

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ



Подготовила: учитель
физической культуры МКОУ
Чертовицкой ООШ Аносова
Е.Ю.

«Хочешь быть сильным-
играй,
Хочешь быть красивым —
играй,
Хочешь быть здоровым-
играй»



- Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека , она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку.

Значение подвижных игр

- Развивают психические качества: внимание, память, самостоятельность, воображение;
- Активизируют дыхание, кровообращение, обменные процессы
- Формировать быстроту, силу, выносливость, ловкость
- Учат соблюдать правила, осознано действовать в изменяющихся игровых ситуациях; подчиняться общим требованиям, быть искренним, сопереживать, помогать друг другу

«Вызов номеров»

- Участники: 12 человек, 2-4 группы
- Дистанция: 10-20 м
- Инвентарь: Набивные мячи, др. предметы для разметки дистанции
- Правила игры: Каждая группа рассчитывается по порядку номеров, игроки запоминают свои номера. Руководитель громко называет число, игрок под этим номером , из каждой команды сразу же стартует, пробегает обозначенную дистанцию и возвращается на свое место

Простые пятнашки

- Участники: до 30 человек
- Инвентарь: ленты, мячи или подобные предметы для водящих.
- Игровое поле. 10x20 или 20x30 м.
- Ход игры. Примерно пятая часть игроков назначается водящими- ловцами, они получают опознавательные знаки (ленточки, мячики). Все остальные- свободные игроки, которые стараются уйти от ловцов.
- условия игры: каждый ловец, запятнавший свободного игрока, меняется с ним ролями. Кого запятнают меньшее количество раз?

Командные игры для мальчиков и девочек



Самые быстрые

- Играют две команды, игроки каждой рассчитываются по порядку и запоминают свои номера. Они становятся в общий круг (через одного) лицом к центру. В середине круга лежит мяч. Ведущий называет любой номер. Игроки под этим номером из обеих команд оббегают круг снаружи (оба бегут в одну сторону, о чем договариваются заранее), а достигнув места, где стояли раньше, бегут к мячу, чтобы овладеть им. Кто сделает это первым, приносит своей команде выигрышное очко.
- Игра проводится 3-5 минут. Выигрывает команда, игроки которой набрали больше очков.

Запятнай последнего

- Две команды по 5-7 человек становятся друг за другом и берутся за пояс. Одна колонна стоит напротив другой.
- По сигналу первый игрок каждой колонны стремится запятнать замыкающего игрока другой команды. Касание засчитывается, если игроки его команды не расцепили руки. Для этого они должны быть очень подвижными и внимательно следить за передвижением команды-гусеницы, которая пытается нанести ответный укол. За каждое правильное касание команде начисляется очко.
- Игра продолжается 3-4 минуты, после чего определяется победитель-команда, набравшая больше очков.

Переправа

- Игроки двух команд выстраиваются на противоположных сторонах площадки друг к другу (за линиями своих «домов»). По сигналу игроки, продвигаясь прыжками на одной (правой, левой) ноге, пересекают площадку и должны как можно быстрее оказаться за линией «дома» соперника. Побеждает команда, игроки которой раньше соберутся за противоположной линией. Игрок, закончивший передвижение последним, выбывает из игры. Затем следуют прыжки в обратную сторону, и снова из игры выбывает последний.
- Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2-3 самых выносливых прыгуна.



Каждая новая игра должна разучиваться по следующей общепринятой схеме: объяснение-показ-исполнение. Если играющие знакомы с правилами игры, можно сразу переходить к состязаниям. С каждым повтором возрастают игровые навыки, с ними усложняются и задачи игры

Источники информации:

- -Коротков И.М Подвижные игры во дворе.-М.: Знание,1987.-96с.- (новое в жизни, науке, технике. Серия «Физкультура и спорт» ; №5
- -Лешер А. Маленькие игры для многих. 1983.-63с.,ил.
- -<https://yandex.ru/images/>