

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
КОСТРОМСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
им. Н.А. НЕКРАСОВА  
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

# **СБОРНИК ИГР ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ОТДЫХА ДЕТЕЙ**



**КОСТРОМА 2016**

Данное пособие подготовлено профессорско-преподавательским составом кафедры физической культуры и спорта

Оно представляет собой сборник самых разнообразных игр, в которые можно играть в любой период лагерной смены с детьми разного возраста.

Сборник адресован студентам факультета физической культуры в качестве пособия по дисциплине «курсы по выбору студентов: организация физкультурно-массовой работы в загородных лагерях». Он может быть также полезен учителям, воспитателям, педагогам-организаторам и широкому кругу читателей.

## **ИГРЫ НА ЗНАКОМСТВА**

### **«Кнопка – горка – тропинка»**

Играющие разбиваются на группы по 6-10 человек. Каждая, взявшись за руки, образует круг. Игра начинается с бега вправо по кругу. По сигналу: «Тропинка!» – играющие должны построиться в цепочку и присесть. Когда вожатый выкрикивает: «Кнопка», каждый круг делится на две подгруппы, игроки соединяют руки и поднимают их вверх. По сигналу «Горки» – ребята снова строятся в цепочку, но при этом первые встают во весь рост, а следующие за ними приседают, образуя «горку». Та группа, которая раньше и лучше других выполнит задание, получает одно очко, после чего возобновляется игра. Выигрывают набравшие большее количество очков.

### **«Билетики»**

Играющие встают парами лицом друг к другу, образуя два круга: девушки – внутренний, юноши – внешний. Внутренний круг – это «билетики», внешний – «пассажиры». В центре стоит безбилетник – «заяц». По команде ведущего: «Поехали!», круги начинают вращаться в разные стороны.

Ведущий кричит: «Контролер!». «Билетики» остаются на местах, а «пассажиры» должны найти свою пару. «Заяц» хватается тот «билетик», который ему понравился. «Пассажир», оставшийся без «билетика», становится водящим – «зайцем». При встрече «билетик» и «пассажир» знакомятся. Через некоторое время «пассажир» может ловить не только свой, но и любой понравившийся ему «билетик». Игру можно сопровождать музыкой.

### **«Перестройка»**

Участники делятся на две команды, выстраиваются напротив друг друга и по команде ведущего перестраиваются во всех командах по разным признакам: по росту, по размеру обуви, по цвету волос от светлых к темным, по алфавиту имени (от А до Я) и т. д.

### **«Ручеек»**

Все играющие разбиваются по парам и берутся за руки. Пары выстраиваются в колонну по два. Каждая пара поднимает соединенные руки вверх. Первая пара, стоящая в голове колонны, разъединяют руки, и оба партнера один за другими движутся внутри колонны под руками играющих. Каждый из разъединенных партнеров выбирает себе другого партнера или партнершу, берет его или ее за руку и продолжает движение внутри колонны до ее конца и тут становится замыкающей парой. Те, кто остался без пары, бегут в «голову» колонны и начинают двигаться от ее «головы» до «хвоста», выбирая себе нового партнера.

### **«Снежный ком»**

Играющие сидят в кругу. Первый называет свое имя, второй – имя первого и свое, третий – имена первого и второго, потом – свое и т. д., пока круг не замкнется. В итоге последний в круге говорит имена всех играющих, а затем и свое. Легче, конечно, быть первым, но последним полезней.

### **«Телеграмма»**

Играющие стоят в кругу, взявшись за руки. В центре стоит водящий. Один из играющих говорит: «Я посылаю телеграмму такому – то». «Телеграмма» передается по цепочке пожатием сцепленных рук в любую сторону по кругу. Водящий должен «перехватить» телеграмму, т. е. увидеть, кто пожимает руки. Если он это замечает, то встает в общий круг, а попавшийся становится водящим. Если телеграмма доходит до получателя, он говорит: «получил» и сам отправляет телеграмму.

Нельзя отправлять телеграмму рядом стоящему, если водящий никак не может перехватить послание, его можно поменять.

### **«Веревочка»**

Для проведения этой игры возьмите веревку и свяжите ее концы так, чтобы было образовано кольцо. (Длина веревки зависит от количества участвующих в игре ребят).

Ребята встают в круг и берутся двумя руками за веревку, которая находится внутри круга. Задание: «Сейчас всем надо закрыть глаза и, не открывая глаза, не выпуская из рук веревки, построить треугольник».

Сначала возникает пауза и полное бездействие ребят, затем кто – то из участников предлагает какой – то вариант решения: либо предлагает рассчитаться по порядку и далее строить треугольник по порядковым номерам, опять же руководя действиями. (Практика этой игры показывает, что обычно эти функции на себя берут лидеры).

Игру можно продолжать, усложняя задачу, и предложить ребятам построить квадрат, звезду, шестиугольник.

### **«Карабас»**

Для проведения игры детей рассаживают в круг, вместе с ними садится вожатый, который объясняет условия игры: «Ребята, вы все знаете сказку о Буратино и помните бородатого Карабаса – Барабаса, у которого был театр. Теперь все вы куклы. Я произнесу слово «КАРА-БАС» и покажу на вытянутых руках какое – то количество пальцев. А вы должны будете, не договариваясь встать со стульев, причем столько человек, сколько я покажу пальцев». (Это игра развивает внимание и быстроту реакции).

В этом игровом тесте необходимо участие двух вожатых. Задач одного – проводить игру, второго – внимательно наблюдать за поведением ребят.

Чаще всего встают более общительные, стремящиеся к лидерству, ребята. Те, кто встают позже, под конец игры, менее решительные. Есть и такие, которые сначала встают, а затем садятся. Они составляют группу «совестливых». Безынициативной является та группа отряда, которая не встает вообще. Рекомендуется повторить игру 4-5 раз.

### **«Математика»**

Дети сидят в кругу. Вожатый дает задание: «Начнем считать по кругу. Тот, на кого приходится число, кратное трем, произносит вместо цифры свое имя».

### **«Фрукты – овощи»**

Каждому вожатому или человеку из обслуживающего персонала дается название овоща или фрукта. Эти названия не разглашаются.

Команды по 5 – 10 человек. Каждой команде выдается альбомный лист, где в различном порядке нарисованы овощи и фрукты. Задача ребят найти того вожатого, чей овощ изображен. Если ребята угадывают, вожатый расписывается в своей клетке. Заполнение листов должно идти по порядку, т. е. вожатый должен смотреть, чтобы до него все клетки были заполнены. Выигрывает тот, кто быстрее всех заполнит листы, т. е. соберет подписи.

### **«Мы идем в поход»**

Играющие сидят в кругу. Первый говорит свое имя и называет вещь, которую он берет в поход на ту букву, с которой начинается его имя. Второй называет свое имя и вещь, а потом имя и вещь первого. Третий участник продолжает точно так же как первый и второй, и т. д., пока круг не замкнется. Последним конечно сложнее, но зато хорошо всех запомнишь.

### **«Гора Фудзияма»**

Все встают в круг лицом, плечом к плечу. Водящий идет по внешней стороне круга, и задевает одного из играющих. Водящий касается играющего по плечу, а игрок спрашивает: «кто там?». Водящий говорит свое имя и спрашивает имя игрока, и предлагает ему пойти на «гору Фудзияма». После чего они бегут в разные стороны по

внешней стороне круга и при встрече они пожимают друг другу руки и бегут дальше, пытаюсь занять свободное место в кругу. Тот, кто остался без места, становится водящим.

#### **«Коленочки»**

Играющие сидят в кругу. По сигналу играющие начинают в такт хлопать руками по коленочкам. Водящий говорит: «Раз, два»; и называет свое имя, далее говорит: «три, четыре» и говорит имя любого другого играющего. Тот, кого назвали становится водящим. Он повторяет тоже самое. Скорость игры можно увеличивать. Тот, кто не успевает, выбывает из игры. И так до последнего участника.

#### **«Сделай так»**

Играющие стоят в кругу. Один из играющих делает шаг, вперед называет свое имя и делает любое движение. Все остальные называют его имя и делают движение, которое он сделал. И так до последнего играющего. Движения не должны повторяться.

#### **«Клад»**

Вожатые выбирают на территории лагеря место, где будет в нужный момент спрятан клад. Выбрав место, они рисуют план участка лагеря примерно в 15–20 кв. метров, обозначив условным знаком место нахождения клада. Карта делится на определенное число маленьких квадратиков, например, на 125. Таким образом, в каждый квадратик попадает очень маленький кусочек вышеназванных 20-ти кв. м.

Выбирается принцип нумерации (слева направо, сверху вниз, справа налево, снизу-вверх или от середины по спирали). Затем каждый кусочек карты пронумеровывается согласно этому принципу, и карта разрезается на квадратики. Теперь это – дорогой товар. Тот, кто собрал квадратики, может вычислить, где находится клад. Далее следует переход к товарно-денежным отношениям. Путь очень простой.

Вожатый младших отрядов выдается огромная куча игровых денег с самыми странными названиями. Младшие отряды, таким образом, делаются богатыми потребителями. Спрос на это потребление должны обеспечить старшие отряды. Они могут устраивать платные концерты, конкурсы, аукционы, спектакли, «игорные дома» и т. д.

В течение определенного количества времени идет «зарабатывание» денег в определенной валюте. Затем «банкирский дом» – организатор игры проводит закрытый аукцион, где присутствуют 1-2 представителя от отряда. На продажу выставляется определенное количество квадратов карты (15-20 шт.). Сначала продаются периферийные куски, на которых может быть не изображено ничего, кроме травки. Участникам аукциона объясняется, что по ним можно отыскать клад. Объявляется форма карты. Указывается, на сколько частей она была разрезана.

Теперь их задача – купить максимальное количество квадратов, причем с таким расчетом, чтобы они могли понять логику построения карты, и может быть, достроить недостающие участки.

Продавая любой из участков, банкиры не показывают «товар лицом», но обязаны сказать, что изображено. Например, «...продается квадрат №67, на нем изображены две параллельные линии.» Если покупатели на аукционе достаточно сообразительны, они будут записывать описание каждого квадрата и даже не купив те или иные участки, поймут логику построения карты. Итак, аукцион проводится раз в три часа, т. е. утром, после обеда и после ужина. Старшие отряды должны настолько интересно организовать свои игры, аттракционы и т. п., чтобы младшей тянуло туда все время.

Значит, концерты должны сменяться спектаклями, а скачки на ипподроме – шуточными играми «доброй воли» и т. д. Где еще старшие отряды могут зарабатывать деньги? Нанявшись на дежурство в столовой, на уборку территории, застилку постелей

младшим отрядам. Они могут сдавать в аренду свое помещение для проведения аукциона при условии, что мебель, оформление и легкий «а-ля-фуршет» обеспечивается ими же.

На каждом следующем аукционе продаются все более значимые квадраты карты. Аукционов проводится 5-6, игра, т. о., идет почти два дня. Дабы старшие в творческой маите не забыли, что существует, еще режим и санитария, организаторы игры могут в любой момент устроить обход корпусов, налагая драконовские штрафы.

Итак, завершен последний аукцион, втридорога продан последний помеченный квадрат карты. На час объявляется «мораторий», когда поиски клада запрещены. В это время отряды ломают голову, складывая карту и размышляя, какое же место лагеря на ней изображено, а вожатые именно в это время закладывают в усиленное место маленькую квитанцию на получение «клада». Через час объявляется начало поисков. Вполне возможно, что найдут квитанцию не самые «богатые», а самые умные те, кто, купив меньшее количество квадратов карты, сумел точнее и лучше ее достроить. Ну, на то и игра... Что до клада, то это, конечно же, коробка сладостей, а не золото и бриллианты, как можно было подумать.

## **ИГРЫ В АВТОБУСЕ**

### **«Морячок»**

Салон автобуса разбивается на две команды. Объявляется конкурс на лучший экипаж корабля. Для этого нам нужно знать много песен. Какая команда споет их больше всего, та и будет победителем! Но главное, чтобы в песне были слова о море, морях, морских кораблях. Эта игра очень вариативна и ее условия зависят от вашего воображения. Это могут быть песни о Москве, могут быть песни, в которых встречаются цифры.

### **«Не скучай, отвечай!»**

Салон автобуса делится на 2 (3-8) команды (зависит от масштаба автобуса и численности детей). Между командами разыгрываются вопросы, на которые в течение 30 секунд после короткого обсуждения необходимо дать ответ. Система поощрения зависит от ситуации и фантазии организатора. Ну а вопросы можно взять из любой викторины. Это могут быть и вопросы на одну тему, и так называемый «Разнойой». Количество вопросов определяют длительность и специфика поездки. Для малышей это могут быть загадки в стихотворной форме с рифмованными ответами.

### **«Эстафеты»**

Эстафета в автобусе – такое действительно бывает. Можно на скорость по рядам передавать спичечный коробок. А можно пустить по каждому ряду картонку с карандашом, и каждый участник должен написать на картонке, пущенной по его ряду, слово из четырех-пяти букв. При подсчете учитывают количество букв и время.

