определении результата, разборе конфликтных ситуаций (если они возникнут), поддержании порядка. Важно во время игры поощрять хорошие поступки учащихся и осуждать отрицательные.

Руководитель должен в процессе игры дозировать физическую нагрузку, учитывая подготовленность детей, размеры площадки, длительность игры, характер упражнений, входящих в нее, количество повторений и интервалы отдыха между ними.

Как это делается, покажем на примере игры «Совушка».

Игра по своим правилам и содержанию упражнений (бег, прыжки) довольно проста. Поэтому ее можно предложить сравнительно слабо физически развитым учащимся начальных классов.

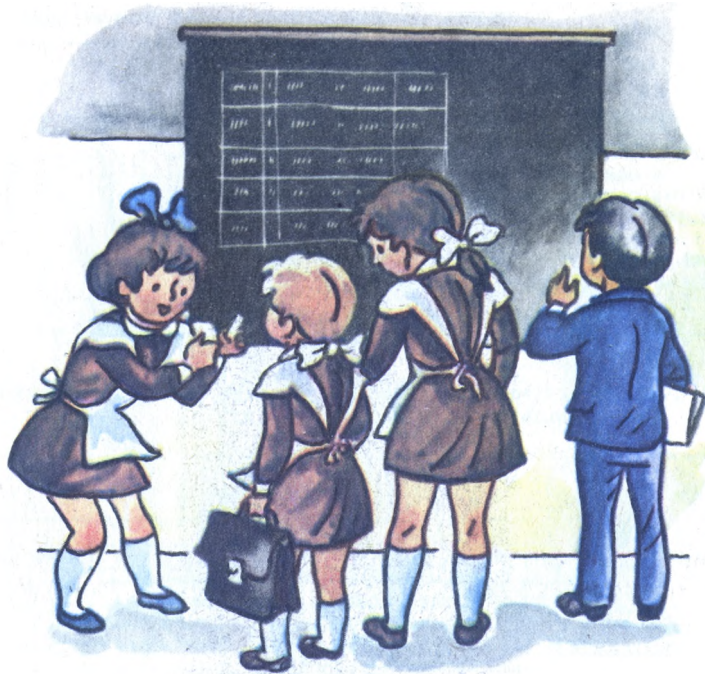
Величина нагрузки в этой игре будет зависеть от двух факторов: а) длительности игры; б) интервалов между командами «День наступает, все оживает!» и «Ночь наступает, все замирает — сова вылетает!». Размеры площадки в данной игре существенно не отражаются на величине нагрузки. А в играх типа «Бездомный заяц», эстафетах различного характера размеры площадки являются решающим фактором в определении нагрузки.

Варьируя величину задания (длину бега, прыжков и т. п.), длительность игры и интервалы между повторениями, руководитель может сознательно уменьшать или увеличивать физическую нагрузку подвижных игр во время перемены.

Следует поощрять и самостоятельные, спонтанно возникающие подвижные игры детей, отвечающие требованиям подвижной перемены. Если при этой игре не потребуется прямое руководство ею, то старший должен наблюдать за игрой, иначе интерес у школьников пропадет и игра быстро прекратится.

При рекомендации детям очередных игр на перемене желательно избегать предложений типа «Сегодня вы будете играть в...». Лучше использовать товарищескую форму общения, учитывая интерес играющих, предлагать детям игры на выбор. Например, «В какую игру вы хотите поиграть сегодня?», или «Давайте поиграем в игру...», или «Знаете ли вы игру... Давайте сегодня попробуем ее провести» и т. п.

Во время перемены можно использовать игротeku. В удобном месте установить небольшой ящик с мелким игровым инвентарем, который раздать играющим, находящимся под наблюдением ответственного за игротeku.



Планирование подвижных игр на большой перемене

Учитель заранее составляет план-график физкультурных мероприятий, которые намечает проводить на большой перемене в течение года. В плане-графике отражаются лишь основные разделы проводимых мероприятий, последовательность их прохождения в году. Содержание отдельных перемен в нем не раскрывается.

Для 1-го класса можно предложить примерно такой план-график использования подвижных игр на большой перемене.

На основании плана-графика учитель составляет более подробный план игр на месяц, на неделю. План можно вывесить на видном месте в школе, чтобы с ним познакомились все ученики.

Практика показала, что на большой перемене можно провести две-три игры: сначала — игру средней интенсивности, затем высокой и наконец — малой интенсивности. Такая схема построения перемены в наибольшей степени соответствует ее задачам.

Уточним, что включаемые в перемену игры в основном должны быть знакомы детям по урокам физической культуры. Вместе с тем педагогически оправдано использование подвижных игр, выходящих за рамки школьной программы. Это способствует повышению интереса детей к проводимым оздоровительным мероприятиям на переменах.

Следует избегать крайностей: не обязательно каждый день проводить все новые игры. В частности, из трех включаемых игр одну можно

Игра	Четверти учебного года			
	I	II	III	IV
С элементами общеразвивающих упражнений	+	+	+	+
С элементами равновесия		+	+	+
С элементами ориентирования в пространстве		+	+	+
С элементами ходьбы и бега	+		+	+
С элементами прыжков	+	+		
С элементами метаний	+		+	+
С катанием на санках, игры на зимней площадке			+	

**Примерный план проведения подвижных игр на большой перемене
для учащихся 2-х классов с по 198 г.**

День недели	Название игры
Понедельник	«Космонавты», «К своим флажкам!»*, «Точные броски»
Вторник	«Космонавты», Октябрята, «Класс, смирно!»
Среда	«Вызов», «Белые медведи», «Узнай по голосу»
Четверг	«Падающая палка», «Конники», «Меткий футболист»
Пятница	«Бездомный заяц»*, «Вьюночки», «Если нравится тебе»
Суббота	«Конники», «Успей проскочить»

* Ранее проведенные игры.

провести из накануне проведенных. Но, предлагая такую игру, желательно как-то ее видоизменить, внести элементы новизны. Этого можно достичь за счет введения дополнительных правил, изменения способов передвижения, исходного положения, использования различных препятствий, другого инвентаря.

Игры на перемене следует проводить с одним классом, так как в большом коллективе дети быстрее утомляются, увеличивается нервное напряжение, что, естественно, не способствует отдыху.



На свежем воздухе и в помещении

Наибольший оздоровительный эффект достигается при проведении подвижных перемен на свежем воздухе. Однако это не всегда возможно из-за погоды. Поэтому приходится проводить их в помещении. Предварительно помещение должно быть хорошо проветрено и приспособлено для проведения игр, так как подбор игр зависит от конкретных условий.

Ниже приводится примерное описание игр. Естественно, что организаторы подвижной перемены и проводящие игры могут вносить в них соответствующие изменения, дополнения, исходя из реальной ситуации, условий проведения. Но проявленное творчество должно способствовать выполнению основной задачи подвижной перемены.



Игры и эстафеты

1. «Космонавты»

Взявшись за руки, дети идут по кругу и приговаривают:

Ждут нас быстрые ракеты
Для прогулок по планетам.
На какую захотим,
На такую полетим!
Но в игре один секрет:
Опоздавшим — места нет!

Как только сказано последнее слово, все разбегаются по «ракетодромам» и стараются скорее занять места в любой из заранее начерченных «ракет». Внутри каждой «ракеты» обозначено от двух до пяти кружков, а сбоку — название маршрута, например:

З — Л — З (Земля — Луна — Земля)
З — М — З (Земля — Марс — Земля)
З — Н — З (Земля — Нептун — Земля)
З — В — З (Земля — Венера — Земля)
З — С — З (Земля — Сатурн — Земля)

Каждый кружок в «ракете» — место для участника. Но кружков в «ракетах» на 3—4 меньше, чем играющих. Опоздавшие на «рейс» становятся в общий круг, а «космонавты», занявшие места, громко по три раза объявляют свои маршруты. Это значит, что они совершают прогулку в «космосе».

Затем все снова становятся в круг, берутся за руки и игра повторяется. Выигрывают те, кому удалось совершить три полета.

2. Горелки

Дети становятся парами друг за другом, взявшись за руки. Впереди, на расстоянии 3—4 м, становится водящий. Как только ребята окончат приговорку, первая пара разъединяет руки и бежит вперед, чтобы снова соединиться за чертой, где уже не может ловить водящий. Он должен поймать одного из ребят, иначе ему придется водить снова. Водящий становится в пару сзади всех с тем, кого поймал. Другой из этой пары становится водящим.

С. Я. Маршак написал приговорку к этой игре:

Косой, косой,
Не ходи босой,
А ходи обутой,
Лапочки закутай.

Если будешь ты обут,
Волки зайца не найдут,
Не найдет тебя медведь.
Выходи, тебе гореть, тебе гореть!

3. «Пчелки»

За одной чертой размещаются все играющие. За другой, расположенной на расстоянии 15—20 м, находятся 3—4 игрока — «пчелки».

Ребята, высоко поднимая колени, идут к «пчелкам» и приговаривают:

Мы к лесной лужайке вышли,
Поднимая ноги выше,
Через кустики и кочки,
Через ветки и пенечки.
Кто высоко так шагал —
Не споткнулся, не упал.

После этих слов они останавливаются вблизи от «пчелока».

Глянь, дупло высокой елки...

Показывают, поднимая руки вверх и вставая на носки:

Вылетают злые пчелки!

«Пчелки» начинают кружиться и изображать полет движениями кистей рук, согнутых в локтях. При этом произносят:

Ж-ж-ж — хотим кусать!

А ребята хором отвечают:

Быстроногих не догнать!
Нам не страшен пчелок рой,
Убежим скорей домой!

После этого ребята убегают домой. За ними гонятся «пчелки». Каждая хочет ужалить — запятнать кого-нибудь из играющих. Ужаленные становятся «пчелками» и идут играть с остальными.

Выигрывает тот, кто ни разу не был ужален.

4. «У медведя во бору»

Все играющие свободно располагаются на одной стороне площадки. На противоположной стороне проводится линия — опушка леса. За линией, в двух-трех шагах от нее, находится берлога медведя.

Дети подходят к медвежьей берлоге и начинают делать движения, имитирующие сбор ягод, грибов, и в то же время все вместе приговаривают:

У медведя во бору
Грибы-ягоды беру,
А медведь сидит
И на нас рычит.

Когда дети произнесут последнее слово — «рычит», «медведь» с рычанием выскакивает из берлоги и старается кого-нибудь поймать. Пойманного он отводит в берлогу. Игра кончается, когда будет поймано трое-пятеро ребят.