Картонку и карандаш можно использовать для игры в знакомство. Для этого ребята должны на картонках написать свои имена. Вожатый после окончания игры объявляет статистические данные: сколько у нас Свет, Игорей, Лен, Саш и т. д.

### **«Анкета-эстафета»**

Еще один вариант эстафеты, главная особенность которой – сбор информации о детях. Вожатый раздает всем детям по листу бумаги, а затем отдает ребятам, занимающим первые сидения, карандаши и два планшета, на которых закреплена карточка с вопросами и вырезанными отверстиями для ответов на них. Ребенок, получив планшет, должен подложить свой листок под карточку и как можно быстрее (остроумнее, точнее, полнее – зависит от того, о чем спрашивается) ответить на вопросы. Затем передать планшет и свой лист соседу и так далее. Побеждает ряд, который сделает это быстрее. Самые интересные ответы можно зачитать или же сделать веселый обзор ответов ребят. Еще одна задача вожатого – придумать, чем же наградить выигравшую команду. В анкету можно включить не только вопросы об имени ребенка, возрасте, увлечениях, но и смешные загадки, задачки, нестандартные вопросы на сообразительность.

### **«Что я видел?»**

Это игра на внимание. В ней ребята должны сосчитать количество неверных суждений в стихотворении, которое прочтет вожатый:

Видел озеро в огне,  
Собаку в брюках на коне,  
На доме шляпу вместо крыши,  
Котов, которых ловят мыши.  
Я видел утку и лису,  
Как медвежонок туфли мерил,  
И как дурак всему проверил.

Или:

Из-за леса, из-за гор

Ехал дедушка Егор.  
Он на пегой на телеге,  
На дубовой лошади,  
Подпоясан он дубиной,  
Припершись на кушак,  
Сапоги на растормашку,  
На босу ногу пиджак.

Или:  
Ехала деревня мимо мужика,  
А из-под собаки лают ворота,  
Кнут схватила лошадь,  
Хлещет мужика,  
Черная корова  
Ведет девку за рога.



## **ИГРЫ С ЭСТРАДЫ**

### **«Колокола»**

Ведущий делит зал на пять частей и каждой раздает слова:

1. «Блин-н-н-н-н»,
2. «Полблина»,
3. «Четверть блина»,
4. «Нет блинов, одна сметана»,
5. «Блинчики-блинчики!»

Каждое слово произносится в определенной тональности и определенном размере, причем увеличивается тон от «блин» к «блинчика». Частота от целой части, «блин» к 1/16-«блинчики».

Если последовательно произносить эти слова всем залом и правильно выдерживать тон и частоту, то в зале создается ощущение колокольного звона.

### **«Регулировщик»**

Среди играющих выбирается ведущий – «регулировщик». Все поют песню, а он поднимает руки вверх и совершает ею движение по часовой стрелке вниз. Три правила:

- рука вверх – поют песню громко;
- рука в горизонтальном положении – песня стихает;
- рука внизу – поют песню «про себя».

### **«Ежики»**

Зал вместе с ведущим произносит слова и повторяет его движения:

«Приходили-приходили (идем на месте).

Ежики-ежики (раскрывают ладони, сжимая и разжимая пальцы).

Наковали-наковали (ударяем кулак о кулак).

Бег на месте - бег на месте (бежим на месте).

Зайчики – зайчики (показываем уши).

Ну-ка, дружно! Ну-ка, вместе! (все мальчики громко кричат: «Мальчики!», а все девочки кричат: «Девочки!»)

Игра обычно проводится два-три раза.

### **«Обсерватория»**

Ведущий: «Для того чтобы наблюдать за звездами, астрономам должен открыть купол обсерватории.»

Играющие разводят согнутые в локтях руки, находящиеся перед лицом, в разные стороны: «Вжик – вжик».

Ведущий: «Выдвигаем телескоп».

Играющие: вытягивают шею вперед, руки остаются в прежнем положении: «У-у-у!!!»

Ведущий: «Протираем объектив мягкой тряпочкой».

Играющие: делает вращательные движения раскрытой ладонью перед лицом: «Ших-ших-ших!!!»

Ведущий: «Наводим цель!»

Играющие: правой рукой имитируют вращение маховика, корпус поворачивают то вправо, то влево: «З-з-з-з!!!»

Ведущий: «Смотрим в окуляр!»

Играющие: смотрят в кольцо, образованное большим и указательным пальцем: «О-о-о-о!!!»

Ведущий: «А там звезды загораются!»

Играющие раскрывают перед собой ладони, попеременно правой и левой рукой: «Чпок-чпок-чпок!!!»

Ведущий: «Летают астероиды, проносятся кометы!»  
 Играющие: взмахивают правой и левой рукой: «Бж-ж-ж. Трых!»  
 Ведущий: «Летит «Буря»!»  
 Играющие: разводят руки в стороны, плавно покачиваясь: «Ш-ш-ш-ш-ш!»  
 Ведущий: «Космонавт из люка выпал».  
 Играющие: валятся на бок со стоном: «А-а-а...»  
 Ведущий: «Летающие тарелки прямо косяками летают».  
 Играющие: указательными пальцами обеих рук делают вращательные движения около плеч: «Улю-лю-лю-лю!»  
 Ведущий: «Падают метеориты. Пошел метеоритный дождь».  
 Играющие: аплодируют, аплодисменты переходят в бурные овации.  
**«Ипподром»**  
 Ведущий: «Кони выходят на старт!»  
 Играющие: имитируют топот копыт, ударяя себя по коленям ладонями, попеременно то левой, то правой.  
 Ведущий: «Внимание! На старт! Марш!»  
 Играющие: постепенно убыстряют «бег», с большей частотой ударяют себя по коленям.  
 Ведущий: «Барьер! Двойной барьер!»  
 Играющие: делают один (два) хлопка по коленям сразу двумя ладонями.  
 Ведущий: «Бежим по мостовой!»  
 Играющие: попеременно ударяют ногами по полу.  
 Ведущий: «Бежим по траве!»  
 Играющие: трут ладонь о ладонь.  
 Ведущий: «По болоту!»  
 Играющие: подносят указательные пальцы к уголкам рта. Попеременно двигают их вверх-вниз, всасывая ртом воздух, получаются своеобразные звуки.  
 Ведущий: «Трибуна ликует!»  
 Играющие: Девушки кричат: «Давай-давай! Эге-гей!» Юноши: «О-го-го» и свистят.  
 Ведущий: «Скоро финиш!»  
 Играющие: убыстряют чередование ударов по коленям.  
 Ведущий: «Финиш! Награждение победителей!»  
 Играющие: вытирают пот, имитируют надевание венка на шею.  
**«Да – нет – да»**

Зрелищная игра. Из зала вызывается обычно 3 мальчика и 3 девочки. Ведущий оставляет себе одного участника противоположного пола из шести. А остальные уводят, чтобы они не подслушивали и не подглядывали. С оставшимся участником договариваются, что он будет отвечать на вопросы в последовательности «ДА» – «Нет» – «Да». И так 3 раза на 3 ответа. Ведущий задает такие вопросы:

1. Ты знаешь, что это?
2. Ты знаешь, для чего-то?
3. А хочешь узнать?

В первой серии ведущие показывают на ладонь, и после согласия узнать, для чего она нужна, пожимает ладонь участника.

Во второй серии ведущий показывает на плечо и после 3-го ответа нежно обнимает за плечо участника.

В третьей серии ведущий показывает, на губы и после 3-го ответа вытягивает, свои губы к участнику как бы хочет поцеловать, и потом играет на губах как маленький.

После дружного хохота ведущий садится в зал, а на его место встает первый участник. И для него вызывается второй участник противоположного пола. Так по очереди проходят все шесть участников.

### **«Картошка»**

Предложите проверить внимательность, наблюдательность и быстроту реакции. Это очень просто сделать. Пусть на любой ваш вопрос ребята отвечают: «картошка». Вопросы могут быть обращены ко всем, а иногда лучше спросить одного. Например: «Что у тебя на этом месте? (показав на нос)». Реакцию зала нетрудно представить. Кто ошибся выходит из игры. Не забудьте самых невнимательных после первых двух опросов простить, иначе вам не с кем будет продолжать игру. Вот несколько вопросов, которые можно задать:

- Что вы кушали сегодня на обед?
- А что вы хотели бы съесть на ужин?
- А кто это опаздывает и сейчас входит в зал?
- Что привезла вам сегодня мама в подарок?
- О чем вы мечтаете ночью?
- Как зовут твою любимую собаку?

Победителям, самым внимательным ребятам, вручите в конце шуточный приз – картофелину.

### **«Нос, пол, потолок»**

Эта игра также является хорошей проверкой внимательности. Она очень проста, ее правила легко объяснить. Первой рукой покажите на пол и назовите: «пол», затем покажите на нос, скажите «нос», а потом ваша цель запутать ребят. Скажите: «нос», а сами в это время покажите на потолок. Ребята должны внимательно слушать и показывать правильно. Хорошо, если весело прокомментируете происходящее. «Я вижу, у кого-то в четвертом ряду нос упал на пол и там лежит. Давайте поможем найти отвалившийся нос». Игра может повторяться много раз с убыстрением темпа. В конце игры можно торжественно пригласить на сцену обладателя «самого высокого в мире носа».

### **«Пожайлуста»**

Это волшебное слово мы говорим тогда, когда о чем-нибудь просим. Попросите ребят выполнить все ваши команды, но при условии вы будете предельно вежливы после слова «пожалуйста». Если вы это не скажете, команда не выполняется. Если договорились, то можно начинать. Итак, «поднимите правую руку вверх, пожалуйста... левую руку тоже поднимите вверх, пожалуйста». Увидели сколько в зале невнимательных? Весело прокомментируйте итог игры. И теперь можете повторить ее с другими командами еще несколько раз.

### **«Футбол»**

Предложите ребятам небольшую футбольную разминку. Делайте это просто. Ведущий говорит слова: «Над полем футбольным взвивается флаг, играют команды». Одна часть зала хором скандирует «Динамо», другая вторит ей «Спартак».

Не надейтесь наивно, что ребята сразу охотно поддержат игру, и будут выкрикивать требуемые слова. Конечно, нет. Нужно разбудить в детях спортивный азарт. А для этого разделите зал на болельщиков «Спартака» и «Динамо», сделайте это с согласия детей. Назначьте, на каждой трибуне самого главного болельщика мальчика, который пользуется авторитетом у ребят и сможет стать вашим помощником. По рядам распределите роли: пожилых болельщиков, которые кричат хрипло и кашляют, молодых болельщиков со стальными голосами и даже визжащих фанатов. Не требуйте выполнять ваши команды, а иронично просите об этом. Проскандируйте все вместе какие-то лозунги, проверьте, у кого это получается лучше у динамовцев или

спартаковцев. Сделайте вид, что не разобрали, кто кричит громче, и попросите еще раз «организованно покричать». Как только почувствуете, что зал включился в игру, начинайте сначала.

Начнем матч. В футболе есть правила, будут они и у нас. Если поднимаете вверх руку с раскрытой ладонью, то болельщики должны хором крикнуть: «штанга». Если рука вверх, но сжата в кулак, то это «гол!». А если вы обеими руками показываете на пол, то болельщики должны знать, что это «мимо!». А теперь договоритесь, что для спартаковцев вы будите подавать команды правой рукой, а для динамовцев левой. Если ребята все поняли, начинайте репортаж о матче двух команд. Комментируя ход матча, называя при этом фамилии игроков, которые очень похожи на фамилии известных всему лагерю ребят. Ускоряйте темп комментария и игры, поддерживайте высокий эмоциональный накал. Когда игра начинает утомлять ребят, подведите итоги матча и поблагодарите великолепных болельщиков.

#### **«Летают, не летают»**

Пусть ребята вспомнят, что летает, а что нет. А теперь предложите проверить им себя, всегда ли они могут отличить летающего от нелетающего. Договорились, таким образом, ведущий будет задавать вопросы, а ребята в ответ будут хлопать. Хлопки должны звучать, как правило, ответ на вопрос. Ведущий спрашивает: «Птицы летают?» Если да, то ребята хлопают, а если нет, то молчат. Ведущий хлопает вместе с ними, постарайтесь задать тон, покажите, как это делается. Если нужно, прорепетируйте хлопки. Они должны быть громкими, частыми и непродолжительными по времени. Для этой игры важен быстрый темп.

Повторите игру и постарайтесь запутать ребят еще несколько раз. Вдруг в небе окажется пароход или чайник? Только не забывайте после этих слов хлопать сами.

#### **«Счет стихотворение»**

Предложите ребятам заняться арифметикой. Для этого нам понадобится вспомнить стихотворение Агнии Барто, например, про бычка, который идет качается. Теперь попробуй прочитать и сосчитать стих одновременно. Получается так: «идет-1, бычок-2, качается-3, вздыхает-4, на-5, ходу-6, ой-7, доска-8, кончается-9, сейчас-10, я-11, упаду-12. А теперь устраивайте экзамен по «арифметике». Экзамен будут сдавать две команды: правая и левая. У одних будет счет по стихотворению «Наша Таня», а у других «Зайку бросила хозяйка». Создайте дух соревновательности между командами.

#### **«Как чихает слон»**

Ведущий спрашивает детей: «Вы слышали, как чихает слон?» «Если нет, то сейчас мы, услышим, как чихает слон».

Ведущий делит зал на 3 части и раздает слова:

1-й – «хрящики»

2-й – «ящички»

3-й – «спички»

Сначала каждая группа произносит дружно и четко данное им слово. А потом по сигналу ведущего, все вместе произносят данные слова. В зале создается ощущение «как чихает слон».

## **ИГРЫ – АТТРАКЦИОНЫ, ЗАБАВЫ, ШУТКИ, РОЗЫГРЫШИ**

### **«Верблюд»**

Играющие встают в круг и кладут руки друг другу на плечи. Вожатый говорит, что сейчас каждому на ухо скажет название какого-то животного, а потом встанет в центр и будет произносить названия, и чье животное будет названо, должен поджать ноги и повиснуть на соседях. Вожатый подходит к каждому и говорит: «Верблюд». Это надо делать очень аккуратно, чтобы другие не слышали, что говорится соседу. Затем вожатый встает в круг, в центр и говорит: «Слушайте внимательно?» «Сейчас я буду называть животных, возможно, что некоторых я вообще не называл, так что точно помните свое животное. Итак, Кошка! Лошадь! Верблюд!!!»

### **«Тише – громче»**

Вы, наверное, играли в детстве в игру «Холодно – горячо»? Наша игра подобна той: ребята садятся в круг, водящий, выходит из круга и отворачивается, спиной. У кого-нибудь из членов круга спрятан какой-нибудь предмет. Задача водящего – найти человека, у которого спрятан предмет. Как только он заходит в круг, все, начинают петь какую – то песню и тем громче, чем ближе водящий к спрятавшему. Соответственно, песня постоянно тише, если водящий отдаляется от этого человека. Когда предмет найдет, водящий меняется, если нет, то игра продолжается.

### **«Волки-волки»**

Ведущий вызывает желающих и плотно ставит их в один угол. Затем предлагает участникам повторить те же интонации, с которыми говорит он сам. Слова ведущего: «Волки-волки». Слова участников: «Нет волков». После 3-4 раза (когда участники вошли во вкус в дружно говорят «нет волков»), ведущий громко всем говорит слова: «Полный угол дураков». Примечание: ведущий должен быть внимателен.

### **«Гипнотизер»**

Вожатые обращаются к ребятам; «друзья, сейчас мы увидим воздействие неизученных возможностей человека. Кто желает попробовать мир в роли гипнотизера? (выбирает одного, любого). А теперь нужны те, кто хочет испытать на себе это воздействие, всего несколько человек. Смелее! Теперь вожатый обращается к 5-6 «испытуемым»: «Сейчас я буду говорить. В речи моей будут действия, вы должны их проделать. Скажу присесть, присядете, открыть рот – откроете. А Вы, (обращаясь к «гипнотизеру») должны смотреть на испытуемых и мысленно усиливать мощь и влияние моего голоса. Итак, испытуемые, закрыли глаза! (мелодично, подражая интонации психотерапевта). Представьте, вы идете по чудесному парку, светит солнышко, небо блистает неповторимой голубизной, воздух напоен свежестью. На пути вы встречаете маленькую клумбу, где растет изумительный красоты роза. Вы так потрясены, что опускаетесь на одно колено. Опускаетесь на одно колено («испытуемые» выполняют). Вы видите нежные лепестки, ощущаете неземной, неземной, волшебный запах и протягиваете одну руку к розе (испытуемые выполняют). Протягивая руку, вы вдруг видите маленькие переливающиеся капельки росы на бутоне и высовываете язык, пытаясь слизнуть их». Резко меняю интонацию, обращаясь к «гипнотизеру»: «Товарищ старшина! Группа служебных собак построена!»

Обязательными условиями являются: перед началом «сеанса» нужно потребовать от зала тишины, «испытуемые» выстроены лицом к залу. Глаза их всегда закрыты. Следите за своей интонацией.

### **«Знаешь ли ты Яцека?»**

Играющих, человек 8-10, выстраивают в колонну и очень тесно смыкают плечами. Ведущий подстраивается перед первым и спрашивает: «Знаешь ли ты Яцека? Яцек вот такой!» и показывает, вытягивая руки на уровень головы. Первый спрашивает у второго и повторяет движения ведущего. Второй – у третьего и т. д. Причем руки

остаются в том же положении. Затем ведущий снова круг, но руки остаются на уровень живота. Опять повтор – руки на уровне коленей. И, наконец, руки почти касаются пола. Когда все оказываются в таком неудобном положении, ведущий говорит: «Знаешь ли ты Яцека? Яцек вот такой?» И с этими словами сильно толкает корпусом первого играющего...

#### **«Коленочки»**

Играющие сидят вплотную. Левая рука каждого лежит на правой коленке другого. Если круг не замкнут, то крайние кладут одну руку себе на колено. В процессе игры нужно быстро хлопнуть ладонью по колену, не нарушая последовательности в руках. Если кто-то хлопнул не в свою очередь или далее просто поднял руку, он «ошибавшуюся руку» убирает. В итоге остаются один или несколько победителей. Для повышения интереса нужно в процессе игры держать высокий темп, а конце – иметь призы, что, впрочем, необязательно.

#### **«Кричалки»**

Кричалки – особый вид игры. Их можно и нужно придумывать ситуативно. Есть соревновательные игры – кричалки, скажем игра «Петьки-Васьки». Главное, не жалейте глотки, а детям ничего не жалко!

Кричалку разбивают на несколько частей. Вожатый – «солист», а дети – «хор», повторяющий все интонации солиста. Некоторые кричалки:

О-о-о-о-о!

Калабамба лао!

Осики-ризосики-ризосики-ризбамба!

О я бананы ем?

На берегу

Большой реки

Пчела ужалила

Медведя прямо в нос

Ой-ей-ей-ей

Вскричал медведь

Сел на пчелу

И начал петь

#### **«Пух или мех»**

Участники стоят в кругу, выбрав водящего, и хором спрашивают его: «Пух или мех?» Водящий выбирает. Если – «Пух», то все участники говорят: «Целуй двух». Если – «мех», то говорят: «Целуй всех». И водящий приступает к процедуре.

#### **«Тукан»**

Тукан – это рыба, которую рыбаки часто сушат, нанизывая на длинные веревки. Сейчас мы, подобно тукану, будем «называться» на длинную, около 15 м длинной, веревку, на одном конце которой привязана сосновая шишка. Эту шишку все члены команды должны продеть через всю одежду сверху вниз, передавая шишку друг другу по очереди. Естественно, выигравшей считается та команда, последний участник которой первым из всех команд вытащит из штанины брюк сосновую шишку с пятнадцатью метрами веревки, привязанными к ней.

#### **«Клоун»**

Для проведения этой игры необходимо разделится на 2-3 команды и нужно 2/3 коробки спичек. Точнее нужен весь коробок, а только верхняя его часть. Внутреннюю, выдвигающуюся часть вместе со спичками можно отложить в сторону.

Для того чтобы начать игру, все команды выстраиваются в колонну, первый человек надевает коробку себе на нос. Суть игры заключается в том, чтобы как можно быстрее передать этот коробок с носа на нос всем членам своей команды, руки при

этом должны быть за спиной. Если у кого-то коробок упал, команда начинает процедуру заново

Соответственно, выигравшей считается та команда, которая закончит передачу коробка быстрее. Недостатка смеха в этой игре не будет!

#### **«Ловись, рыбка»**

В этой игре участники должны встать на стулья и присесть подобно волку, ловящему в проруби рыбу своим хвостом. Сзади к брюкам участника привязывается тонкая веревка или нитка, к другому концу которой привязывается карандаш или фломастер. И, периодически приседая, нужно попасть этим карандашом в горлышко бутылки, стоящей на полу.

#### **«Боб – Доб»**

Все усаживаются за длинный стол. С одной стороны стола – водящий. Кому-нибудь дают монетку. Держа руки под столом, незаметно передают монетку друг другу. Внезапно водящий кричит: «Бобчинский, Добчинский, руки на стол!» Все должны немедленно положить руки на стол, ладонями вниз. В том числе и тот, у кого в руке в этот момент окажется монета. Водящий пытается угадать, у кого монета. По его приказу руку надо поднять. Если водящий ошибается, игра повторяется, если угадал, тот, у кого оказалась монета, становится водящим, а водящий садится со всеми за стол.

#### **«Что пропало?»**

Положите на поднос пять предметов, например: ключ, мячик, ложку, кубик и мелок. Пусть ребенок внимательно посмотрит на эти предметы и назовет каждый из них.

Затем он закрывает глаза, а вы в это время один из предметов в карман. Снова посмотрев на поднос, малыш должен определить, чего не хватает. Чтобы было интереснее, постепенно добавляйте на поднос новые вещи, и когда ребенок освоит игру, начните убирать сразу по несколько предметов.

Для разнообразия можно завязать малышу глаза, чтобы он, определил, что лежит на подносе, а что пропало.

Спрячьте предмет, который он взял с подноса, где-нибудь в комнате и поиграйте в «горячо-холодно». Продолжайте игру пока он не найдет его.

## **ИГРЫ, КОГДА ИДЕТ ДОЖДЬ**

### **«Слова»**

Придумайте длинное слова, например: «приключение» - пусть все запишут его на бумаге. Задача игроков: написать, как можно больше слов, состоящих из букв этого длинного слова.

Побеждает тот, кто придумал больше всех слов за отведенное для игры время.

### **«Двенадцать вопросов»**

Участники делятся на две команды. Ведущий кладет в коробку или в сумку какой-нибудь предмет, так чтобы никто не видел, после чего спрашивает игроков, что за предмет. Команды должны отгадать, что лежит в коробке, задавая такие вопросы, на которые можно отвечать «да» или «нет».

Побеждают участники, которые после двенадцати вопросов называют предмет.

### **«Сочини рассказ»**

Ведущий дает каждому игроку по три газеты и ножницы. Определяет время игры.

Надо из газетных заголовков составить маленький рассказ (чтобы было удобно составлять рассказ – заголовки, вырезают ножницами).

Побеждает игрок, быстрее других составивший интересную историю.

### **«Мешок сюрпризов»**

Для этой игры нужен небольшой мешок и набор предметов, которые можно в него спрятать. Одному из участников завязывают глаза, после чего предлагают доставать из мешка предметы и опознавать. Играющий должен ответить, что за вещь он достал и для чего она предназначена.

Побеждает правильно опознавший наибольшее количество предметов.

### **«Пантомима»**

Ведущий тихо говорит пословицу, например: «Не все коту масленица». Теперь игрок должен показать всем эту пословицу без слов: только мимикой, жестами, движениями.

Побеждает тот, кто сумеет отгадать пословицу быстрее, чем другие участники.

### **«Испорченный телефон»**

Все играющие садятся в одну линию. Ведущий быстро шепчет на ухо первому с края игроку какое-нибудь слово. Тот передает, что услышал второму, тот третьему и так до последнего игрока. Последний встает и громко произносит то, что услышал. Ведущий называет первоначальное слово. Каждый участник рассказывает, что ему передали, находят виновника, исказившего первоначальное слово и тот, становится водящим.

### **«И мы!»**

Ведущий объясняет правила игры: «Я буду рассказывать вам, что со мной приключилось. Когда я сделаю паузу во время рассказа, вы должны сказать «и мы». Слушайте внимательно и думайте, где надо говорить «и мы», а где нет.

- Пошел я однажды в лес...

Все: и мы!

- Смотрю, в кустах медведь ест малину...

- ...?

- Я как закричу...

- И мы!

- Медведь как зарычит...

- ...?

- Да как побежит...

- ...?



- А я дальше пошел...
- И мы!
- Смотрю, дятел об сосну носом стучит...
- ...?
- Я как свистну...
- И мы!
- Дятел испугался и улетел...
- ...?
- А я дальше пошел...
- И мы!

Поняв правильно игры, участники сами могут придумывать рассказ и выполнять роль ведущего.

#### **«Газета»**

Перед каждым из участников на полу стелится развернутая газета. Правую руку игроки заводят за спину, а левой по сигналу ведущего, нагнувшись, начинают комкать газету, стараясь собрать весь лист в кулак.

Побеждает тот, кто выполнит задание первым.

#### **«Раздави шар»**

Играют команды по два человека. Ведущий дает каждой команде по одному надувному шару. Участники зажимают шар животами с двух сторон. По сигналу ведущего все начинают давить на шары.

Побеждает тот, кто сумеет взять приз.

#### **«Собери шишки»**

Каждому игроку дают в руку корзину и завязывают глаза. На полу кладут кубики – 15 штук. Это «шишки», которые по сигналу ведущего начинают искать соревнующиеся и класть в корзинку. На сбор «шишек» дается одна минута.

Побеждает тот, кто собрал «шишек» больше всех.

#### **«Блуждающая книга»**

В игре участвуют 10-20 человек. Играющие становятся в круг плечом к плечу лицом к центру, в середине – водящий. Руки у всех за спиной, у одного из участников книга. По сигналу ведущего игроки передают ее друг другу, задача водящего найти книгу. В любой момент ведущий может сказать: «Стоп!» и передача книги прекращается. Если ведущий сказал: «Руки!», на кого показал водящий, должен протянуть руки перед собой. Если у него в этот момент окажется книга, –он водит, если нет - игра продолжается дальше.