5. Октябрята

На двух противоположных сторонах площадки чертят линии, а сбоку — несколько кружков. Это дом водящего. Играющие собираются за линией на одной стороне площадки и хором произносят:

Мы, ребята-октябрята,
Любим бегать и скакать.
Ну, попробуй нас поймать!
Раз, два, три — лови!

После слова «лови!» все перебегают на противоположную сторону площадки. Водящий должен поймать кого-либо из бегущих, прежде чем тот переступит вторую линию. Пойманный становится в кружок — дом водящего. Затем дети снова читают стихи и перебегают площадку в обратном направлении.

После двух-трех попыток подсчитывают, сколько детей поймано, выбирают нового водящего и игра продолжается.

6. «Два Мороза»

На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются братья Морозы: Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. Они обращаются к играющим со словами:

Мы — два брата молодые,
Два Мороза удалые:
Я — Мороз Красный Нос,
Я — Мороз Синий Нос.
Кто из вас решится
В путь-дороженьку пуститься?

Ребята хором отвечают:

Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз! —

и начинают перебегать из одного города в другой. Морозы их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остается на том месте, где был пойман, и должен с распростертыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается. Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.

7. «Узнай по голосу»

Ребята становятся в круг, в середине которого находится водящий, которому завязывают глаза. Играющие идут по кругу вслед за руководителем, повторяя его движения (гимнастические или танцевальные), затем останавливаются и говорят:

Мы немножко поиграли,
А теперь в кружок мы встали.
Ты загадку отгадай,
Кто позвал тебя — узнай!

Руководитель молча указывает на одного из играющих, который восклицает: «Узнай, кто я!» Водящий должен назвать его имя. Если он угадал, узнанный становится водящим, если ошибся, игра повторяется. Когда ребята начнут различать голоса товарищей, можно разрешить им изменять свой голос или издать звук птицы, животного, чтобы усложнить игру.

В а р и а н т. Играющие идут вправо (или влево) по кругу и говорят нараспев: «Мы составили все круг, повернемся разом вдруг!» — делают полный поворот и продолжают движение в ту же сторону, после чего продолжают: «А как скажем: «Скок, скок, скок!» (эти три слова произносит только заранее назначенный игрок) — угадай, чей голосок!»

8. «Светофор»

Изготавливают кружки (диаметр 10 см) красного, зеленого и желтого цвета, которые прикрепляют к палочкам. Ученики стоят в шеренге и выполняют упражнения согласно сигналам ведущего: на красный сигнал — приседают, на желтый — встают, на зеленый — маршируют на месте.

Во время движения в колонне по одному в обход площадки упражнения изменяются: красный — все стоят, желтый — продвигаются в приседе, зеленый — продвигаются на носках.

За каждую ошибку играющим начисляются штрафные очки. Выигрывает тот, кто наберет меньше штрафных очков.

9. «Совушка»

Из числа играющих выделяется «совушка». Ее гнездо в стороне от площадки. Оно может быть очерчено, отгорожено гимнастической скамейкой. Играющие на площадке располагаются произвольно. «Совушка» — в гнезде.

По сигналу ведущего: «День наступает, все оживает!» — дети начинают бегать, прыгать, подражая полету бабочек, птичек, жуков, изображая лягушат, мышек, котят. По второму сигналу: «Ночь наступает, все замирает — сова вылетает!» — играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка» выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берет его за руку и уводит в свое гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трех играющих.

Затем «совушка» опять возвращается в свое гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться по площадке.

После двух-трех выходов «совушки» на охоту ее сменяют новые водящие из числа тех, которые ни разу ей не попались.

Правила запрещают «совушке» подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному вырываться.

10. «Карусель»

Играющие становятся в круг. На земле лежит веревка, образующая кольцо (концы веревки связаны). Ребята поднимают ее с земли и, держась за нее правой (или левой) рукой, ходят по кругу со словами:

Еле-еле, еле-еле
Завертелись карусели, а потом кругом,
А потом кругом-кругом,
Все бегом-бегом-бегом.

Дети двигаются сначала медленно, а после слов «бегом» бегут. По команде руководителя «Поворот!» они быстро берут веревку другой рукой и бегут в противоположную сторону.

Тише, тише, не спешите!
Карусель остановите.
Раз и два, раз и два,
Вот и кончилась игра!

Движение карусели постепенно замедляется и с последними словами прекращается. Играющие кладут веревку на землю и разбегаются по площадке. По сигналу они спешат вновь сесть на карусель, т.е. взяться рукой за веревку, и игра возобновляется. Занимать места на карусели можно только до третьего звонка (хлопка). Опоздавший на карусели не катается.

В а р и а н т. На веревке могут быть метки, на три меньше общего количества участников. При посадке в карусель дети должны схватиться за метку. Кому метки не достанется, тот не катается.

11. «Мы тоже можем так»

Играющие образуют круг и размыкаются на ширину вытянутых рук. Руководитель читает стихотворение С. Михалкова «Так». После слов «мы тоже можем так» ребята вслед за руководителем проделывают те движения, которые он им показывает:

Зимой и летом, круглый год,	Как будто мы в лесу живем,
Журчит в лесу родник.	Мы поиграем так:
В лесной сторожке здесь живет	Смотри скорей, который час!
Иван Кузьмич — лесник.	Тик-так, тик-так, тик-так.
Стоит сосновый новый дом:	Налево — раз! Направо — раз!..
Крыльцо, балкон, чердак.	Мы тоже можем так!

Дети ставят руки на пояс, нагибаются сначала вправо, потом влево.

Чтоб стать похожим на орла
И напугать собак,
Петух расправил два крыла...
Мы тоже можем так!

Играющие вытягивают руки в стороны, плавно поднимают их и опускают.

Пастух в лесу трубит в рожок —
Пугается русак.
Сейчас он сделает прыжок...
Мы тоже можем так!

Все приседают на корточки, поднимают руки к голове, вытягивают указательные пальцы, изображая заячьи уши, прыгают на месте.

Идет медведь, шумит в кустах,
Спускается в овраг...
На двух ногах,
На двух руках...
Мы тоже можем так!

Дети становятся на четвереньки, передвигаются сначала в одну, затем в другую сторону.

Иван Кузьмич сказал: «Пора!
Заждался мой земляк,
Я выезжаю со двора...»
Мы тоже можем так!

Подражая милиционеру, школьники руками показывают путь в одну, а потом в другую сторону.

Иван Кузьмич принес хомут,
И Ласточку запряг,
И вожжи взял,
И новый кнут...
Мы тоже можем так!

Играющие становятся парами. В каждой паре кучер и лошадь. Кучера запрягают своих лошадей.

Сначала рысью, а потом
Сменили рысь на шаг,
Конь через мост идет шагком...
Мы тоже можем так!

Дети играют в лошадки. Бегут по площадке сначала в одну сторону, затем в другую рысью, а потом шагом.

Теперь пора и отдохнуть:
Устали как-никак!
Поесть, попить и снова в путь...
Мы тоже можем так!

Все приседают и движениями показывают, как наливают чай, размешивают сахар ложечками, нарезают бутерброды, потом пьют, едят и после этого становятся в круг и уходят строем в класс.

12. «Если нравится тебе»

Ребята свободно располагаются на площадке. Руководитель становится так, чтобы все его хорошо видели, запекает песню и показывает движения. Участники подхватывают песню (мелодия проста и запоминается сразу) и вслед за руководителем проделывают все движения.

Ноты к песне "Если нравится тебе..."

Ес -ли нра -вит-ся те -бе, го де -лай так! Ес -ли
нра -вит -ся те -бе, то де -лай так. Ес -ли
нра -вит-ся те -бе, то и дру-гим ты по -ка -жи. Ес -ли
нра -вит -ся те -бе, то де -лай так!

Если нравится тебе,
То делай так...
(два щелчка пальцами над головой)
Если нравится тебе,
То делай так...
(два щелчка пальцами над головой)

Если нравится тебе,
То и другим ты покажи.
Если нравится тебе,
То делай так...
(два щелчка пальцами над головой)

Дальше все строки куплетов повторяются еще три раза, но движения заменяются другими: сначала — два хлопка в ладоши, потом — два хлопка по коленям, потом — два притопа ногами. Затем дети поют:

Если нравится тебе,
То ты скажи:
«Хорошо!»
Если нравится тебе,
То ты скажи:

«Хорошо!»
Если нравится тебе,
То и другим ты покажи.
Если нравится тебе,
Хорошо, хорошо!

В заключение игры поют:

Если нравится тебе,
То делай все...

Повторяются подряд одно за другим все движения: два щелчка, два хлопка в ладоши, два хлопка по коленям, два притопа ногами.

Хорошо!
Если нравится тебе,
То делай все...

Все движения повторяются снова.

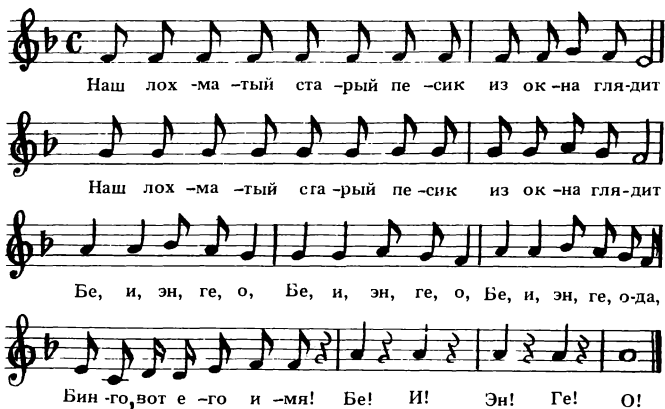
Хорошо!
Если нравится тебе,
То и другим ты покажи.
Если нравится тебе,
Хорошо!

13. «Бинго»

Веселый хоровод «Бинго» — любимая игра эстонских ребят.

Ребята становятся парами, берутся за руки и образуют круг. Они идут вправо и поют:

Умеренно



Наш лох -ма -тый ста -рый пе -сик из ок -на гля-дит
Наш лох -ма -тый ста -рый пе -сик из ок -на гля-дит
Бе, и, эн, ге, о, Бе, и, эн, ге, о, Бе, и, эн, ге, о-да,
Бин -го, вот е -го и -мя! Бе! И! Эн! Ге! О!

Наш лохматый старый песик
Из окна глядит,
Наш лохматый старый песик
Из окна глядит.
Бэ-и-эн-ге-о,
Бэ-и-эн-ге-о,
Бэ-и-эн-ге-о,
Бэ-и-эн-ге-о,
Да, Бинго — вот его имя.