#### **«Мотальщики»**

К двум деревянным катушкам привязывают веревочку. На середине прикрепляют маленькую ленточку. Двое играющих, взявшись за катушки, растягивают веревочку на всю длину и по сигналу ведущего начинают одновременно наматывать ее на катушки.

Выигрывает тот, кто намотает свою половину веревки быстрее.

#### **«Загадки-шутки»**

Участники делятся на две команды, ведущий загадывает загадку одной из них, и если ответа нет или он неправильный, то загадка переходит к другой.

Побеждает та из команд, которая даст наибольшее количество правильных ответов.

- 1.Что делает сторож, когда у него на шапке сидит воробей? (Спит)
- 2.Какой месяц короче других? (Май –всего три буквы)
- 3.Чем оканчивается ночь и день? (Мягким знаком «Ь»)
- 4.Когда козе исполнится семь лет, что будет дальше? (Пойдет восьмой).
- 5.По чему люди ходят? (По земле).

6. Почему шляпу носят? (Потому что она ходить не умеет).
7. По чему птицы летают? (По воздуху).
8. От чего гусь плавает? (От берега).
9. Почему кошка бежит? (Потому что летать не умеет).
10. За чем вода в бутылке? (За стеклом).
11. За чем язык во рту? (За зубами).
12. По чему собака лает? (Потому что говорить не умеет).
13. Когда машина едет, какое колесо у нее не крутится? (Запасное).
14. Когда черной кошке легче всего пробраться в дом? (Когда дверь открыта).
15. Ворона летит, а собака на хвосте сидит. Может это быть? (Может, так как собака сидит на земле на своем хвосте).

#### **«Существительное-прилагательное»**

Вожатый ходит по кругу с мячиком. Он бросает кому-то мяч и говорит какое-нибудь существительное, например, слива, а игрок должен быстро образовать от этого существительного прилагательное (сливовый) и бросить мяч обратно, сказав это слово. Если за три секунды игрок не говорит прилагательное, то он отдает фант, который потом должен будет отработать.

Для интереса нужно придумать сложные существительные, от которых трудно сразу образовать прилагательные, например, такси, штаны, камзол, пианино, фейхоа, кочерга.

#### **«Я вам слово вы мне 10»**

Ведущий предлагает какое-нибудь слово, ребята в течение минуты должны найти 10 слов, связанных с предыдущими. Например: корабль, пристань, канат, юнга и т.д.

#### **«Сколько «К»?»**

Вожатый просит играющих осмотреть комнату или площадку, на которой они находятся. Игрокам дается задание, в течение обусловленного времени, увидеть и записать как можно больше предметов, начинающихся на ту или иную букву (например, К). Записывать можно названия не только целых предметов, но и их деталей. Выигрывает тот, кто за отведенное время, напишет больше названий на указанную букву.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ ВНИМАНИЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И НА ТРЕНИРОВКАХ СЕКЦИЙ ПО РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ СПОРТА.

Одна из задач вводной части урока или тренировки - сконцентрировать внимание подопечных на предстоящем занятии. Сделать это необходимо предельно быстро и по возможности интересно, с внесением элементов соревнования: "А я лучше всех", "А я ни разу не ошибся". Поэтому применяя упражнения из этого пособия. Вы не только можете разнообразить урок, но и быстро настроить занимающихся на предстоящую работу.

### **1. "Запомни и выполни упражнение".**

Преподаватель медленно, без показа, объясняет упражнение, которое должен выполнить класс (группа) синхронно, без ошибок и остановок. "Три шага вперед, поворот кругом, поворот налево и в обход налево шагом марш". Надо дать 5-10 секунд для осмысления задания. Команда для выполнения: "С исполнением задания шагом марш!" Необходимо добиться от класса (группы) согласованных действий в едином темпе. Задание нужно периодически менять.

### **2. "Быстрая остановка".**

Подается команда: "На месте шагом марш!" Далее преподаватель считает: "Раз, два, три, четыре", "Чаще!", "Реже шаг!", "Выше колени!" и т.д. на каждый шаг. С прекращением счета занимающиеся должны быстро приставить ногу и принять основную стойку. Выполнявшие задание неточно делают шаг вперед. Прекращение счета должно быть неожиданным. Игра проводится несколько раз.

### **3. "Класс (группа) смирно!"**

Занимающиеся выполняют команду преподавателя только в том случае, если перед ней предварительно сказано слово "класс (группа)". Если перед командой этого слова пег, то реагировать на команду не следует. Например, "класс, на месте шагом марш! Стой!" остановка неуместна. Тот, кто сделает ошибку, делает шаг вперед.

### **4. «Руки!»**

Преподаватель идет вдоль строя, и внезапно показывая на одного из занимающихся, командует: "Руки!" Тот, на кого показывает преподаватель, должен сохранять основную стойку, стоящий от него справа, должен быстро поднять левую (ближнюю к стоящему) руку. Стоящий от него слева - соответственно правую руку. Т.о. в реагировании на команду непосредственно участвуют три занимающихся. Выполнявший задание неправильно принимает упор присев и выбывает из игры. Для лучшего понимания занимающимися можно предварительно вывести перед строем 3-х человек и показать суть задания. Вместо принявшего упор присев продолжает играть следующий занимающийся, стоящий в строю.

### **5. "Будь внимательным".**

1. По команде "Раз!" все принимают упор присев, по команде "Два!" - основную стойку, по команде "Три!" - делают хлопок сзади, по команде "Четыре!" - поднимают руки вперед, ладони вовнутрь. Предварительно все действия проводятся медленно по порядку 2-3 раза и занимающиеся четко фиксируют движения на каждый счет. Затем темп увеличивают, сочетая с чередованием команд: "Два, четыре, один, три" и т.д. Ошибающиеся делают шаг вперед. Преподаватель должен четко показать на них после каждой ошибки, а уже затем продолжать счет.

## 6. "С отставанием на один счет".

Занимающиеся должны выполнять задание преподавателя по показу, но отставая на один счет.

Например:

И.п. – о.с. или сед руки в стороны - к низу 1- левая рука в сторону 2- левая рука вперед правая рука в сторону 3- левая рука вверх правая рука вперед 4- руки вверх 5- левая рука вперед 6- левая рука в сторону, правая рука вперед 7- левая рука вниз, правая рука в сторону 8- и.п.	и.п. – о.с. 1- левая рука на пояс 2- левая рука к плечу. правая на пояс 3- левая рука вверх, правая к плечу 4- руки вверх 5- левая рука к плечу 6- левая рука на пояс, правая к плечу 7- левая рука вниз, правая на пояс 8- и.п.	.П. - о.с. 1- левая рука в сторону 2- левая рука к плечу, правая рука в сторону 3- левая рука вверх, правая рука к плечу 4- руки вверх 5- левая к плечу 6- левая рука в сторону, правая рука к плечу 7- левая рука вниз, правая рука в сторону 8- и.п.
---	--	--

## 7. "С закрытыми глазами".

Занимающимся предлагается определить, сколько их шагов будет между боковыми линиями волейбольной площадки или другими линиями в зале. Затем они закрывают глаза и строевым шагом идут вперед, четко фиксируя остановку. Глаза разрешается открывать только после остановки. Поощряются те, кто наиболее точно встал на противоположной линии. Задание можно усложнить, предложив занимающимся вернуться в исходное место с закрытыми глазами, двигаясь спиной вперед.

## 8. "Сколько прошло секунд?"

Во время передвижения в колонну по одному, учащимся предлагается после сигнала преподавателя остановиться тогда, когда прошел определенный отрезок времени -30, 45 сек., 1 минута. Если занимающийся считает, что время вышло, он делает приставной шаг из колонны и поднимает руку. По истечении времени обязательно надо дать сверху 15-20 секунд, чтобы определить ошибающихся, а уже затем давать команду к остановке и выделить наиболее правильно выполнявших задание и отметить самые резкие отклонения в ту или иную сторону.

## 9. "Сохрани равновесие".

И.п. занимающихся - стойка на одной ноге, другая назад. По команде преподавателя они выполняют прыжок вперед с приземлением на ту же ногу. Тот, кто не смог удержать равновесие на одной ноге, после приземления принимает упор присев и выбывает. По следующему сигналу задание повторяется. Побеждает не только тот, кто сохранил равновесие, но и тот, кто дальше прыгнул. Например между двумя боковыми линиями волейбольной площадки.

## 10. " Светофор". Для младших школьников.

У преподавателя 3 бумажных кружка красного, желтого и зеленого цвета. Объяснив детям, что по красному сигналу они должны быстро присесть, по желтому стоять на месте и хлопать в ладоши, по зеленому маршировать на месте, преподаватель убирает кружки за спину и затем в любом порядке их вытаскивает. Ошибающиеся делают шаг вперед.

### **11. Упражнения на координацию.**

Иногда есть необходимость быстро поднять настроение занимающихся, например, после тяжелой контрольной работы или, когда урок физической культуры последний в расписании и дети уже устали. В этом случае хорошо помогают упражнения на координацию.

1. *"Лила и молоток"*. Одной рукой проводим имитацию пиления доски. Другой - имитацию забивания гвоздей. Делать необходимо одновременно. "Пилящая" рука выпрямлена, пальцы плотно друг к другу. "Забивающая" рука сжата в кулак. После хлопка преподавателя руки надо поменять.

2. *"Хороший - плохой"*. Одной рукой круговыми движениями поглаживать по животу, другой - постукивать по голове. После хлопка преподавателя руки поменять.

3. Хлопнуть руками перед лицом и взяться правой рукой за левое ухо, а левой, за нос, хлопнуть снова и взяться наоборот.

### **12. "Неожиданное задание".**

Находясь перед строем, преподаватель подает различные команды, например: "Левую назад на носок, правую руку вверх, левую руку вперед - делай раз!" Группа выполняет задание.

### **13. «Мы не слышим».**

Преподаватель подает команду и одновременно показывает упражнение. Показ может не соответствовать команде. Занимающиеся выполняют упражнения по показу. На команды голосом они не реагируют. Например, команда: "Упор присев - принять!" - с одновременным показом выпада вперед. Все должны выполнить выпад вперед, а не упор присев.

### **14. "Мы не видим".**

Вариант предыдущего задания. Занимающиеся реагируют только на словесные команды, не обращая внимания на отвлекающие действия преподавателя.

### **15. "Все стихии"**

**Для младших школьников.**

По команде преподавателя "Земля" - руки вниз, "Вода" - руки вперед, "Воздух" - руки вверх, "Огонь" - руки в стороны!"

Предварительно отрепетировать в медленном темпе 2-3 раза и предупредить занимающихся о том, что команды пойдут вразнобой.

### **16. "Запрещенное движение"**

**Для младших школьников.**

Преподаватель предлагает выполнять за ним все движения, кроме запрещенного (например, руки в стороны).

### **17. "Овощи - фрукты"**

**Для младших школьников.**

Преподаватель называет различные овощи и фрукты. Если названное слово относится к овощам, то дети должны быстро принять упор присев, а если к фруктам - поднять руки вверх.

### **18. "Река и ров"**

**Для младших школьников.**

Класс идет в среднем темпе, в колонне по одному, дистанция - вытянутая рука. Преподаватель может подавать 4 вида сигналов: "Ров - слева, справа!" и "Река - слева, справа!" и чередовать их в любой последовательности. Например: "Ров - слева!", дети должны повернуться четко налево и, отталкиваясь обеими ногами, прыгнуть вперед через воображаемый ров. Тот, кто прыгнул в другую сторону, получает штрафное очко и продолжает движение. По сигналу "Река - справа!" дети четко поворачиваются направо и "плывут", имитируя движение пловца руками.

## **ЛЕТУЧИЕ РЫБКИ"**

Играющие бегают по площадке, время от времени совершая прыжки. Это летучие рыбки. Два рыбака растягивают сеть (шнур длиной 2,5 - 3 м, привязанный к концам 2-х палок). Шнур привязан на высоте 10-15 см, палки скользят по полу и выше их поднимать нельзя. Кто задел сеть, считается пойманным и выбывает из игры. Рыбки имеют право перепрыгивать через сеть в любую сторону. *Пары*, рыбаков через определенное время надо менять и сравнивать уловы различных пар.

рыбаков.

## **"УДОЧКА"**

Для игры требуется веревка длиной 3-4 метра с легким грузом на конце (мешочек с песком, горохом, мячом для большого тенниса). Все играющие становятся в круг, а водящий с веревкой в руках - в середине круга.

Водящий, стоя в середине круга, вращает веревку с грузом так, чтобы груз скользил над полом в 5-10 см под ногами подпрыгивающих игроков. Сначала ведущий постепенно выпускает веревку, одновременно вращая ее, а затем игроки в круге делают шаг к середине и начинают подпрыгивать в тот момент, когда груз достигает их ног. Задевший мешочек или веревку ногами меняется с водящим местами.

### **Правила.**

1. Пойманным считается тот, чья нога коснется веревки или груз не выше колена.

2. При вращении веревки уходить от своего места не разрешается. Нарушивший это правило считается пойманным.

### **Вариант. «Удочка командная»**

Играющие, стоя по кругу, рассчитываются на первые и вторые номера. Водящий при этом не меняется. Задевший веревочку номер проигрывает очко и не выбывает из игры. После каждой ошибки счет громко объявляется. Выигрывает команда, сделавшая меньше ошибок за определенное время - 4-5 минут.

Водящий, чтобы не закружилась голова, может вращать веревку то вправо, то влево. Оптимально - привязать веревку к концу длинной палки (1,5 м) и тогда водящему не придется сильно наклоняться к полу.

## **КОШКА И МЫШКА"**

Выбираются догоняющий – «Кошка» и убегающий – «мышка». Остальные играющие - своеобразный барьер по пути «кошки» к «мышке». В исходном положении они становятся в шеренги, руки в стороны, четко равняясь в затылок (см. схему). «Кошка» начинает преследовать «мышку». Чтобы спасти ее руководитель игры командует: «Нале-во!», «Напра-во!» играющие руки не опускают и тем самым «кошка» не может быстро добраться до «мышки» (между руками нельзя бегать ни «кошке», ни «мышке»).

Эта игра помогает в отработке строевых элементов. Через некоторое время «кошку» и «мышку» надо менять.

## **ПЯТНАШКИ С ВЫРУЧКОЙ**

Играющие делятся на убегающих и догоняющих приблизительно из расчета 5:1. Догоняющим одеваются на руки повязки. Осаленный убегающий становится в широкую стойку, руки в стороны и громко говорит: "Чай-чай, выручай".

Не осаленные игроки могут выручить этих игроков, проползая у них под ногами. Задача догоняющих - осалить всех убегающих за наименьшее количество времени, руководитель сравнивает по секундомеру время, затраченное на ловлю двумя группами догоняющих. Необходимо учесть, что догоняющие могут не справиться со своим заданием. Тогда руководитель меняет их через некоторое время.

### **"ГОНКА МЯЧЕЙ ПО КРУГУ"**

Играющие встают в круг на расстоянии приблизительно 1м друг от друга и рассчитываются на 1 - 2. Игроки № 1 и № 2 на противоположных сторонах круга получают по мячу. Задача первых и вторых номеров - передавая мяч, например, вправо только своим игрокам постараться догнать и обогнать мяч соперников. Сначала дается пробная попытка, где игроки четко усваивают своих партнеров - от кого мяч получают и кому передают. Проводящий акцентирует внимание на том, что победить соперника можно только за счет правильной техники передач. Передачи осуществляются по очереди влево и вправо. При счете 1:1 объявляется дополнительный раунд. Бели за 1 минуту и более победитель не выявлен - объявляется ничья. Проводящему следует постоянно активизировать игру за счет реплик и замечаний.

### **«МАСКИРОВКА В КОЛОННАХ»**

Играющие делятся на 3 колонны путем фигурной маршировки. Колонны двигаются по залу в любом направлении. По сигналу руководителя: "Копна!" все играющие в каждой команде образуют тесный круг, прижавшись друг к другу и поднимают соединенные руки вверх, изображая копну. Команда, быстрее других успевшая "Замаскироваться", считается победительницей. Затем команда продолжает движение. По команде руководителя: "Кочки!" все быстро образуют круг, взявшись за руки и приседают. По команде: "Ручей!" все поворачиваются боком друг к другу и приседают. Название маскировочного положения руководитель чередует произвольно. Победительницей считается команда, быстрее других принимающая маскировочное положение.

### **«ДОМИКИ»**

Играющее ("мышки") образуют круг. Водящий - в середине. Для каждого участника игры очерчивают кружок – «домик». Водящий подходит к кому-нибудь из стоящих в «домике» и говорит: «Мышка, мышка, отдай твой домик». Та отказывается. Тогда водящей идет к другой «мышке». В это время «мышка», отказавшаяся отдать «домик», вызывает кого-нибудь из играющих и меняется с ним местами (но не с рядом стоящим), а водящий стремится занять один из «домиков». Если ему это удастся, то оставшийся без "домика" становится водящим и игра продолжается. Если не удастся - он подходит к другой "мышке" с просьбой отдать 'домик". Если водящий скажет: "Кошка идет!", то все должны поменяться местами, а водящий стремится занять чей-нибудь "домик".

### **"РЫБКИ"**

К поясу каждого игрока крепкой ниткой привязывается «рыбка» - полоска плотной бумаги шириной 4-5 см и длиной 15-20 см. Длина нитки должна быть такова, чтобы когда игрок спокойно стоял, «рыбка» лежала в полуметре от него. Задача каждого игрока - сохранить свою «рыбку» в неприкосновенности и по возможности лишить соперника «рыбки», наступив на нее ногой. Ирок, лишившийся "рыбки", из игры выбывает.

Руководитель заранее объявляет, сколько оставшихся с «рыбками» игроков становятся победителями. Бели объявляется игра команда на команду, то «рыбки» у каждой команды должны быть разного цвета или одна команда определенное время играет с "рыбками" в роли убегающих, а затем команды меняются ролями.

### **«ЯГОДЫ, ФРУКТЫ, ОВОЩИ»**

Игра относится к "тихим" играм.

Играющие становятся в круг. Проводящий раздает 3 мяча разного размера и цвета, например, мяч для большого тенниса обозначает ягоды, резиновый мяч среднего размера - фрукты, баскетбольный или волейбольный - овощи. Руководитель проводит опрос среди играющих, что относится к ягодам (малина., клубника и т.д.), что к фруктам (яблоки, груши и т.д.), что к овощам (картофель, капуста и т.д.). После этого

играющие не спеша передают мяч в одну из сторон, например, вправо. Руководитель выкрикивает «Земляника!» Игрок, на этот момент имеющий в руках "ягоду" (мяч для большого тенниса) обязан быстро поднять мяч вверх. Если он этого не сделал или ошибку совершили другие игроки с мячами, они выбывают из игры - принимают упор присев. После 10-15 повторений подводятся итоги.

#### **«БЕЛЫЕ МЕДВЕДИ»**

Площадка для игры - "море". В любом из углов отчерчивается мелом «льдина». Один водящий - "белый медведь", остальные играющие – «медвежата». «Медведь» идет на «льдину», «Медвежата» бегают по всей площадке. «Медведь» кричит: «Выхожу на ловлю!» и начинает ловить «медвежат». Поймает «медвежонка», отведет на «льдину» и ловит второго. Два пойманных «Медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих «Медведь» отходит на «льдину». Настигнув кого-нибудь, пара "медвежат" соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками. После этого они кричат: "Медведь, на помощь!" «Медведь» подбегает и осаливает пойманного. Осаленный игрок идет на «льдину». Когда на «льдине» окажутся еще двое пойманных, они также берутся за руки и начинают ловить "медвежат". Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все "медвежата". Последний пойманный становится "белым медведем".

Правила.

1. Пары могут ловить играющих только окружив их руками.
2. При ловле запрещается хватать игроков руками и тащить их силой.
3. Игроки, выбежавшие за границу площадки, становятся пойманными и идут на "льдину".
4. "Медвежонок", окруженный парой, может выскользнуть, пока его не осалил "медведь".
5. Как только "медведь" поймал первую пару "медвежат", он сам уже не ловит, а только осаливает пойманных "медвежат".

#### **"ЯСТРЕБ И НАСЕДКА"**

Оптимальное количество играющих 10-12 человек. То есть, если в классе 20 человек, они делятся на две команды, если 30 - на три. 10 человек встают в колонну, крепко взявшись за пояс друг друга. Во главе колонны из «цыплят» - «наседка», которая прикрывает всех «цыплят» от "ястреба". Задача "ястреба" - осалить последнего "цыпленка" в колонне - одного за другим. Последний «цыпленок» выбывает из игры и тогда, когда цепочка разрывается в любом из звеньев. «Наседка» может прикрывать «цыплят», расставляя руки и затрудняя "ястребу" путь к последнему "цыпленку". Обыгрывая ситуацию, руководитель описывает маленьких, желтых цыплят, гуляющих во дворе, которые весело прыгают вокруг мамы-наседки и хищника-ястреба, который, кружа в небе, хочет похитить "цыпленка".

Игра проходит, так, как обуславливает руководитель - или до последнего "цыпленка", или по количеству осаленных "цыплят" за определенное время.

#### **«МЫШЕЛОВКА»**

Играющие делятся на две группы. Одна группа берется за руки и образует круг - мышеловку. А остальные - мыши - находятся за кругом.

Дети, изображающие мышеловку, ходят по кругу и произносят:

"Ах, как мыши надоели,  
Развелось их - просто страсть!  
Все погрызли, все поели,  
Всюду лезут - вот напасть!  
Берегитесь же, плутовки,  
Доберемся мы до вас!"

Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх и продолжают:



"Вот поставим мышеловку  
Переловим всех тотчас".

Мыши вбегают в круг, выбегают из него. По сигналу руководителя "Хлоп" мышеловка захлопывается (дети приседают и опускают руки вниз), а мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными, они становятся в круг и берутся за руки. Игра продолжается до тех пор, пока не останется 2-3 мыши. После этого группы меняются ролями.

#### **«ЛЕТУЧИЕ РЫБКИ»**

Играющие бегают по площадке, время от времени совершая прыжки. Это летучие. Два рыбки растягивают сеть (шнур длиной 2,5 - 3 м, привязанный к концам 2 – х палок). Шнур привязан на высоте 10-15 см, палки скользят по полу и выше их поднимать нельзя. Кто задел сеть, считается пойманным и выбывает из игры. Рыбки имеют право перепрыгивать через сеть в любую сторону. Пары рыбаков через определенное время надо менять и сравнивать уловы различных пар рыбаков.

#### **«ВЫЗОВ НОМЕРОВ»**

Играющие делятся на три колонны. В 15-20 метрах, напротив каждой колонны - ориентир, который бегающие должны обогнуть - стойка, набивной мяч и т.д. Команды рассчитываются по порядку, таким образом, все номера в каждой колонне имеют равные условия и дистанции для бега. Руководитель выкрикивает любой номер, например, пять. Пятые номера в каждой колонне стартуют, огибают ориентир. Финиш - по линии старта колонн. За победу - 3 очка, 2 место -2,3 место - 1 очко. После каждого забега результаты каждой команды суммируются. Побеждает колонна, набравшая наибольшую сумму очков. Большее, чем 3 количество колонн будет вызывать трудности с фиксацией финиша, меньшее - 2, не так интересно в соревновательном плане.

#### **«ВОЛК ВО РВУ»**

Поперек площадки двумя линиями проводится «ров» - коридор 70-100 см шириной, линий коридора могут быть не совсем параллельны. Если площадка стандартная (волейбольная) - 2 водящих «волка» встают во «рву». Все остальные играющие - "козы" - размещаются на одной стороне площадки за линией «дома». За "рвом" расположено "пастбище", куда надо перебежать "козам".

По сигналу руководителя "козы" бегут на "пастбище", по пути перепрыгивая через "ров". "Волки", не выходя из "рва", стараются осалить как можно больше "коз". Осаленные отходят в сторону, их считают, и они опять входят в игру. Затем "козы" стараются вернуться в "дом" таким же способом.

После 1-2 перебежек выбираются новые «волки» и игра повторяется. Выигрывают, "козы", не пойманные ни разу и те "волки", которые за время всех перебежек поймали больше "коз".

Правила:

1. "Волки" могут салить "коз" только находясь во "рву", когда "козы" перепрыгивают через "ров" или стоят рядом.

2. "Коза", пробежавшая по "рву", а не перепрыгнувшая через него, считается пойманной.

3. "Козы" могут перебегать только по сигналу руководителя.

4. Если "коза" задержалась у "рва", боясь "волков", то руководитель считает до трех, после чего "коза" обязана перепрыгнуть через «ров», иначе она считается осаленной.

Если в классе много учащихся, то оптимально выпускать "коз" группами по 6-8 человек для более объективного подсчета результатов с небольшим интервалом времени.

## **"ДЕНЬ И НОЧЬ"**

Играющие делятся на две команды - "День" и «Ночь». Команды размещаются на лицевых линиях волейбольной площадки лицом друг к другу - это линии их «дома». Команды, взявшись за руки, сходятся к средней линии.

Варианты: положив руки на плечи друг другу, спиной друг к другу, боком приставными шагами. Команды должны сходиться к центру одновременно и когда им останется 1,5-2 м друг от друга, руководитель командует: «Ночь» или «День!» Бели руководитель крикнул "Ночь!" то команда "День" убегает за линию своего «дома», а команда "Ночь" их догоняет и осаливает. Можно в игре использовать картонный кружок с одной стороны белый, с другой - черный. В этом случае руководитель подбрасывает кружок и в зависимости от того, какой стороной он упадет (черной или белой), командует: "Ночь!" или "День!"

Перед сигналом руководитель, чтобы отвлечь внимание играющих, может предложить им делать различные упражнения. Затем следует неожиданная команда

Игра проводится несколько раз, после чего подсчитываются пойманные в каждой команде за одинаковое количество раз. Допустим, "День" выбывали четыре раза, а "Ночь" - три раза Пойманные подсчитываются за три первых игры Побеждает команда, поймавшая больше игроков.