После слов «из окна глядит» пары размыкают руки. Внутренний круг продолжает движение вперед, а внешний идет в обратном направлении. При встрече ребята из внешнего круга и внутреннего круга поднимают попеременно то правую, то левую руку, хлопают друг друга по ладошке и на каждый хлопок произносят одну из букв, составляющих имя пса: «Б-и-н-г-о! Последняя буква «о-о-о!» произносится протяжно, хлопок заменяется крепким рукопожатием. Те, чьи руки встретились в рукопожатии, становятся в пары, и хоровод начинается сначала. Направление движения надо менять.

14. «Красная шапочка»

Играют, как в обычные пятнашки, но по-затейному. У водящего — «волка» картонная полумаска, а у убегающего — красный колпачок. Кто наденет его, тот становится «Красной шапочкой». Этого игрока и должен ловить «волк». Но красный колпачок можно передавать другому игроку. Тогда «волк» должен уже догонять новую «Красную шапочку». Когда «волк» поймает ее, он передает ей свою маску и идет играть наравне со всеми. Колпачок передается другому игроку.

15. «На трех ногах»

В каждом забеге три-четыре пары. Они строятся в шеренгу за общей линией старта. Перед каждой парой установлена поворотная стойка. Партнеры обнимают друг друга за пояс одной рукой; их рядом

стоящие ноги (разноименные) связываются широким бинтом или тесьмой чуть ниже колен. По сигналу руководителя участники забега устремятся вперед, сгибают свою поворотную стойку и возвращаются назад. Побеждает пара, первой пересекшая линию финиша — старта. Затем стартуют очередные пары.

В конце можно устроить забег пар-победителей.

Примерная дистанция бега — 15—20 м.

16. «Тропинка»

Играющие делятся на команды по 8—10 человек. Каждая команда, взявшись за руки, образует круг. Игра начинается с бега детей вправо по кругу. По сигналу «тропинка!» играющие каждого круга должны построиться в колонну и присесть. Когда руководитель подает команду «копна!», каждый круг делится на две подгруппы, игроки соединяют руки и поднимают их вверх. По сигналу «горка!» ребята снова строятся в цепочку (колонну), но при этом первая пара встает на носки с поднятыми руками, вторая — ставит руки на пояс, а остальные приседают.

После каждого выполненного задания игра продолжается с бега детей по кругу вправо.

Руководитель каждый раз отмечает, какая группа точнее выполнила задание, за что ей начисляется выигрышное очко.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

17. «Западня»

Играющие образуют два круга. Внутренний круг, взявшись за руки, движется в одну сторону, а внешний — в другую сторону. По сигналу руководителя оба круга останавливаются. Стоящие во внутреннем круге поднимают руки, образуя ворота. Остальные то вбегают в круг, проходя под воротами, то выбегают из него. Неожиданно руководитель подает следующую команду, и игроки внутреннего круга резко опускают руки вниз. Игроки, которые оказались внутри круга, считаются попавшими в западню. Они присоединяются к стоящим во внутреннем круге и берутся за руки. После этого игра повторяется.

Игра продолжается до тех пор, пока во внешнем круге останутся три игрока. Они и являются победителями.

В а р и а н т. Шесть игроков, оставшихся во внешнем круге, образуют внутренний круг. Игра повторяется.

18. «Стоп!»

На одном конце площадки играющие выстраиваются в шеренгу. На другом конце, спиной к играющим, становится водящий, закрывает лицо руками и говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай! Стоп!» Пока водящий произносит эти слова, все играющие стараются как можно быстрее приблизиться к нему. Но при команде «стоп!» они должны остановиться и замереть на месте. Водящий быстро оглядывается. Если он заметит, что кто-либо из играющих не успел вовремя

остановиться и сделал хотя бы небольшое движение, водящий посылает его назад, за исходную черту. После этого водящий опять принимает исходное положение и произносит те же слова. Так продолжается до тех пор, пока одному из играющих не удастся приблизиться к водящему и запятнать его раньше, чем тот успеет оглянуться. После этого все играющие бегут за свою линию, водящий преследует их и старается кого-нибудь запятнать. Запятнанный становится водящим.

19. «Волки во рву»

Посередине площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70–100 см одна от другой. Это коридор—ров. Его можно обозначить не совсем параллельными линиями: с одной стороны поуже, а с другой пошире. Двое водящих—«волки»—становятся во рву; остальные играющие—«козы»—размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На другой стороне площадки линией обозначается пастбище.

По сигналу руководителя «козы» бегут из дому в противоположную сторону площадки—на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. «Волки», не выходя из рва, стараются осалить как можно больше «коз», за что «волкам» начисляются выигранные очки.

После 3–4 перебежек (по договоренности) выбираются новые «волки» и игра повторяется. Выигрывают «козы», не пойманные ни разу, и те «волки», которые набрали большее количество очков

20. «Не ошибись!»

На листках картона заранее заготавливают рисунки: мельница, дерево, мяч, дровосек, мост, аист, лягушка, бабочка, кошка и т. п.

Играющие строятся в шеренгу или образуют полукруг. Руководитель поочередно показывает листки с рисунками, а дети изображают их позами.

Мельница: одна рука поднята, другая опущена и прижата к телу. Дети показывают, как мельница работает: меняют положение рук.

Мяч: приседают, спина круглая. Играющие начинают подскоки. Стопы ног соединены, колени при подскоках поднимаются высоко.

Дровосек: играющие соединенные пальцы рук поднимают вверх над головой, ноги прямые. Глубоким взмахом ребята имитируют рубку дров.

Можно договориться, что по первому сигналу дети лишь изображают картинку, а по второму делают соответствующие движения.

После каждого задания руководитель отмечает тех, кто удачнее других выполнил задание.

21. «Три движения»

Играющие образуют полукруг. Руководитель показывает три движения. Первое: руки сгибает в локтях, кисти на уровне плеч; второе—руки поднимает вперед на уровне плеч; третье—руки поднимает вверх. Играющие повторяют за ним все движения несколько раз, чтобы за-

помнить номер каждого из них. Затем начинается игра. Руководитель показывает одно движение, называя при этом номер другого. Играющие должны выполнять те движения, которые соответствуют названному номеру, а не те, которые показывает руководитель. За каждую ошибку игрок получает штрафное очко. Выигрывает тот, кто получит меньше штрафных очков.

22. «Лабиринт»

Из числа играющих выбираются двое: убегающий и догоняющий. Остальные становятся в шеренги по 5 человек и размыкаются на длину вытянутых рук. Затем все поворачиваются направо и опять размыкаются, разведя руки в стороны. Между играющими, таким образом, образуются как бы параллельные коридоры, направление которых меняется в зависимости от того, в какую сторону они повернуты.

В одном из коридоров находится убегающий, его преследует догоняющий. Передвигаться они могут только вдоль коридоров, подлезать под руки нельзя.

Руководитель условливается с участниками игры, что всякий раз, когда он подает сигнал, все поворачиваются направо и вновь поднимают руки в стороны. Благодаря этому убегающий и догоняющий могут неожиданно оказаться в разных коридорах. Если догоняющему удастся осалить убегающего, дети меняются ролями. После этого выделяется новая пара и игра продолжается.

23. «Колесо»

Играющие делятся на несколько групп, по 6—8 человек в каждой, и выбирают водящего. На земле чертят круг диаметром 2 м. Каждая группа выстраивается по одному в затылок друг другу. Группы становятся лучеобразно, как спицы в колесе, лицом к центру круга, на одинаковом расстоянии друг от друга. Первый игрок в каждой колонне стоит на линии круга. Водящий стоит в стороне.

Он бежит вокруг «колеса», становится в затылок последнему игроку в какой-либо спице и дотрагивается до него. Тот передает таким же образом сигнал «вперед!» и т. д. Когда первый в спице игрок получает сигнал, он кричит: «Есть!», бежит вдоль своей колонны, выбегает за колесо», обегает его снаружи и возвращается на свое место. Все игроки этой колонны (и водящий) бегут за ним, стараясь обогнать друг друга. Игрок, оказавшись в колонне последним, становится водящим.

24. «Воротца»

Все играющие образуют круг. Затем в одном месте его размыкают. Из числа играющих выделяются двое: один — «догонялка», другой — «челнок». Остальные участники игры поднимают руки, образуя воротца. В начале игры в первых воротцах стоит «догонялка», а во вторых — «челнок». По сигналу руководителя игра начинается. «Челнок» бежит змейкой по кругу, не пропуская ни одни воротца, а «догонялка» с полотенцем в руках неотступно преследует его, чтобы запятнать. Если

«догонялка» сумеет это сделать до того, как «челнок» дойдет до конца круга, то сам становится «челноком», а прежний «челнок», осаленный им, идет в конец круга и образует новые воротца. Если же «челнок» не будет достигнут раньше, чем проскочит последние воротца, то он получает полотенце и становится «догонялкой», а «челноком» становится очередной игрок из круга.

В а р и а н т. Игроки в кругу рассчитываются на первый-второй, образуя отдельные команды. Каждая команда выделяет поочередно трех «догонялок» и трех «челноков». За каждое удачное преследование команде начисляется выигрышное очко. Выигрывает команда, чьи «догонялки» наберут больше очков.

25. «Попрыгунчики-воробышки»

На полу чертят круг такой величины, чтобы все играющие могли свободно разместиться по его окружности. Один из играющих — «кот» становится в центре круга. Остальные играющие — «воробышки» находятся за кругом, у самой черты. По сигналу руководителя «воробышки» начинают впрыгивать внутрь круга и выпрыгивать из него, а «кот» старается поймать кого-либо из них внутри круга. Тот, кого поймали, становится «котом», а «кот» — «воробышком», и игра продолжается. Побеждает тот, кого ни разу не поймали.

В а р и а н т. «Воробышки» прыгают на одной ноге.

26. «Выставка картин»

Руководитель выделяет — «директора выставки» и трех «посетителей». Остальные дети — «картины». По сигналу руководителя: «Подготовить выставку!» — дети (кроме водящих) советуются друг с другом и с «директором», какие картины они будут изображать (лыжника, конькобежца, вратаря, пограничника, пловца, конника и т. д.). Картину можно изобразить вдвоем или троим: елочка, под ней зайчик, три богатыря, сказку «Репка» и т. п.

Через 20—30 сек. «директор» объявляет: «Открыть выставку!» По этому сигналу дети становятся вдоль площадки и принимают задуманные позы. Когда все готовы, по команде «директора» хором дети дружно произносят: «Выставка открыта!»

«Посетители» осматривают «выставку» не более 15 сек. В это время никто не должен шевелиться, изменять принятую позу. По новой команде «директора»: «Три-четыре!» — все играющие произносят: «Выставка закрыта!» — и принимают свободные позы, оставаясь на своих местах. Выигрывают те, у которых после закрытия «выставки» соберется больше посетителей. Затем игра начинается сначала.

27. «Зайцы, сторож и Жучка»

Место игры размечается линиями. Первая линия чертится в 2—3 шагах от одной из коротких сторон площадки, вторая на 3—4 шага дальше от первой. Участок между короткой стороной площадки и первой линией — избушка сторожа. Полоса между первой и второй линиями — двор.

Посередине площадки выделенные руководителем дети держат короткие скакалки (забор) на уровне груди. Участок между забором и второй чертой — огород. В 3—4 шагах от другой короткой стороны площадки кружками обозначают четыре заячьих норы. Двух игроков выбирают водящими. Один «сторож» (он находится в избушке), другой — «Жучка» (бегает по двору). Остальные играющие — «зайцы» — поровну размещаются в норах. Если играющих много, то в каждой норе они стоят рядами, по 2—3 человека.

По сигналу руководителя «зайцы», составляющие первые тройки во всех нормах, выбегают вперед, прыгают через скакалки и попадают в огород, где присаживаются, шевелят ушами (двигают кистями около ушей) и едят напуганную муху. Когда «зайцы» окажутся в огороде, «сторож» по первому условному знаку руководителя выходит во двор, по второму — три раза (не очень быстро) хлопает в ладоши, как бы стреляя из ружья.

После первого выстрела «зайцы» вскакивают и бегут обратно к себе в норы, причем подлезая под скакалки, стараясь не задеть их. После третьего выстрела «Жучка» догоняет убегающих «зайцев» и салит их. В норах «зайцы» в безопасности. Прибежавшие становятся позади ожидающих очередь бегать. Настигнутые «зайцы» остаются на том месте, где их коснулся рукой водящий. Когда остальные «зайцы» (не настигнутые «Жучкой») прибегают в норы, руководитель отмечает попавшихся и отпускает их. «Жучка» идет на свое место.

В таком же порядке игра продолжается, но при каждой новой перебежке «Жучка» и «сторож» меняются ролями. Из всех нор по очереди выбегают вторые, третьи и т. д. тройки «зайцев». Наиболее ловкими считаются «зайцы», не осаленные «Жучкой».

Согласно правилам, догоняя «зайцев», «Жучка» может подлезать под скакалки или перепрыгивать через них, останавливать любое количество зайцев. Она не имеет права касаться рукой «зайцев», находящихся в норах.

Следует напомнить детям, чтобы они держали скакалки свободно и легко отпускали их при задевании прыгающими (не следует наматывать скакалки на руки).

В а р и а н т. Вместо одной «Жучки» играют две. На обратном пути «зайцы» не подползают под скакалки, а прыгают через них.

28. «Конники»

Дети располагаются по кругу: это манеж. Изображается выезд спортивных лошадей. Шаг «коня»: согнув руки в локтях, ладони книзу, дети идут по кругу, стараясь касаться коленями ладоней. Повороты: по хлопку руководителя в ладоши дети изменяют направление движения (продолжают продвигаться по кругу, но в другую сторону). Переходы на рысь и обратно на шаг: дети как бы взяв в руки поводья, переходят на бег, высоко поднимая колени, затем, по условному знаку руководителя, опять на ходьбу. Вдоль длинной стороны площадки линиями отмечают стойла для лошадей — их на три меньше числа участников игры.

Дети, изображая всадников на спортивных лошадях, разбегаются и

выполняют различные команды руководителя. По сигналу руководителя: «В стойла!» — дети бегут к обозначенным местам. Оставшиеся без стоек проигрывают. Игра повторяется три-четыре раза. Побеждают всадники, ни разу не оставшиеся без стоек.

29. «Белые медведи»

Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место — льдина. На ней располагается водящий — «белый медведь», остальные — «медвежата» произвольно размещаются по всей площадке.

«Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» — и устремляется ловить «медвежат». Сначала он ловит одного «медвежонка» (отводит на льдину), затем второго. После этого два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. «Медведь» отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, пара «медвежат» соединяет свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!» «Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят «медвежат». Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «медвежата». Последний пойманный становится «белым медведем».

Правила игры разрешают «медвежонку» выскальзывать из-под рук окружившей его пары, пока его не осалил «медведь». При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

Вариант. Пара игроков, поймав третьего (окружив руками), не отпускает его и продолжает ловлю троим. Каждый впоследствии пойманный игрок становится в середину и все вместе ловят остальных. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке останутся два непоиманных игрока. Они и являются победителями.

30. «Бездомный заяц»

Играющие, за исключением двух водящих, разделяются на группы по 3—5 человек. С этой целью лучше всего перед игрой построить детей в круг и рассчитать по три или по пять в зависимости от количества участников. Группы образуют кружки и, размещаясь произвольно на площадке на расстоянии 3—4 м, держатся за руки. В каждом кружке — логове — первый номер изображает «зайца». Один из водящих — «охотник», другой — «заяц», не имеющий логова (бездомный). Водящие становятся в стороне от кружков.

По сигналу руководителя «раз!» водящий «заяц» убегает, а на следующий счет «два!» «охотник» начинает преследовать «зайца». Опасаясь «охотника», «заяц» забегает в любое логово (кружок). Тогда первый номер — «заяц», находящийся там, уступает свое место, а «охотник» начинает преследовать уже его. Если «охотнику» удалось догнать «зайца» и запятнать его, то они меняются ролями.

После того как первые номера («зайцы») побегали, руководитель останавливает игру и предлагает стать на середину (в роли «зайцев»)

вторым номером, а первым стать на их места. Таким же образом в роли «зайцев» становятся и третьи номера и т. д. Можно меняться ролями и следующим образом: каждый раз, когда «заяц» забежит в логово, он меняется местом с очередным игроком, стоящим в кружке. В заключение игры отмечаются играющие, которые ни разу не были пойманы.

Согласно правилам игры, «охотник» может ловить «зайца» только вне логова. «Заяц» не имеет права пробегать через «логово». Если он туда забежал, то должен там остаться. Игроки, образующие логово, не должны мешать «зайцам» вбегать и выбегать.

В а р и а н т. Логово образуют два участника. Вбегающий «заяц» становится спиной к любому играющему, который становится «зайцем» и убегает.

31. «Вызов»

На двух противоположных сторонах площадки на расстоянии 10—20 м чертятся линии городов. Играющие делятся на две равные команды и в каждой выбирают капитана. Одна команда выстраивается шеренгой за линией одного города, другая — за линией другого. Начинают игру по жребию, который бросают капитаны.

Капитан команды, начинающей игру, посылает любого игрока из своей команды в город другой команды, участники которой поднимают руки вперед ладонями вверх, согнув их в локтях. Посланный игрок подходит к противоположной шеренге и трижды касается ладоней одного из игроков, считая вслух до трех. После третьего касания игрок старается быстрее убежать к себе в дом (за линию своего города), а вызванный игрок начинает преследование, стараясь поймать противника до линии его города. Если это удалось ему сделать, то пойманный игрок идет в плен, если нет, то сам идет в плен. Каждый пленник становится в затылок поймавшего его или убежавшего от него игрока. Затем капитан другой команды посылает своего игрока на вызов. Таким образом, игроки команд поочередно выходят на вызов, стараясь убежать от вызываемого игрока.

Каждый участник может не только взять пленного, но и выручить своего товарища из плена. С этой целью он третье касание адресует игроку противоположной команды, у которого за спиной стоит пленник. В этом случае, если играющему удалось уйти от преследователя, он забирает его в плен и выручает из плена своего игрока. Если же ему не удастся уйти от преследователя, то сам идет в плен.

Выигрывает команда, у которой после окончания игры окажется больше пленных. Игра заканчивается, когда все игроки побудут в роли вызываемых.

Следует напомнить, что игроки не имеют права убирать ладони, когда игрок противоположной команды хочет их коснуться.

32. «Пятнашки»

«Пятнашки» — одна из самых популярных игр. Играющие разбегаются по площадке, а «пятнашка» (водящий) их ловит. Запятнанный становится «пятнашкой». В эту игру можно внести дополнительные правила и

усложнить ее, тогда она станет еще интересней. Вот некоторые из них:

1. Если «пятнашка» гонится за кем-либо из играющих, а ему преградил путь другой играющий, то он обязан погнаться за тем, кто пересек дорогу.

2. Играющий может спастись от «пятнашки», если он: присел, взялся за руки с другим товарищем, стал на одну ногу, а вторую держит обеими руками, стал обеими ногами в один из гимнастических обручей, которые лежат на площадке, и т. д.

3. Все играющие, кроме «пятнашки», имеют за поясом по ленточке. «Пятнашка», догоняя убегающего, вытягивает у него ленту. Оставшийся без ленты становится «пятнашкой», поднимает руку и говорит: «Я — пятнашка!»

4. Играющие продвигаются по площадке, прыгая через скакалку. «Пятнашка» догоняет их, прыгая на одной ноге.

5. Двое играющих держат в руках скакалку (за концы) и, прыгая через нее, убегают от «пятнашки» на одной ноге. Запятнанный сменяет «пятнашку».

6. «Пятнашка» получает мяч и бросает его в убегающего. Тот, в кого он попадет, становится «пятнашкой». Но если «пятнашка» промахнется, то любой игрок может поднять мяч и начать перебрасываться с другими игроками. Чтобы вновь овладеть мячом, «пятнашка» должен его перехватить или запятнать игрока в тот момент, когда он держит мяч.

Согласно правилам преследуемый игрок не имеет права выходить за пределы площадки. Если он нарушил это правило, то становится «пятнашкой».

33. «Второй лишний»

Играющие образуют круг, став на расстоянии двух шагов друг от друга. Два игрока находятся вне круга, один из них ловит другого. Убегающий может в любой момент встать впереди одного из игроков, и тогда оказавшийся сзади становится убегающим. Бегать можно как внутри, так и снаружи круга. Как только догоняющий запятнает убегающего, они меняются ролями.

Если играющих много, они становятся по кругу парами, в затылок друг другу. В этом случае убегающий становится впереди любой из пар, а оказавшийся третьим убегает (в этом варианте игра называется «Третий лишний»).

В а р и а н т. Тот, кто оказывается лишним, не убегает, а становится догоняющим, а тот, кто догоняет, — бегающим.