### Правила:

1. Запрещается до сигнала убегать в свой "дом".
2. Осаливать игроков можно только до черты "дома".
3. Пойманные игроки после подсчета игроков опять участвуют в игре.

## **«КОТ ИДЕТ»**

Водящий – «кот» у себя в «доме». В углу площадки – «дом» «кота». Все остальные – «мышки» - в «норках». Руководитель говорит:

«Мышки, мышки, выходите,

Порезвитесь, попляшите.

Выходите поскорей,

Спит усатый кот-злодей!

«Мышки» выбегают на середину площадки и начинают приплясывать со словами:

"Тра-та-та, тра-та-та, Не боимся мы кота!

По сигналу руководителя: «Кот идет!» все «мышки» замирают на месте без движения. «Кот» крадется к ним и того, кто шевелится, забирает к себе в «дом». «Кот» ловит «мышек» до тех пор, пока руководитель не скажет: «Кот ушел!» «Кот» уходит, а «мышки» опять начинают бегать. «Кот» выходит по сигналу 2-3 раза. После этого подсчитываются пойманные им «мышки», выбирается новый «кот», а пойманные «мышки» возвращаются в игру.

### Правила.

1. Когда «кот» выходит на площадку, «мышкам» шевелиться не разрешается: За спиной «кота» «мышки» могут менять позу, но так, чтобы "кот" этого не заметил.
2. Пойманные «мышки» сидят в «доме» у «кота» и не участвуют в игре до новой смены "кота".
3. По сигналу руководителя: «Кот ушел!» «кот» обязательно возвращается к себе в «дом».

### **"КОТ ИДЕТ"**

Водящий – «кот» у себя в «доме». В углу площадки – «дом» «кота». Все остальные – «мышки» – в «норках». Руководитель говорит:

"Мышки, мышки, выходите,  
Порезвитесь, попляшите.  
Выходите поскорей,  
Спит усатый кот-злодей!"

"Мышки" выбегают на середину площадки и начинают приплясывать со словами:

«Тра-та-та, тра-та-та,  
Не боимся мы кота!»

По сигналу руководителя: "Кот идет!" все «мышки» замирают на месте без движения. "Кот" крадется к ним и того, кто шевелится, забирает к себе в «дом». "Кот" ловит "мышек" до тех пор, пока руководитель не скажет: "Кот ушел!" "Кот" уходит, а «мышки» опять начинают бегать. «Кот» выходит по сигналу 2-3 раза. После этого подсчитываются пойманные им «мышки», выбирается новый "кот", а пойманные "мышки" возвращаются в игру. Правила.

1. Когда "кот" выходит на площадку «мышкам» шевелиться не разрешается: За спиной "кота" "мышки" могут менять позу, но так, чтобы "кот" этого не заметил.

2. Пойманные "мышки" сидят в "доме" у "кота" и не участвуют в игре до новой смены "кота".

3. По сигналу руководителя: «Кот ушел!», «кот» обязательно возвращается к себе в «дом».

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного метра друг от друга Водящий – за кругом. Играющие передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задача водящего – дотронуться до мяча. Если, водящий дотронется до мяча, то игрок, у которого был мяч, становится водящим. Если играющих более 20-ти, то команд можно сделать две и более.

### **«ПУСТОЕ МЕСТО»**

Все играющие становятся в круг в полуметре друг от друга Водящий – за кругом. Водящий идет вокруг круга и, дотрагиваясь до любого играющего, вызывает его посоперничать в беге. После касания водящий бежит в одну сторону, а вызванный игрок в противоположную, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место.

В целях безопасности, при встрече, бегущие обязательно выполняют определенные задания – подают друг другу руки, приседают и т.п. Водит тот, кто не успел занять пустое место.

#### **Правила:**

1. Водящий должен коснуться играющего, вызывая его на соревнование в беге.

2. Когда играющие оббегают круг, никто не должен им мешать.

3. При встрече играющие обязательно выполняют условное задание; тот, кто не выполнит условное задание, становится водящим.

### **«ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ НА ПРОГУЛКЕ»**

Выбираются убегающий и догоняющий. Остальные играющие становятся парами, взявшись под руки и свободные руки поставив на пояс. Пары свободно двигаются шагом по площадке в любом направлении. Убегающий подхватывает любого партнера из гуляющих пар под руку. Таким образом, игрок с противоположного края становится убегающим. Необходимо следить, чтобы убегающие не увлекались своей ролью и менялись достаточно часто. Если догоняющий осалил убегающего, они меняются РОЛЯМИ.

### **«ХВОСТИКИ»**

Учащимся выдаются кусочки тесьмы длиной 25-30 см. Они заправляются сзади за пояс так, чтобы большая часть свисала наружу как "хвостик".

Процесс раздачи "хвостиков" надо обыграть - хвостики обезьянок, лисичек и т.д. Преподаватель, проверяя длину «хвостиков», просит ими похвастаться. По сигналу учащиеся разбегаются и начинают отрывать "хвостики" друг у друга. Тот, у кого оторвали "хвостик", выбывает из игры и принимает упор присев. Побеждает тот, кто сохранив свой "хвостик", отрывает наибольшее количество чужих.

Вариант. Все учащиеся с "хвостиками", кроме водящего. Водящий, оторвав "хвостик" у любого игрока, заправляет его себе за пояс. Оставшийся без «хвостика» громко объявляет всем: «Я - салка!» и старается догнать любого игрока, пытаясь завладеть его "хвостиком".

### **"ПЕРЕДАЛ - САДИСЬ"**

Играющие делятся на колонны по 8-10 человек. Колонны выстраиваются по одной линии. Перед каждой колонной в 2-3 метрах стоит игрок с мячом. Первыми к игроку с мячом должны стоять девочки, затем мальчики. Игрок с мячом делает передачи мяча последовательно игрокам своей колонны. После обратной передачи игрок в колонне садится. Как только последний в колонне сделает обратную передачу и сядет, передающий игрок поднимает руки с мячом вверх. Побеждает команда, первой сделавшая передачи. Если мяч упал, его поднимает тот игрок, который его уронил. Если расстояние для игроков велико, и они не могут добросить мяч обратно, то игрок с мячом может встать перед шеренгой, оставляя условия прежними - после передачи - присед.

### **«ПЧЕЛКИ»**

В 2-х метрах от линии 3-х очкового броска проводится параллельная линия, за которой равномерно расположены 3-4 «пчелки». Остальные игроки выходят из-за противоположной лицевой линии волейбольной площадки высоко поднимая колени и приговаривая:

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, останавливаются, разместившись равномерно на 3-х очковой линии вблизи от "пчелок"

Глянь, дупло высокой елки...

Показывают, поднимал руки вверх и вставая на носки:

Вылетают злые пчелки

"Пчелки" начинают кружиться и изображать полет движениями кистей рук. При этом произносят:

Ж-ж-ж - хотим кусать!

А ребята хором отвечают:

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

До слов "...убежим скорей домой!" ребята одной ногой стоят на 3-очковой линии, чтобы не стартовать раньше времени. "Ужаленные" до линии дома становятся «пчелками» и продолжают участие в игре, которую выигрывает последние «неосаленные» ребята.

Все играющие становятся в круг и делятся на первый-второй. Первые становятся внутри круга, а вторые опускаются на одно колено. У одного из вторых волейбольный или резиновый мяч.

По сигналу руководителя вторые номера перекатывают мяч по полу, стараясь задеть им ноги первых. Первые бегают от мяча в круге, перепрыгивают, подгибая и разводя ноги, не давая мячу коснуться их. Выбитые игроки выходят за круг. Через определенное время команды меняются ролями. Побеждают те, кто за равное время выбил наибольшее количество соперников.

#### Правила.

1. Игра начинается по сигналу.
2. Мяч можно только перекатывать по полу, а не бросать.
3. Осаливать можно не выше коленей.

#### **"ЗАЯЦ БЕЗ ЛОГОВА"**

Играющие, кроме двух, становятся парами (лицом друг к другу), берутся за руки и располагаются по площадке. Один из свободных игроков - заяц, другой - волк. Заяц, спасаясь от преследования, встает в середину пары Тот, к кому заяц спиной, становится бездомным. Если догоняющий запятнал убегающего, они меняются ролями. Пары в логовах должны держать руки как можно шире и выше уровня пояса, чтобы убегающий встал внутри пары быстро и без помех.

#### **«МЯЧ НА ПОЛУ»**

Все играющие становятся в круг и делятся на первый-второй. Первые становятся внутри круга, а вторые опускаются на одно колено. У одного из вторых волейбольный или резиновый мяч.

По сигналу руководителя вторые номера перекатывают мяч по полу, стараясь задеть им ноги первых. Первые бегают от мяча в круге, перепрыгивают, подгибая и разводя ноги, не давая мячу коснуться их. Выбитые игроки выходят за круг. Через определенное время команды меняются ролями. Побеждают те, кто за равное время выбил наибольшее количество соперников.

#### Правила.

1. Игра начинается по сигналу.
2. Мяч можно только перекатывать по полу, а не бросать.
3. Осаливать можно не выше коленей.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА УРОКАХ ГИМНАСТИКИ

Закрепление акробатических элементов в игровой форме так же имеет важное значение, если применять их в определённой системе, согласуя с характером тренировки и настроенностью группы. При организации подобных игр следует шире использовать мягкую акробатическую дорожку, мостики, коврики, маты. А также важно хорошо разогреть организм (мышцы, суставы) перед выполнением акробатических элементов.

### ***«Построить мост».***

Соревнуются несколько команд по 4-5 человек в каждой. Перед началом игры игроки выстраиваются в колонны за линией старта. В 5 шагах от первой линии проводится вторая. По сигналу преподавателя первый игрок бежит до условной отметки и становится на мост. После этого вперёд выбегает второй игрок и, пройдя ползком под мостом, «строит» второй мост рядом с первым. Затем проползает под двумя мостами третий игрок, за ним – четвёртый и т. д. Последний игрок проползает самый длинный путь под мостом, а затем командует «Встать!». Все игроки поднимаются, бегом устремляются к линии старта и строятся в колонны. Очень важно, чтобы игроки правильно выполняли и хорошо «держали» мост».

Игры с использованием вольных и акробатических упражнений

### ***«Акробатическая эстафета»***

Класс делится на три команды, которые выстраиваются в колонны по одному за стартовой линией. В 2–3 м перед колоннами устанавливают по три скамейки через 3 м одна от другой; за каждой из них укладывают гимнастические маты. На расстоянии 15 м от линии старта устанавливают разворотные стойки.

По сигналу первые номера бегут к своим разворотным стойкам, выполняют три длинных кувырка с разбега через три стоящие на их пути скамейки, оббегают разворотную стойку и возвращаются обратно, где передают эстафету вторым номерам. Выигрывает команда, которая закончит эстафету первой.

### ***«Делай наоборот»***

Играющие стоят в шеренгу или в двух – трёх колоннах. Преподаватель показывает гимнастические упражнения (движения руками, наклоны, повороты). Играющие должны делать упражнения в другую сторону (поднять вверх не правую руку, как делает преподаватель, а левую, наклонить туловище не вперёд, а назад и т.д.). Допустивший ошибку либо делает шаг вперёд, либо (если все стоят в колонну) после двух ошибок выбывают из игры.

### ***«Придумай сам»***

Игроки двух команд строятся в шеренги на разных сторонах зала лицом к его середине и рассчитываются по порядку номеров. Руководитель называет любой номер. Игрок должен быстро выйти на середину зала и показать три разных движения. Затем вызывается игрок из другого отделения. Тот показывает три новых движения, не похожих на прежние. Если одно из упражнений уже было, команде начисляется 1 штрафное очко. Игра продолжается 5 – 6 мин. Итог игры подводится по сумме штрафных очков.

### ***«Пирамиды»***

Игра построена на умении делать мостики, шпагаты, удерживать равновесие на твёрдой и живой опоре, на знание нескольких простых поддержек, которые были разучены на предыдущих занятиях. Соревнуются два (три) отделения с равным числом занимающихся. По сигналу учителя «Пирамиду построить!» отделения строят пирамиду, соблюдая придуманную ими композицию. На построение пирамиды даётся 1-2 минуты. Один играющий в каждом отделении может быть руководителем.

Оценивается четкость, быстрота построения и сложность пирамиды. По команде «Разрушить пирамиду!» все занимают места в шеренгах. Игра повторяется 3-4 раза, причём каждый раз отделения строят новые пирамиды.

На занятиях гимнастикой применяются игры с гимнастическими снарядами. Конструктивные особенности основных гимнастических снарядов (коня, брусьев, перекладины, бревна и других) позволяют выполнить все основные способы перемещений тела в висе и упоре. Игры с использованием одного или нескольких снарядов (большинство из которых носит характер эстафет) решают самые разнообразные задачи. При описании игр с использованием гимнастических снарядов учитывается как развитие физических качеств, необходимых гимнасту, так и непосредственное закрепление навыков, связанных с упражнениями на данном снаряде. Например, игры с использованием коня или козла укрепляют суставы и мышцы рук, спины и плечевого пояса, содействуют развитию ловкости и подвижности, а также развивают «чувство снаряда».