34. «Успей занять место»

Играющие образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий становится в центре круга. Он громко называет два каких-либо номера. Вызванные номера должны немедленно поменяться местами. Воспользовавшись этим, водящий старается опередить одного из них и занять его место. Оставшийся без места идет водить.

Номера, присвоенные участникам в начале игры, не должны меняться, когда тот или иной из них временно становится водящим.

Варианты. 1. На полу чертятся круги или кладут гимнастические обручи, в которых стоят играющие. Вызванные номера и водящий перемещаются по площадке, прыгая на одной ноге.

2. Условия те же, но играющие располагаются по кругу, сидя на стульях.

35. «У кого длинный хвост?»

Играющие образуют круг. Руководитель предлагает им поднять вверх правую руку, помахать ею, затем опустить. Он говорит детям, что будет называть разных животных. Причем, если у названного животного длинный хвост, дети должны поднять правую руку и помахать ею, если же хвоста нет или он короткий, поднимать руку не нужно. Итак, игра начинается. Руководитель называет животных, например: лошадь (длинный); коза (короткий); корова (длинный); лиса (длинный); заяц (короткий); овца (короткий); тигр (длинный); кот (длинный); медведь (короткий); свинья (короткий); осел (длинный); белка (длинный). Руководитель поднимает руку во всех случаях. Тому, кто ошибается, начисляется штрафное очко. Побеждает тот, кто за время игры набрал меньше штрафных очков.

36. «Аисты»

Все участники игры чертят круги диаметром 1 м и становятся в них на одной ноге. Один участник — «аист» без гнезда — прыгает в любой из кругов, и тогда оба игрока прыгают на одной ноге с разных сторон вокруг всех кругов и стремятся занять пустой круг. В это время остальные игроки могут стать на обе ноги. Тот, кто первым займет свободный круг, остается в нем, а второй игрок становится водящим.

«Аист» без гнезда не может занять круг того игрока, с которым он только что состязался. Прыгать можно только на одной ноге.

37. «Компас»

На земле рисуют круг диаметром 2—3 м. На расстоянии примерно 3 м от круга пишут согласно направлению буквы «С» (север), «Ю» (юг), «З» (запад), «В» (восток). Дети становятся спиной к центру круга и слушают команду руководителя: «Юг!», «Север!», «Запад!», «Восток!». Услышав команду «юг!», все должны повернуться в одну сторону. Игрок, стоящий лицом к северу, поворачивается на 180°. Другим в это время достаточно сделать пол-оборота направо или налево, чтобы выполнить команду руководителя. Это зависит от того, в каком положении находится тот или иной игрок.

Руководитель подает различные команды, и дети принимают соответствующие положения. Тот, кто ошибся (повернулся не в ту сторону), получает штрафное очко.

Победителем считается тот, кто за время игры набрал меньше штрафных очков.

38. «Мяч в воздухе»

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Водящий находится в середине круга. По сигналу руководителя играющие переда-

ют друг другу мяч, чтобы его не смог коснуться водящий. Он, бегая по кругу, стремится дотронуться до мяча, когда тот находится в воздухе, на земле или в руках играющих. Если ему это удалось сделать, то на его место идет играющий, после броска которого или в чьих руках мяч был осален.

39. «Караси и щука»

На одной стороне площадки находятся «караси», на середине — «щука». По сигналу «караси» перебегают на другую сторону. «Щука» ловит их. Пойманные «караси» (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперек площадки, образуют сеть. Теперь «караси» должны перебегать на другую сторону площадки через сеть (под руками). «Щука» стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных «карасей» будет восемь-девять, они образуют корзины — круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда ее изображают, взявшись за руки, 15—18 участников. «Щука» занимает место перед корзиной и ловит «карасей».

Когда пойманных «карасей» станет больше, чем непоиманных, играющие образуют верши — коридор из пойманных карасей, через который пробегают непоиманные. «Щука», находящаяся у выхода из верши, ловит их. Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой «щуки».

Правила игры обязывают всех «карасей» при перебежке пройти сеть, корзину и верши. Задерживать их стоящие не имеют права. Игроки, образующие корзину, могут поймать «щуку», если им удастся закинуть сплетенные руки за спину «щуки» и загнать ее в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все «караси» отпускаются и выбирается новая «щука».

40. «Мяч среднему»

Играющие делятся на 3—4 равные команды. Игроки каждой команды становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. В середине каждого круга становится водящий с волейбольным мячом. По сигналу он бросает мяч одному из играющих и, получив его обратно, передает опять другому участнику. Так водящие бросают мяч подряд всем детям и, получив его от последнего, поднимают мяч вверх. Побеждает команда, водящий которой сделает это раньше. Игра повторяется несколько раз.

41. «Класс, смирно!»

Играющие стоят в одной шеренге. Руководитель, стоя лицом к детям, подает различные строевые команды, которые они должны исполнять в том случае, если руководитель предварительно перед командой скажет слово «группа». Если слово «группа» не произнесено, исполнять команду нельзя. Тот, кто ошибся, делает шаг вперед и продолжает играть. После второй ошибки делает еще один шаг вперед и т. д.

Игра продолжается примерно 3 мин. После окончания игры отмечаются самые внимательные, то есть те, кто остался на исходном

положении. Согласно правилам шаг вперед делают и те ребята, которые своевременно не выполнили правильную команду.

Вместо шага вперед можно провинившимся начислять штрафные очки. В этом случае победителями считаются те участники, которые наберут наименьшее количество штрафных очков.

42. «Запрещенное движение»

Построение такое же, как и в предыдущей игре. Руководитель стоит в 5—6 шагах перед строем. Он предлагает играющим выполнять за ним все движения за исключением запрещенного, заранее им установленного (например, нельзя поднимать руки вперед или приседать). Нарушивший правило игры делает шаг вперед или получает штрафное очко. После объяснения руководитель начинает делать разные движения и все играющие должны повторять их. Неожиданно он выполняет запрещенное движение. Тот, кто повторил это движение, делает шаг вперед или получает штрафное очко.

Игра продолжается 3—5 мин., после чего руководитель подводит итоги.

Согласно правилам игры участники не должны прекращать движения, если руководитель их выполняет. Это — ошибка.

Игра может быть проведена и в круговом построении. В этом случае руководитель выходит на шаг.

43. «К своим флажкам!»

Играющие делятся на группы по 6—8 человек и становятся в кружки в разных местах площадки (зала). В центре каждого кружка — водящий с флажком в поднятой руке (флажки разного цвета). По первому сигналу все, кроме держащих флажки, разбегаются по площадке, по второму сигналу приседают и закрывают глаза, отвернувшись от водящих. Дети с флажками в это время меняются местами на площадке. По команде руководителя: «Все к своим флажкам!» — играющие открывают глаза, ищут свой флажок, бегут и строятся вокруг него. Побеждает группа, быстрее других образовавшая кружок.

Если игроки какой-либо команды подглядывали, когда водящие менялись местами, то ей засчитывается поражение.

В а р и а н т. Играющие под музыку или пение двигаются колонной за руководителем, повторяя различные движения. Как только музыка обрывается (или по свистку руководителя), каждая группа занимает место около своего флажка.

44. «Пустое место»

Играющие образуют круг. Выбирается водящий, который бежит по кругу (с внешней стороны), дотрагивается до одного из игроков, после чего бежит в обратную сторону. Вызванный игрок устремляется в противоположную сторону. Встретившись, играющие приветствуют друг друга, пожимая руки, продолжают бег в том же направлении и стремятся занять свободное в круге место. Прибежавший вторым, продолжает водить.

Побеждает игрок, который за время игры не побывал в роли водящего, то есть все время занимал место первым.

Надо требовать, чтобы при встрече обязательно выполнялось условное задание (подать друг другу руки, присесть и т. п.). Этим снижается темп игры во избежание травм.

45. «Кошки-мышки»

Участвуют две команды. Одна («мышки») размещается на длинной стороне площадки. Другая — на середине площадки образует мышеловку: игроки стоят в трех шеренгах, взявшись за руки, лицом к «мышкам». Расстояние между шеренгами — 1—1,5 м. В коридорах между шеренгами — по одной «кошке». По первому сигналу самые смелые «мышки» пробегают на другую сторону площадки, пролезая под руки стоящих в шеренгах. «Кошки», бегая по своим коридорам, стараются поймать как можно больше «мышек». По второму сигналу стоящие в шеренгах отпускают руки, поворачиваются направо и снова берутся за руки. В образовавшиеся свободные проходы устремляются остальные «мышки». «Кошки», оказавшиеся в отрезанном коридоре, не имеют права ловить «мышек». Игра повторяется несколько раз. Отмечаются лучшие «кошки» и «мышки». Затем дети меняются ролями.

46. «Не уступи круг»

Дети образуют большой круг и рассчитываются на первый-второй. Играющие каждой команды рассчитываются по порядку номеров. В центре круга — гимнастический обруч. Ученики передвигаются по кругу друг за другом, выполняя различные команды руководителя: «Остановка!», «Бег с высоким подниманием коленей!», «Поворот кругом!» и др. Внезапно руководитель называет тот или иной номер. Играющие под этим номером выбегают из круга и стараются занять первыми место в обруче, чтобы принести своей команде очко.

Игра продолжается 3—4 мин. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков.

Вместо гимнастического обруча можно нарисовать кружок. Можно также поставить табурет; вызванный игрок должен постараться быстрее на него сесть.

47. «Вьюночки»

Одновременно играют 2—3 команды по 15—20 человек. Они строятся в колонны по одному за общей линией старта. Перед каждой колонной равномерно расставляют по 5—6 кеглей (булав) на расстоянии 2—3 м одна от другой. Игроки в колоннах держат друг друга за талию (под пояс). Задача направляющего игрока в колонне (он самый ловкий) провести своих игроков вьюнком (змейкой) между всеми кеглями и не сбить их. Пройдя стоящие на пути кегли, первый номер замыкает петлю вокруг последней кегли и кратчайшим путем возвращается к линии старта. Таких рейсов может быть 5—7.

Побеждает команда, игроки которой победят большее количество раз. Победа не засчитывается, если кто-то уронил кеглю.

48. «Флюгер»

Участники строятся в шеренгу на расстоянии полшага друг от друга. Руководитель называет стороны света и для каждой из них определяет свое действие: север — руки на пояс; юг — руки за голову; восток — руки вверх; запад — руки вниз.

Руководитель подает различные строевые команды и дети выполняют их. Внезапно он называет одну из сторон света, участники соответственно поворачиваются и выполняют обусловленное движение. За каждую ошибку играющий получает штрафное очко. Игра продолжается обусловленное время (3—4 мин.), после чего определяется победитель — тот, который набрал меньше штрафных очков.

Вариант. Играющие двигаются по площадке, а по команде останавливаются и выполняют условия игры.

49. «Поймай замыкающего»

Играющие, разделившись на четверки, становятся друг за другом, образуя отдельные колонны по кругу. Расстояние между колоннами 1—2 м. Стоящие впереди каждой четверки разводят руки в стороны, как бы защищая от нападения стоящих за ним игроков, а остальные берут за пояс впереди стоящего. Один из играющих — водящий выходит на середину. Бегая по площадке, он старается забежать сзади какой-нибудь четверки и запятнать последнего. Защищая своего игрока, первые номера каждой четверки все время поворачиваются лицом к водящему с разведенными руками, мешая водящему пройти к своему замыкающему. Если водящему удалось запятнать последнего, то он становится в эту четверку на его место, а первый идет водить. Игра снова начинается.

50. «Охотник и сторож»

Игра проводится в пределах баскетбольной (волейбольной) площадки.

Из играющих назначают двух ловких ребят — «охотника» и «сторожа». «Сторож» чертит для себя круг диаметром в 2 м. Здесь он должен сторожить пойманных «охотником» играющих — «зверей». Все играющие собираются у короткой стороны (лицевой) площадки. По сигналу руководителя они начинают бегать по площадке, а «охотник» старается их запятнать. Пойманные «звери» становятся в круг под охрану «сторожа». Пойманных разрешается выручать: находящиеся в кругу «звери», не переходя черты, протягивают руки. Непойманные стараются подбежать к ним и ударом по руке выручить их. Но это надо сделать так, чтобы ни «охотник», ни «сторож» не запятнали их, иначе они сами окажутся в круге. «Сторож» тоже имеет право пятнать подбегающих к нему «зверей», но не выходя за пределы круга. Вырученные «звери» присоединяются к остальным игрокам.

51. «Теремок»

Играющие, разделившись на тройки, становятся по кругу. В каждой тройке игроки стоят лицом к центру, в затылок друг другу. Первые (стоящие впереди) — «лягушки», вторые — «мышки», третьи — «петушки». В центре круга

находится водящий — «лисица». По команде руководителя «лягушки» поворачиваются направо, а «мышки» налево. Первые скачут, вторые бегут мелкими шажками по кругу. «Петушки» остаются на местах. «Лисица» в это время ходит в центре круга.

По сигналу руководителя «лягушка» и «мышка» каждой тройки бегут к своему «петушку» и становятся в кружок, соединив руки за спиной, как бы запирая теремок. В это время «лиса» старается утащить какого-нибудь зазевавшегося «петушка», который остался в незапертом теремке. «Лиса», поймавшая «петушка», становится на его место, а «петушок» становится «лисицей», и игра начинается сначала.

52. «Перелет птиц»

Играющие располагаются по кругу и каждый очерчивает свое место на полу кружком. Водящий находится в центре круга. Перед началом игры руководитель предлагает всем назвать четыре птицы. Эти названия он распределяет в порядке очередности среди всех играющих. Таким образом, каждый играющий получает название птицы. Водящий громко произносит название одной из птиц. По этому сигналу дети, имеющие эти названия, меняются местами; в это время водящий старается занять одно из освободившихся мест. Оставшийся без места становится водящим, игра продолжается.

Водящий может одновременно выкрикнуть два или даже три названия птиц — это вызывает большое оживление в игре. Но выкрикивать надо громко, чтобы все услышали.

53. «Второй лишний»

Играющие становятся по кругу на расстоянии примерно метра. Двое — за кругом. По сигналу руководителя один убегает (в любую сторону с внешней стороны круга), а другой — догоняет. Если удалось осалить впереди бегущего, играющие меняются ролями. Убегающий может встать впереди любого играющего. В обычном варианте оставшийся лишним (игрок сзади) убегает. В этом же варианте он становится водящим и его задача — осалить игрока, который только что преследовал ставшего впереди. Правилами запрещается играющим пробегать через круг.

Побеждают те, кто не был в роли догоняющих.

54. «Третий лишний на прогулке»

Играющие распределяются по парам и, взявшись за руку, идут по кругу. Дистанция между парами не менее четырех шагов. Два игрока, назначенные руководителем, бегают в любом направлении (разрешается пересекать круг). Один из них убегающий может пристроиться к любой паре. Для этого он должен подбежать к ней справа или слева и взять за руку (под руку) крайнего. Игрок, оказавшийся третьим лишним (с другой стороны), убегает от водящего. Правилами предусматривается смена водящего, если он осалил убегающего.

В а р и а н т. Играют так же, как описано выше, но третий лишний не убегает от водящего, а сам становится водящим, прежний водящий убегает от него.

55. «Пятнашки маршем»

Команды выстраиваются в шеренги лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки перед начерченными линиями и выбирают себе название (например, «Спутник», «Ракета»).

Руководитель предлагает команде «Спутник» взяться за руки и по его сигналу маршировать к команде «Ракета». Когда команды будут на расстоянии трех-четырех шагов, руководитель дает повторный сигнал, по которому игроки команды «Ракета» поворачиваются и стремительно убегают за черту своего дома, а игроки команды «Спутник» стараются догнать и осалить как можно больше ребят. пойманных подсчитывают, и они продолжают играть за свою команду.

Затем наступают игроки команды «Ракета», а стоящие игроки противоположной команды ловят их. Игра продолжается несколько минут, после чего подсчитывают количество осаленных игроков каждой команды. Выигрывает команда, игроки которой догнали больше игроков противника.

Важно, чтобы играющие убегали и догоняли только по сигналу.

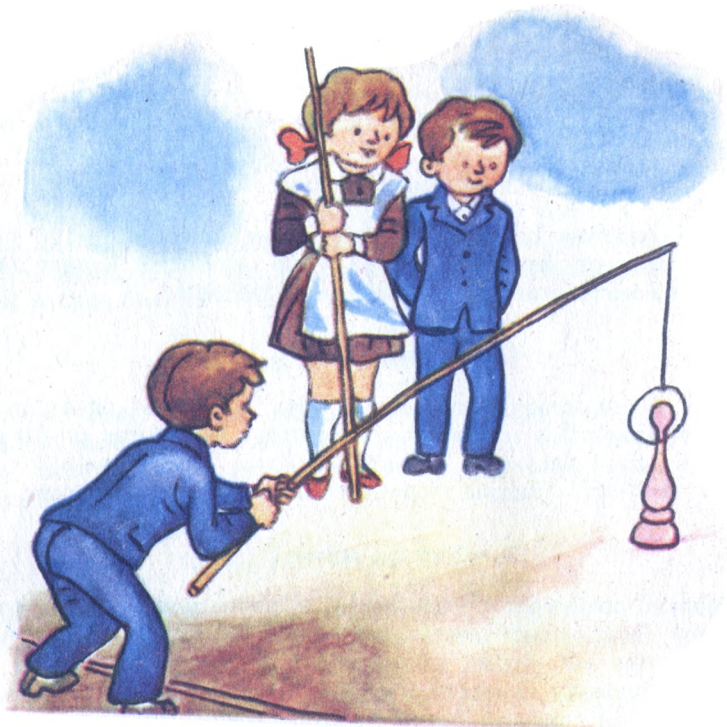
Каждая команда наступает одинаковое количество раз и ловит противника только до черты.

В а р и а н т. Наступающие кладут руки друг другу на плечи, а ожидающие стоят спиной к ним.

56. «Падающая палка»

Играющие образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий стоит в центре круга, держа в руке палку за верхний конец (второй ее конец на полу), громко называет какой-нибудь номер и отпускает палку. Игрок под этим номером должен подскочить и схватить палку, пока она не упала на пол. Если он палку не поймает, то становится водящим, а бывший водящий идет на его место.

Играют установленное время, после чего отмечают игроки, которые ни разу не были водящими (за исключением первого водящего).



Аттракционные игры, соревнования-поединки

Эти игры очень удобно использовать на переменах, так как они не требуют специальной подготовки и вместе с тем весьма привлекательны.

1. «Сбей мячик»

Из картона сворачивают конус, срезают его верхнюю часть так, чтобы можно было на нее положить мячик, и ставят на возвышенность (тумбочку). Играющий становится в 8–10 шагах от тумбочки и бумажной салфеткой, которую держит в левой руке, прикрывает правый глаз. Его задача — с разбега, не останавливаясь, щелчком пальцев правой руки сбить мячик.

2. «Меткий футболист»

В 10 шагах от мяча (любого), который лежит на полу, становится участник с завязанными глазами. Он должен повернуться кругом, подойти к мячу и ударить по нему ногой.

3. «Точный расчет»

На полу чертят круг диаметром 40–60 см. В круг с завязанными глазами становится играющий. Его задача — выйти из круга, сделать 8 шагов и опять вернуться в круг.

4. «Хлопни по шару»

К какой-нибудь перекладине на уровне чуть выше роста участников подвешивают надувной шар. Играющий с закрытыми глазами становится в 8—10 шагах от шара. Его задача — подойти и хлопнуть по шару.

5. «Точные броски»

В три мешочка размером 8×12 см насыпают 100—120 г гороха. В 5—6 шагах от черты, у которой стоит играющий, ставят табуретку. Задача играющего — забросить мешочки на табуретку.

6. «Удочки»

5—10 булав ставят на полу в ряд в метре одна от другой. Такое же количество играющих становится в 2—3 шагах от булав и получает по одной удочке с кольцом на конце. Кольцо немного больше, чем головка булав. Задача играющих — надеть кольцо на булавку.

7. «Достань мяч»

Участник принимает стойку носки и пятки вместе, руки соединяет за спиной (кисть одной захватывает запястье другой). Приседая, играющий должен, не сходя с места и не опираясь руками о пол, поднять и положить на место малый мяч (шайбу, кубик, городок и т. д.), находящийся за пятками. Задача играющего — сделать как можно больше попыток подряд.

8. «Слалом»

5—6 набивных мячей (городков, булав) размещают на одной линии на расстоянии шага один от другого. Играющий запоминает расположение мячей, поворачивается кругом и движется спиной вперед. Его задача — обойти мячи, не задев их.

В а р и а н т. Продвигаться вперед, но с завязанными глазами.