Навыки, приобретённые в таких играх, являются не только чисто спортивными, но имеют и прикладное значение. В играх создаются наиболее благоприятные условия для воспитания умения применять приобретённые навыки и знания в изменённой, непривычной обстановке. Совершенно иначе, например, выглядит опорный прыжок, являющийся составной частью какой-либо эстафеты. В этом случае занимающийся должен проявить в прыжке новое качество – быстроту, в силу чего соответствующим образом меняется характер разбега, фазы полёта, формы прыжка и приземления. Иначе говоря, воспитывается и совершенствуется умение применять приобретённые навыки.

#### **«Оседлай коня».**

Перед игроками, расположенными в колоннах, в 8-10 шагах от них ставят мостик и (продольно) коня без ручек. По общему сигналу начинается игра. Первые игроки выбегают из колонн и, отталкиваясь от мостика, садятся на коня как можно дальше от края. Затем самостоятельно без сигнала руководителя выбегают из колонн и прыгают на коня остальные участники команд. Задача каждой команды – удержаться и не свалиться с коня, даже если на нем трудно разместиться всем игрокам команды. Выигрывает та сторона, где игроки закончили игру быстрее без нарушения правил. Этих правил два: прыгнувший не имеет права сдвигаться с места, и никто (сидя на коне) не должен касаться пола какой-либо частью тела.

Игры с использованием основных гимнастических снарядов

#### **«Борьба на бревне»**

Класс делится на равные команды, которые выстраиваются в колонну по одному: впереди мальчики, а за ними девочки – с разных концов бревна. Непосредственно под бревном и поблизости от него укладывают гимнастические маты.

По сигналу по одному игроку от каждой команды поднимаются на бревно со своего конца и, сойдясь на середине, стараются с помощью обманных движений вывести соперника из равновесия и столкнуть. Игрок, которому это удалось, приносит своей команде 1 очко. Побеждает команда, которая наберет больше очков.

#### **«Гимнастический марафон»**

В заранее продуманном порядке в зале расставляют гимнастические снаряды, кладут маты и акробатическую дорожку. Две равны по силам команды должны преодолеть все препятствия, выполнив заранее обусловленные задания. Примерный перечень таких заданий:

- 1) пройти (после наскока) вдоль параллельных брусьев в упоре (или висе);
- 2) сделать на дорожке переворот боком («колесо»);
- 3) подлезть под конём;
- 4) пробежать по бревну;
- 5) сделать подъём переворотом на перекладине;

- 6) перепрыгнуть через козла (ноги врозь);
  - 7) влезть на гимнастическую стенку и, перебравшись на подвесной мостик, спрыгнуть на мат;
- сделать два кувырка на матах и финишировать.

Каждый последующий игрок выбегает к первому снаряду, когда его предшественник перешёл на второй снаряд. Команды соревнуются по очереди: сначала одна, затем вторая. Засекается время от старта первого игрока до финиша последнего. За каждую ошибку при выполнении упражнения начисляются 2 сек. штрафного времени. Проигравшая команды убирает снаряды.

#### ***«С берега на берег»***

Участвуют две команды, каждая из которых делится пополам и выстраивается с разных сторон (в 5-8 шагах) от бревна. Задача каждой половины команды перебраться со своего «берега» через «мостик» (бревно) на противоположный. По сигналу с каждой стороны одновременно выбегают по одному игроку. Они вспрыгивают на бревно и продвигаются по нему к противоположной стороне. Встретившись где-то в середине, они стараются разойтись, не упав с бревна. Игрокам разрешается держаться друг за друга. Затем играющие продолжают продвижение по бревну, соскакивают с него и бегут к противоположной колонне. После пересечения линии «берега» к бревну выбегает другой игрок и т.д. Игра заканчивается, когда команды поменяются местами на площадке. Падение с «мостика» одного игрока наказывается 1 штрафным очком, двоих – 2 очками.

Разнообразные переносные снаряды, включая набивные мячи, скакалки, гимнастические палки, обручи и др., широко используются для целей общей и специальной подготовки. Например, держание предмета, его вращение или катание различными способами развивает гибкость руки, особенно кисти.

Пролезание в малый обруч на четвереньках – полезное упражнение для формирования осанки. Игры с ведением теннисного мяча ударами о землю требуют повышенного внимания и содействуют развитию точных движений. Большое значение имеют игры и эстафеты со скакалкой. Они требуют согласованного движения отдельных частей тела, развивают ловкость и быстроту.

Все проводимые игры на занятиях гимнастикой эмоциональны, охотно принимаются занимающимися и, как правило, не требуют специальных условий. Примером подвижной игры с применением гимнастического инвентаря является игра

#### ***«Со скакалкой парами».***

Игроки двух команд распределяются по парам и встают в колонны перед линией старта. В 10-12 м перед командами кладут булавы или какие-либо другие предметы, обозначающие поворот. Игроки в парах стоят плотно друг к другу. У одного из игроков в руках короткая скакалка. По сигналу оба игрока устремляются вперёд, перепрыгивая через скакалку. Добежав до поворотного пункта, игрок передаёт скакалку своему соседу, который за ним бежал без скакалки, и они возвращаются обратно. После пересечения первой парой стартовой линии упражнение выполняет новая пара. Игра заканчивается после финиша последней пары (примеры остальных игр с применением гимнастического инвентаря см. в приложении 6) [3, с. 178]. Применение игрового метода для освоения ряда упражнений, повышает интерес детей к занятиям, которые нередко проходят однообразно и повторяются из года в год. Игровой метод освоения упражнений как нельзя лучше отвечает запросам детской психологии, содействует формированию детского коллектива. Кроме того, подготовка к сдаче норм, проводимая на эмоциональном фоне, связанном с применением подвижных игр, стимулирует двигательную активность, меньше утомляет детей.



### **Игры с применением гимнастического инвентаря** **«Комбинированная эстафета с набивным мячом»**

Класс делится на две команды, которые, в свою очередь, делятся на две группы и выстраиваются во встречные колонны на расстоянии 10 м друг от друга. Каждый игрок принимает положение широкой стойки. Дистанция между игроками – 70 см. Посередине между колоннами укладывают гимнастический мат. Капитаны (направляющие) одной из подгрупп получают набивной мяч.

Проведение: по сигналу капитан передает набивной мяч над головой своему партнеру назад, прогнувшись. Тот, приняв мяч, наклоняется вперед и отдает его назад между ногами третьему участнику, и т.д. Последний игрок, получив мяч, бежит с ним вперед; добежав до мата, делает кувырок вперед с мячом в руках, затем продолжает бег и передает мяч направляющему другой колонны, а сам отходит в сторону. Игроки второй колонны выполняют то же задание. Выигрывает команда, которая выполнит задание первой.

### **«С гимнастической палкой»**

У игроков, стоящих в колоннах первыми, находятся гимнастические палки. Игроки бегут с ними вперед, держа за оба конца в вытянутых руках. Забежав за контрольную линию, игроки садятся на пол, скрестив ноги, а за тем поднимаются (палка перед грудью) и возвращаются бегом к своей колонне, поставив палку на ладонь вертикально, балансируя ею. Приблизившись к колонне, игрок передает один конец палки ожидающему впереди партнеру, и вдвоем они проносят её в конец колонны (на уровне груди). Остальные игроки при этом приседают под палкой. Затем первый игрок встаёт в конец колонны, а его партнёр устремляется с палкой вперед, повторяя задание. Победу одерживают команда, раньше других закончившая игру и имеющая меньшее количество ошибок.

### **«С обручем в кругах»**

После разучивания несложной комбинации с обручем (прыжки через обруч, вращение, подбрасывание и ловля, перевод из руки в руку и пр.) все участники строятся в два-три круга. Середина зала свободна. Игроки в кругах рассчитываются по порядку.

По сигналу игрок, имеющий первый номер, катит обруч и выбегает с ним в середину своего круга. Выполнив разученную комбинацию (в течение 20 – 30 сек.), игрок покидает круг и выбегает с ним в центр зала, где встаёт лицом к своему кругу. Как только первый номер выйдет из круга, ту же комбинацию в центре круга выполняет второй игрок. Затем, покинув круг, он встаёт в затылок первому номеру. После этого выполняют упражнение остальные участники команды.

Преподаватель, подводя итоги, оценивает не только быстроту, но и чёткость выполнения упражнения.

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

После спортивных игр занятия легкой атлетикой кажутся детям монотонными и скучными. Поэтому целесообразно включать в учебный процесс игровые упражнения при обучении бегу, прыжкам и метаниям. Какие игры предложить детям, чтобы урок легкой атлетики стал интереснее?

### **Игры при обучении прыжкам в высоту**

**«Достань мячик».** Инвентарь: мячик, шнурок.

Основная цель – усвоение ритма выполнения последних трех шагов разбега при прыжке в высоту и отталкивании.

Организация. На шнурке подвешивают мячик на доступной ученикам высоте; и устанавливают очередность выполнения упражнения.

Проведение. С трех шагов разбега ученик отталкивается одной ногой и старается коснуться рукой мячика. Высоту, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивают и для удобства по всей длине шнура через каждые 5 см завязывают узелок. Если ученику удалось коснуться мячика, он получает 1 очко. На каждой высоте разрешается одна попытка.

**«Оттолкнись и приземлись»**

Место проведения: сектор для прыжков в высоту.

Инвентарь: резиновый бинт или планка для прыжков в высоту.

Основная цель – научиться отталкиваться и приземляться.

Организация. С двух сторон от планки – в яме для приземления и в секторе для разбега – проводят 3–4 линии на расстоянии 20–30 см одна от другой и нумеруют их. Ближайшая линия находится на расстоянии 40–50 см от планки и имеет наибольший порядковый номер, следующая – на один номер меньше, и т.д., например: первая – это линия № 3, вторая – № 2, третья – № 1 и т.д.

Ученики делятся на две команды и выстраиваются с двух сторон от ямы в колонну по одному следующим образом: первый номер – из одной команды, второй номер – из другой. Сначала выполняют прыжки ученики с правой толчковой ногой, затем – с левой. Педагог следит за отталкиванием и приземлением и подсчитывает очки следующим образом: ученик отталкивается со второй линии – получает 2 очка, приземляется на линию № 3 – ему начисляется еще 3 очка – всего 5 очков.

Командное первенство определяется путем подсчета всех очков, набранных участниками команд.

**«Кто выше?»**

Место проведения: сектор для прыжков в высоту.

Инвентарь: резиновый бинт или планка для прыжков в высоту, мелки двух цветов.

Основная цель – приобретение соревновательного опыта.

Организация. Участвуют две команды. Каждая выбирает себе цвет. У каждого члена команды – свой номер. Ученики прыгают по очереди. Каждый участник выбирает для себя высоту, которую будет преодолевать, и заявляет об этом тренеру. Ход командной борьбы отображается на стойках для прыжков цветными мелками – по цвету команды: отметки одного цвета делаются на одной стойке, другого цвета – на другой.

Проведение. На каждой высоте у ученика есть право на три попытки. За каждую взятую высоту команда получает определенное количество очков.

Например: минимальная высота 100 см оценивается в 1 очко, 105 см – в 2 очка, 110 см – в 3 очка и т.д. Таким образом, каждая следующая высота, на 5 см выше предыдущей, оценивается на 1 очко больше.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

**«Бег флажков»**

Место проведения: сектор для прыжков в высоту.

Инвентарь: 2 флажка разных цветов, по одному на команду; рулетка длиной 1,5–2 м с делениями по 5 см.

Основная цель – приобретение соревновательного опыта.

Организация. Участвуют две команды. У каждого члена команды – свой номер.

Два помощника, по одному от каждой команды, устанавливают резиновый бинт или планку на соответствующую высоту.

Техника и способ прыжка не оцениваются – только результат прыжка.

Проведение. Ученики выполняют прыжки по очереди: сначала первый номер от одной команды, первый номер от другой, затем второй номер от первой команды, второй номер от второй, и т.д. На каждой высоте дается право на одну попытку.

Ход командной борьбы отражают на линейке с помощью двух флажков следующим образом: от нулевой отметки флажки переставляют на столько сантиметров, очков за прыжок получит участник. Чем выше высота, тем больше начисляется очков.

Например: высота 100 см – 1 очко, 105 см – 2 очка, 110 см – 3 очка и т.д. Побеждает та команда, флажок которой передвинулся на большее расстояние.

### **Игры при обучении бегу на короткие дистанции**

#### ***«Бег с мячом»***

Место проведения: игровая площадка, футбольное поле.

Инвентарь: большой или маленький мяч.

Основная цель – научить технике бега по дистанции.

Организация. Чертят дугу, позади которой размещаются две или более команды игроков. Команды выстраиваются в колонну по одному. Назначают двух ведущих. Один занимает место за дугой посередине между командами, держа в руках мячик, а второй стоит впереди. Расстояние между ведущими зависит от возраста и уровня подготовленности учеников.

Проведение. По сигналу тренера ведущий, располагающийся за дугой, начинает катить мячик по земле и передает второму ведущему. Сначала за мячиком бегут первые номера, затем – вторые, третьи и т.д.