9. «Успей проскочить»

Руководитель становится на гимнастического коня, расположенного в ширину по отношению к играющим. В руках у него шпагат, на конце которого привязан волейбольный мяч. Играющие выстраиваются в колонну по одному в двух шагах от коня. По сигналу руководитель начинает вращать мяч в вертикальной плоскости, а дети поочередно пролезают под снарядом так, чтобы не задеть мяч. Кто заденет мяч, получает штрафное очко. Игра повторяется 3—5 раз.

Побеждает тот, кто получит меньше штрафных очков.

10. «Воздушная цель»

Играющие становятся в круг. У каждого в руках теннисный (резинный) мяч. В центре стоит руководитель и держит волейбольный (баскет-

большой) мяч. По сигналу руководитель подбрасывает мяч вверх, а играющие стремятся попасть мячом в летящую цель. За каждое попадание играющему начисляется очко. Побеждает тот, кто за 8—10 попыток набрал больше очков.

11. «Удержи палку»

Дети ставят на палец (ладонь) гимнастическую палку и, балансируя, стараются удержать ее в вертикальном положении как можно дольше. Победителю начисляется очко. Игра повторяется несколько раз. Побеждает тот, кто набрал больше очков.

12. «Ловкий перемах»

Поставив палку на пол перед собой и придерживая ее верхний конец рукой, перенести прямую ногу через палку, не уронив ее (палку). В момент перемаха отпускать палку. Побеждает тот, кто большее число раз выполнит задание.

13. «Шайбу в круг»

На земле чертят два круга диаметром 20—30 см на расстоянии 1,5—2 м. Играющие располагаются в 3 м от своего круга. Их задача — забросить шайбу в круг (попадание на черту не засчитывается). Каждому предоставляется 3—5 бросков (в зависимости от количества играющих). Побеждает игрок, сделавший больше зачетных бросков.

14. «Проворные мотальщики»

К концам шпагата (тонкой бечевке) длиной 10—12 м привязывают эстафетные палочки. В середине шпагата завязывают цветную ленточку. Играющие расходятся на длину шпагата и по сигналу быстро наматывают его на палочки. Побеждает тот, кто быстрее это сделает.

15. «Быстрей перетяни»

Два участника садятся на стулья спиной друг к другу. Под стульями лежит шнур. По сигналу руководителя играющие обегают стулья партнеров, садятся на свои стулья и стараются быстрее схватить конец шнура. Побеждает тот, кто первым схватит и вытянет шнур из-под стула.

16. «Землемеры»

Расстояние между стартом и финишем 12—15 м. Играющие с гимнастическими палками располагаются на старте. По сигналу руководителя они устремляются к финишу, измеряя расстояние палками (при каждом промере палку кладут на пол). Побеждает тот, кто быстрее это делает, не нарушая правил.

17. «Выбей шайбу»

На земле (на полу) чертят два круга диаметром 1 м. Расстояние между ними равно длине гимнастической палки. В центре каждого круга лежит шайба или мяч. Играющие с клюшками (гимнастическими палками) в руках становятся за пределами круга. По сигналу руководителя каждый старается выбить шайбу противника, защитив свою. Войти в круг запрещается. Проигравший выбывает из игры. Победивший в 3—5 поединках подряд, сильнейший.

18. «Петушинный бой»

Играющие становятся друг против друга на одной ноге, другую ногу сгибают, руки отводят за спину. Прыгая на одной ноге, каждый старается плечом толкнуть противника так, чтобы тот потерял равновесие и опустил вторую ногу.

Играть можно и сидя. Пояс (тесьму) связывают кольцом. Играющие приседают и надевают кольцо на колени так, чтобы ноги нельзя было разогнуть. Руки просунуты под коленями. Прыгая в таком положении на носках, играющие стараются толкнуть друг друга плечом так, чтобы противник потерял равновесие.

19. «Не теряй равновесия»

Играющие становятся лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук, сомкнув стопы. Подняв руки вперед, каждый поочередно ударяет одной или обеими ладонями по ладоням противника. Можно уклоняться от удара, неожиданно разводя руки. Проигрывает тот, кто сдвинется с места хотя бы одной ногой.

20. «Поединок с ракетками»

Каждый играющий в паре получает ракетку от настольного тенниса, на которой лежит кубик или плоская игрушка небольшого размера. Играющий с ракеткой отводит руку в сторону и, свободно передвигаясь, старается взять кубик с ракетки противника, не уронив при этом свой. Поединок состоит из 3—5 попыток. Побеждает тот, кто большее число раз выигрывает поединок.

21. «Сильная схватка»

Играющие в парах становятся спинами друг к другу, держась согнутыми в локтях руками. Подавая туловище вперед, каждый старается заставить противника оторвать ноги от пола. Побеждает тот, кто большее число раз выигрывает поединок.

22. «Поиски звонка»

На каждый из двух стульев, расстояние между которыми 8—10 шагов, кладут по колокольчику. Возле каждого из них становится играющий

с завязанными глазами. По сигналу играющие должны обойти справа стул товарища, возвратиться на свое место и позвонить в колокольчик.

Побеждает тот, кто раньше зазвонит колокольчиком.

23. «Жмурки-носильщики»

Для проведения игры необходимо 4 табуретки и 10 мелких одинаковых предметов (кеглей, городков, мячей настольного тенниса). На противоположных концах площадки (10—12 м) стоят по две табуретки в пяти шагах одна от другой. На табуретках, находящихся в одном конце площадки, размещают по 5 предметов, а в противоположном конце площадки становятся двое играющих. Участники игры с закрытыми глазами должны перенести все предметы по одному на свои табуретки.

Побеждает тот, кто раньше перенесет свои предметы на свою табуретку.

24. «Называя дни недели»

Класс подразделяют на небольшие группы, в которых играющие с помощью считалки определяют очередность. Начиная игру высоко подбрасывает мяч и ловит его, называя при этом последовательно все дни недели: понедельник, вторник, среда и т. д. (на каждый день приходится один бросок). Когда все дни недели будут названы (или в случае промахов), играющий передает мяч следующему участнику, а сам отходит в сторону. Когда все дети выполнят это упражнение, подсчитывают, у кого сколько промахов (играющий не последовательно назвал дни недели, уронил мяч). Победителями считаются те, кто играл без промахов или у кого их было меньше.



Зимой на воздухе

Двигательная деятельность детей в зимнее время значительно сокращается, уменьшается и время нахождения ребят на воздухе, что отрицательно сказывается на их самочувствии и физическом развитии. Поэтому игры зимой на воздухе во время школьных перемен — важная составная часть мероприятий по улучшению двигательного режима учащихся и их оздоровления.

Ниже приводим описание игр, которые могут быть проведены на обычной снеговой площадке. Такая площадка должна быть защищена от ветра, и если есть на ней обледенелые места, то их нужно посыпать песком или золой.

Для ориентации во время игры снеговую площадку следует разметить разведенным в горячей воде раствором синьки или любого анилинового красителя (синего, оранжевого, бордового). Краска наносится кистью, спустя 15—20 мин. проведенные линии (ширина 4—5 см) поливаются горячей водой. Когда вода замерзнет, разметка останется под небольшим слоем льда и не сотрется в течение длительного времени.

Организатору следует помнить, что проведение игр зимой на воздухе имеет свою специфику. Он обязан следить за тем, чтобы участники быстро включились в игру, действовали активно и не простаивали в бездействии на морозе. Для этого следует чаще менять водящих, стараться исключить правила, по которым дети надолго выбывают из игры. Лучше такие игры не проводить.

Более подвижные игры на воздухе следует чередовать с менее подвижными, регулировать время и количество повторений. Разумеется, что последняя игра должна быть менее подвижна.

Надо учитывать метеорологические условия. Наиболее благоприятная погода для проведения подвижных игр зимой на воздухе — это температура до -10°C без ветра. При температуре ниже -16° проводить игры на воздухе с младшими школьниками не рекомендуется.

В основном рекомендуется использовать игры, знакомые детям, не требующие длительного объяснения и сложного инвентаря.

Содержание игры необходимо объяснять кратко и понятно, показывая наиболее важные игровые моменты.

Ниже приводится описание наиболее характерных подвижных игр, проводимых зимой на воздухе. Руководитель может воспользоваться также игровым материалом, изложенным в предыдущем разделе. Для этого надо внести некоторые дополнительные правила в соответствии с условиями и задачами каждой конкретной игры.

1. «Пограничники и парашютисты»

Игра проводится на площадке 10×20 м. Участники делятся на команды, по 6—8 человек. По жребию играющие одной команды становятся «пограничниками», остальные — «парашютистами». Первые становятся в центре площадки и берутся за руки, образовав цепь; остальные произвольно располагаются на площадке. По сигналу руководителя «пограничники» начинают ловить «парашютистов». Пойманным считается тот, кого окружили «пограничники» (крайние в шеренге играющие сомкнули вокруг него руки). За это «пограничникам» начисляется очко; пойманный продолжает играть. Через 2 мин. команды играющих меняются ролями.

На протяжении всей игры дети выступают в роли «пограничников», а затем в роли «парашютистов». Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков.

«Парашютист», вышедший за пределы площадки, считается пойманным, и команде «пограничников» начисляется выигрышное очко. Во время ловли «пограничники» не имеют права размыкать руки. В этом случае ловля не засчитывается. «Парашютисты» не имеют права разрывать цепь. Они могут выскальзывать из-под рук, увертываться.

2. «Льдинка»

Школьники образуют круг и становятся на расстоянии одного-двух шагов друг от друга. В центре круга — водящий. Он кладет перед собой гладкий кусочек льда (шайбу, деревянную чурку) и ногой старается выбить за пределы круга. Играющие препятствуют этому и отбивают ее назад. Пропустивший льдинку справа от себя идет водить.

3. «Перебежки»

На двух противоположных сторонах площадки отмечаются линии городов на расстоянии 15—20 м одна от другой. На таком же расстоянии одна от другой чертятся боковые линии. Играющие делятся на две команды по 8—12 человек и в каждой выбирают капитана. По жребию участники первой команды располагаются в одном из городов, а игроки второй — за боковыми линиями, заготовив для себя достаточное количество снежков.

По сигналу капитан команды, находящийся в городе, поочередно переправляет своих игроков в другой город. В это время противники, стоящие за боковыми линиями, стараются попасть снежком в перебегающего игрока (осалить его). Запятнанный идет к ним в плен. Когда все участники первой команды закончат перебежки, подсчитывается количество осаленных игроков и команды меняются местами.

Побеждает команда, захватившая больше пленных.

Перебегать из города в город можно лишь по одному. Бросая снежки, нельзя переступить боковую линию.

4. «Салки со снежками»

Игра проводится на площадке примерно 30×15 м. В центре ее чертят круг—место для водящего и его помощников. Выбирается водящий, остальные играющие разбегаются по площадке. Задача водящего—осаливать снежками участников, которые становятся его помощниками и получают право осаливать других. Таким образом, по ходу игры постепенно уменьшается число играющих, свободно бегающих по площадке.

Игра заканчивается, когда останется один неосаленный игрок. Он—победитель и может стать водящим при повторной игре.

5. «Попади в городок»

Две команды заготавливают снежки и выстраиваются за общей чертой. Перед каждой из них на расстоянии 8 шагов ставят по городку. Играющие обеих команд одновременно дают залп снежками, каждая по своему городку. Сбитый городок относится на один шаг дальше от черты метания. Затем следуют новые залпы.

Команда, игроки которой сумеют за условленное число залпов отодвинуть свой городок дальше другой, побеждает.

В один залп каждый игрок имеет право метать только один снежок. Переступить за линию метания нельзя.

6. «Великан»

Из снега лепят «великана» (снежную бабу) и сквозь него пропускают канат. Играющие делятся на две команды, становятся друг против друга в 2—3 м от «великана» и берут канат. По сигналу ребята начинают перетягивать его в свою сторону.

Побеждает команда, игрокам которой удастся натолкнуть игроков другой команды на «великана». Нельзя выпускать канат из рук до того, как «великан» будет повален. Тянуть канат надо на себя, не отходя в сторону.

7. «Не ходи на гору»

Крепко взявшись за руки, играющие окружают большой снежный ком—«гору». Они тянут друг друга и стараются заставить кого-нибудь влезть на «гору», т. е. дотронуться до кома. Кому волей-неволей придется взобраться на снежный ком, тот выходит из игры.

Победителями считаются три игрока, которые останутся последними.

Приложения

Приложение 1

Перечень игр и их примерное распределение в частях перемены

№ п/п	Название игры	Часть перемены			Стр.
		начало	сере- дина	конец	

Игры и эстафеты

1.	«Космонавты»	+		
2.	Горелки		+	
3.	«Пчелки»	+		
4.	«У медведя во бору»	+		
5.	Октябрята	+		
6.	«Два Мороза»	+		
7.	«Узнай по голосу»			+
8.	«Светофор»	+		
9.	«Совушка»		+	
10.	«Карусель»		+	
11.	«Мы тоже можем так»			+
12.	«Если нравится тебе»			+
13.	«Бинго»	+		
14.	«Красная шапочка»		+	
15.	«На трех ногах»		+	
16.	«Тропинка»		+	
17.	«Западня»		+	
18.	«Стоп!»	+		
19.	«Волки во рву»	+		
20.	«Не ошибись»			+
21.	«Три движения»	+		
22.	«Лабиринт»	+		
23.	«Колесо»			
24.	«Воротца»	+		
25.	«Попрыгунчики-воробышки»		+	
26.	«Выставка картин»			+
27.	«Зайцы, сторож и Жучка»		+	
28.	«Конники»		+	
29.	«Белые медведи»		+	
30.	«Бездомный заяц»	+		
31.	«Вызов»	+		
32.	«Пятнашки»		+	
33.	«Второй лишний»	+		
34.	«Успей занять место»	+		
35.	«У кого длинный хвост?»			+
36.	«Аисты»	+		
37.	«Компас»			+
38.	«Мяч в воздухе»		+	
39.	«Караси и щука»		+	
40.	«Мяч среднему»	+		
41.	«Класс, смирно!»			+
42.	«Запрещенное движение»			+
43.	«К своим флажкам!»		+	
44.	«Пустое место»	+		
45.	«Кошки-мышки»	+		

№ п/п	Название игры	Части перемены			Стр.
		начало	сере- дина	конец	

46.	«Не уступи круг»		+		
47.	«Вьюночки»		+		
48.	«Флюгер»			+	
49.	«Поймай замыкающего»		+		
50.	«Охотник и сторож»		+		
51.	«Теремок»	+			
52.	«Перелет птиц»	+			
53.	«Второй лишний»	+			
54.	«Третий лишний на прогулке»	+			
55.	«Пятнашки маршем»	+			
56.	«Падающая палка»				+

Аттракционные игры, соревнования-поединки

1.	«Сбей мячик»			+	
2.	«Меткий футболист»			+	
3.	«Точный расчет»			+	
4.	«Хлопни по шару»			+	
5.	«Точные броски»			+	
6.	«Удочки»			+	
7.	«Достань мяч»			+	
8.	«Слалом»			+	
9.	«Успей проскочить»	+			
10.	«Воздушная цель»	+			
11.	«Удержи палку»			+	
12.	«Ловкий перемах»			+	
13.	«Шайбу в круг»			+	
14.	«Проворные мотальщики»			+	
15.	«Быстрее перетяни»			+	
16.	«Землемеры»	+			
17.	«Выбей шайбу»			+	
18.	«Петушиный бой»	+			
19.	«Не теряй равновесия»			+	
20.	«Поединок с ракетками»			+	
21.	«Сильная схватка»			+	
22.	«Поиски звонка»			+	
23.	«Жмурки-носильщики»			+	
24.	«Называя дни недели»			+	

Зимой на воздухе

1.	«Пограничники и парашютисты»		+		
2.	«Льдинка»	+			
3.	«Перебежки»		+		
4.	«Салки со снежками»		+		
5.	«Попади в городок»			+	
6.	«Великан»		+		
7.	«Не ходи на гору»		+		

Примерное распределение игр по содержанию и основной их направленности (указаны номера игр)

Основная направленность игр	Разделы книги	
	Игры и эстафеты	Аттракционные игры, соревнования-поединки
С элементами общеразвивающих упражнений	1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 35, 37, 38, 40, 41, 42, 46, 48, 55, 56	12, 14, 15, 16, 17, 20, 21, 22
С элементами равновесия	36	6, 7, 11, 18, 19
С элементами ориентирования в пространстве		1, 2, 3, 4, 8, 22, 23
С элементами ходьбы и бега	5, 6, 14, 15, 23, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 39, 44, 45, 47, 49, 50, 51, 52, 53, 54	
С элементами прыжков	19, 25, 27	5, 10, 13
С элементами метаний		
С катанием на санках*		

См. раздел «Зимой на воздухе».

Приложение 3

Примерный план семинара по использованию подвижных игр на перемене

Семинар организуется тем, кто ведет внеклассную и внешкольную работу, совместно с учителем физической культуры. К семинару привлекаются непосредственные организаторы и руководители игр на перемене.

1-е занятие. 1 час. Ознакомление с официальными документами об организации активного отдыха на перемене.

Теоретические основы активного отдыха в режиме дня детей.

Подвижные игры — основной компонент организации активного отдыха на перемене.

Организационно-методические и педагогические основы проведения подвижной перемены.

2-е занятие. 1 час. Основы методики проведения подвижных игр с детьми младшего школьного возраста. Практическое проведение подвижных игр руководителем семинара.

3—5-е занятия. 3 часа. Практическое проведение подвижных игр участниками семинара с последующим анализом.

6-е занятие. 1 час. Практика составления игровых карточек. Принципы совершенствования существующих игр.

7—9-е занятия. 3 часа. Практическое проведение игр с детьми с последующим их анализом. Подведение итогов семинара.

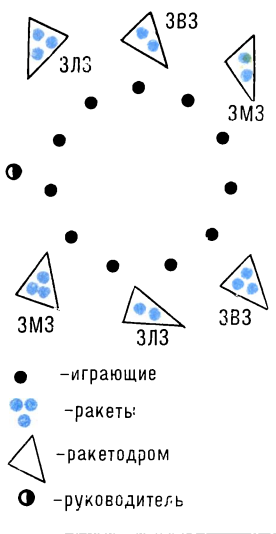
Примерная форма игровой карточки

Игровая карточка №
«Космонавты»

Инвентарь — не требуется

Место проведения — площадка

Основная направленность — общеразвивающее воздействие

Построение	Содержание	Правила	Организационно-методические указания
 <p>● — игроки ●●● — ракеты △ — ракетодром ⊙ — руководитель</p>	<p>Игроющие идут по кругу, взявшись за руки, и произносят: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам. На какую захотим, на такую полетим! Но в игре один секрет: опоздавшим — места нет!» После этих слов все бегут к «ракетодромам» и занимают места на любой из «ракет». Оставшиеся без места идут к руководителю или в центр зала. Затем снова становятся в круг вместе с опоздавшими и снова начинают игру.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Начинать игру только по установленному сигналу руководителя 2. Разбежаться только после слов «опоздавшим — места — нет!» 	<p>Ракет должно быть меньше, чем играющих, на 3—4. Сбоку каждого «ракетодрома» можно написать маршруты: например, ЗЛЗ (Земля—Луна—Земля), ЗВЗ (Земля—Венера—Земля) и т. п.</p>

Вам помогут эти книги

- Бриедис А. А. Подвижные игры. Л.: Учпедгиз, 1961.
 Былеева Л. В., Коротков И. М. Подвижные игры. М.: ФиС, 1982.
 Геллер Е. М., Когут Л. П. На коньках, салазках, лыжах. Минск. Нар. света, 1967.
 Геллер Е. М. Подвижные игры пионеров и школьников. Минск, Нар. света, 1966.
 Геллер Е. М. Спортландия. Минск. Нар. света, 1969.
 Глязер С. Зимние игры и развлечения. М.: ФиС, 1973.
 Глязер С. Ларчик с играми. М.: Дет. лит., 1975.
 Гуналовский А. А. Физическая культура в режиме дня учащихся. Минск: Нар. света, 1976.
 Коротков И. М. Зимние игры школьников. М.: Просвещение, 1964.
 Коротков И. М. Подвижные игры в школе. М.: Просвещение, 1979.
 Минский Е. М. (составитель). Всегда всем весело. М.: Мол. гвардия, 1961.
 Минский Е. М. Игры и развлечения в группе продленного дня. М.: Просвещение, 1980.
 Неробеев В. Н. Спортивные аттракционы. М.: Просвещение, 1964.
 Яковлев В. Г. Игры для детей. М.: ФиС, 1975.
 Яковлев В. Г., Ратников В. П. Подвижные игры. М.: Просвеще-

ШКОЛЬНЫЕ УЧЕБНИКИ СССР

[SHEVA.SPB.RU/SHKOLA](https://sheva.spb.ru/shkola)