Команда, представитель которой первым коснется мяча, получает 1 очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут участия в игре.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

#### ***«День» и «Ночь»***

Место проведения: беговая площадка, футбольное поле.

Инвентарь: флажки для разметки площадки.

Основная цель – развитие внимания, реакции, ловкости, быстроты.

Организация. На середине площадки чертят линию, на которой спиной друг к другу выстраиваются команды. Одна команда называется «День», другая – «Ночь». С обеих сторон от средней линии на расстоянии 20 м одна от другой размечают по одной линии.

Проведение. Тренер, находящийся сбоку от игроков, несколько раз подряд спокойным голосом называет команды: «День», «Ночь», «День», «Ночь». Игроки стоят на местах и внимательно слушают. После небольшой паузы тренер неожиданно громко называет одну из команд. Ее участники бегут за финишную линию, а игроки другой команды догоняют их. Догонять можно только до финишной линии и только одного игрока. Если игрок наступающей догонит участника команды соперника и коснется его рукой, он приносит своей команде 1 очко.

Игра повторяется несколько раз. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Примечание. Тренер должен так организовать игру, чтобы ученики не могли угадать, какую команду он назовет. При этом каждая команда должна быть названа одинаковое количество раз.

#### ***«Бег по прямой из различных положений»***

Место проведения: беговая дорожка, футбольное поле.

Инвентарь: флажки.

Основная цель – развитие реакции, ловкости, быстроты.

Организация. Чертят три параллельные линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5–7 м одна от другой, – стартовые, третья – финишная – располагается на расстоянии 15–20 м от ближней к ней стартовой линии.

Участники делятся на две команды: например, «красные» и «синие». «Красные» располагаются на одной стартовой линии, «синие» – на другой.

Участники команды, находящиеся на стартовой линии, расположенной ближе к финишной, занимают положение сидя или лежа, а игроки, располагающиеся на другой стартовой линии, принимают высокий или низкий старт.

Проведение. По сигналу тренера участники обеих команд начинают бег. Задача игроков, стартующих с ближней линии, – быстрее добежать до финиша, не дав себя догнать игрокам другой команды. За каждого осаленного игрока команда получает 1 очко.

Игра повторяется несколько раз.

При проведении следующего забега игроки меняются местами.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

#### **«Бег по линиям»**

Место проведения: беговая дорожка.

Инвентарь: флажки для разметки места проведения игры.

Основная цель – развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег.

Организация. На расстоянии 20–25 м от стартовой линии размечают несколько параллельных линий по числу игроков в команде, на расстоянии 1 м одна от другой. Напротив каждой линии указывается ее номер.

Проведение. Несколько команд выстраиваются за стартовой линией в колонну по одному. У каждого члена команды – свой номер. Бегуны стартуют из положения высокого или низкого старта. По сигналу тренера первые номера бегут до линии № 1, наступив на нее ногой, поворачиваются кругом и продолжают бежать в обратную сторону к стартовой линии. Затем они касаются рукой вторых номеров, которые, в свою очередь, бегут к линии № 2, наступив на нее, возвращаются за линию старта и передают эстафету третьим номерам, и т.д.

Игра проводится четное количество раз.

При повторном проведении игры первые номера бегут к самой дальней линии, вторые номера – к предпоследней, третьи – на одну линию ближе, и т.д. Последний участник бежит к ближайшей линии.

В каждом забеге за первое место начисляется 1 очко, за второе – 2 очка, и т.д. Побеждает команда, набравшая меньше очков.

#### **«Челночный бег»**

Место проведения: беговая дорожка стадиона.

Основная цель – воспитание умения владеть собой, освоение техники старта, развитие быстроты.

Организация. Размечают две стартовые линии на расстоянии 20–30 м одна от другой.

Класс делится на две команды, каждая команда – тоже на две равные части. Участники выстраиваются в колонну по одному. Одна половина команды выстраивается за первой стартовой линией, другая – за противоположной.

Всем игрокам присваивают одинаковые номера: одной половине команды – четные, другой – нечетные.

Проведение. Игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, бегут ко вторым номерам, касаются их рукой и встают в конец противоположной колонны. Вторые номера передают эстафету третьим, и т.д. Побеждает команда, которая первой займет свои первоначальные места.

#### **Игры при обучении метанию**

##### **«Кто лучший?»**

Место проведения: футбольное поле или ровная площадка.

Инвентарь: теннисные мячи.

Основная цель – научиться далеко и метко метать мячи.

Организация. Размечают коридор шириной 9 м и длиной, превосходящей максимальный результат на дальность на 5–10 м. С одной стороны коридора чертят стартовую линию для метания. По всей длине и ширине коридора размечают квадраты размером 3×3 м, ближайший из которых располагается на расстоянии, соответствующем минимальному результату метания на дальность в классе. Все квадраты нумеруют следующим образом: все три квадрата первого ряда имеют № 1, квадраты второго – № 2, и т.д.

Наибольшее количество баллов присуждается за попадание в средний квадрат. Попадания в боковые квадраты оцениваются одинаковым количеством очков, но меньшим по сравнению с попаданием в средний. Попадание в квадрат, расположенный дальше от стартовой линии, оценивается большим количеством очков, чем в расположенные ближе.

Например: попадание в средний квадрат первого ряда оценивается в 2 очка, а в боковые квадраты первого ряда – в 1 очко; в средний квадрат среднего ряда – в 4 очка, а в боковые квадраты – в 2 очка и т.д.

Из числа учеников выбирают двух помощников: один располагается в коридоре для метания и называет квадрат, в который приземлился мяч, а второй исполняет обязанности секретаря, записывая количество набранных очков.

Соревнования можно проводить как в личном, так и в командном зачете. При командных соревнованиях класс делится на две или три команды, а все участники получают порядковые номера. Право начинать метание снят определяется жеребьевкой.

Проведение. Каждый ученик имеет право только на одну попытку. Очки начисляются только в том случае, если мяч приземлился в одном из квадратов.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

**«Кто точнее?»**

Место проведения: футбольное поле, ровная площадка.

Инвентарь: мячи для гандбола, 10–12 булавы или кеглей.

Основная цель – научиться метко метать мяч.

Организация. На земле чертят два круга диаметром от 5 м до 8 м на расстоянии 15–20 м друг от друга. Заходить в круги запрещается. В каждом круге расставлены булавы или кегли.

Площадку делят на две части, на каждой в кругу располагаются все участники команды или только часть – в зависимости от количества учеников в классе.

Проведение. Цель игры состоит в том, чтобы проникнуть на половину соперника и сбить мячом булавы, сохранив свои в целости. Бежать с мячом, держа его в руках, не разрешается – можно лишь передавать партнерам.

Игру может проводить на время – в течение 5–6 мин. или до тех пор, пока одна из команд не собьет у соперника все булавы.

**«Метание в подвижную цель»**

Место проведения: ровная площадка или футбольное поле.

Инвентарь: 3 флажка для разметки площадки, мяч для гандбола.

Основная цель – обучение метанию мяча.

Организация. Разметить треугольник со сторонами длиной 10–15 м. Возле каждой из его вершин игроки выстраиваются в колонну по одному. У каждого члена команды – свой номер. Мяч – у первого номера. По сигналу ведущего он начинает бег. Как только он сделает 2–3 шага, начинает бежать первый номер из группы, которая стоит возле следующей вершины треугольника. В этот момент игрок с мячом делает ему передачу. Как только игрок, начавший бег вторым, получил мяч, начинает бег первый номер из третьей колонны, которому в этот момент направляется передача. Тот,

в свою очередь, возвращает мяч игроку, начавшему бег первым, и т.д. Игроки бегут по сторонам треугольника.

Игра проводится до тех пор, пока все игроки не вернутся на свои места. Затем то же самое выполняют вторые номера, и т.д.

### **Игры при обучении толканию ядра**

#### ***«Самый сильный»***

Место проведения: футбольное поле или ровная площадка.

Инвентарь: 2 флажка для разметки площадки, набивной мяч весом 2 или 3 кг в соответствии с возможностями учеников.

Основная цель – формирование у детей интереса к толканию ядра.

Организация. Флажками обозначают две линии, расстояние между которыми (нейтральная зона) соответствует минимальному результату в классе.

В игре участвуют две команды. Участники располагаются за двумя линиями друг напротив друга. У каждого члена команды – свой номер.

Проведение. Право начать игру определяется жребием.

Первый номер первой команды толкает набивной мяч на площадку второй команды. Первый номер второй команды выполняет метание в сторону противоположной команды с того места, где приземлился мяч. То же повторяют вторые, третьи номера команд, и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не отодвинет своих противников настолько, что те не смогут вытолкнуть мяч за пределы своей площадки, так что он даже не сможет попасть в нейтральную зону.

#### ***«Толкание мяча в обруч»***

Место проведения: небольшая площадка.

Инвентарь: гимнастический обруч, набивной мяч.

Основная цель – научиться толкать мяч под правильным углом.

Организация. На высоте 2,5–3 м над землей подвешивают обруч. На расстоянии 3–4 м от него проводят линию, от которой будут выполнять толкание мяча. Одна команда встает за этой линией, а вторая занимает место с противоположной стороны на расстоянии 3–4 м от обруча.

Проведение. Участники одной команды по очереди толкают мяч так, чтобы он пролетел через обруч, а участники другой подают им мяч. После того как все игроки первой команды сделали по одному броску, команды меняются местами. Каждое попадание в обруч оценивается в 1 очко. Ученик, не попавший в обруч или задевший ободок, получает 1 штрафное очко.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

#### ***«Толкание ядра через препятствие»***

Место проведения: ровная площадка.

Инвентарь: 2 стойки, резиновые бинты, ядро или набивной мяч.

Основная цель – отработка техники скачка и усвоение оптимального угла толкания ядра.

Организация. Между двумя стойками на высоте 3 м от земли натянут резиновый бинт. На расстоянии 3 м от стоек располагается зона приземления ядра шириной 20–40 см. В игре участвуют. У каждого члена команды – свой номер.

Проведение. Участники обеих команд по очереди в соответствии со своими номерами толкают ядро или набивной мяч через резиновый бинт. Высоту, на которой он натянут, а также расстояние, с которого выполняется толкание, можно варьировать в соответствии с возможностями учеников. Начисление очков производится за лучший результат в зависимости от того, куда приземлились ядро или мяч: например, до зоны приземления – 1 очко, в зону приземления – 2 очка, за пределы зоны приземления – 3 очка. У каждого участника есть три попытки. В случае если ядро пролетит под резиновым бинтом, очки не начисляются.

### ***«Толкай выше!»***

Место проведения: ровная площадка.

Инвентарь: 2 стойки, резиновый бинт, ядро.

Основная цель – отработка техники толчка и усвоение оптимального угла толкания ядра.

Организация. На двух стойках на высоте начиная с 2 м параллельно натянуто несколько резиновых бинтов, расстояние между которыми – 30–40 см. В 6 м от них размечают круг диаметром 2,135 м.

В игре участвуют две или более команд.

Проведение. Все участники команд по очереди толкают ядро. У каждого ученика есть три попытки. Задача – толкнуть ядро так, чтобы оно пролетело между натянутыми жгутами. За каждый бросок начисляются очки в зависимости от высоты полета ядра.

Командное первенство определяется по наибольшей сумме очков набранных очков.

### **Игры при обучении кроссу**

#### ***«Чередование ходьбы и бега»***

Место проведения: беговая дорожка.

Инвентарь: флажки для разметки дорожек.

Основная цель – обучение передвижению шагом и бегом с разной скоростью.

Организация. Беговую дорожку делят поперечными линиями на несколько отрезков равной длины – 40–50 м. Каждый отрезок имеет свой порядковый номер. Ученики делятся на группы по 4–5 человек.

Проведение. Первый отрезок ученики преодолевают медленной ходьбой, второй отрезок – ускоренной ходьбой, третий отрезок пробегают медленно, а четвертый – с ускорением.

По сигналу группы по очереди выходят на линию старта. Вторая группа начинает движение только тогда, когда первая группа преодолеет первый отрезок.

Тренер должен следить, чтобы скорость движения всех групп была одинаковой и между ними постоянно сохранялась одинаковое расстояние. После небольшого отдыха ученики снова выполняют упражнение. Количество повторений зависит от возраста, пола и уровня подготовленности учеников, по мере возрастания которого можно усложнить задание, предложив им увеличивать каждый следующий отрезок на 10–20 м, например: ходьба – 40 м, быстрая ходьба – 50 м, медленный бег – 60 м, бег с ускорением – 70 м.

#### ***«Старт группами»***

Место проведения: беговая дорожка.

Инвентарь: флажки для разметки дорожки, секундомер, свисток.

Основная цель – обучение соблюдению равномерной скорости передвижения по дистанции.

Организация. Беговую дорожку стадиона делят на несколько равных по длине отрезков.

Тренер или его помощник с секундомером и списком встает в центре и через определенные промежутки времени дает сигнал к началу бега. У каждой группы – свой график прохождения дистанции, который разрабатывается путем деления общего времени, запланированного на всю дистанцию, на несколько частей.

Например: чтобы пробежать 500 м за 2 мин., нужно пробежать каждый 50-метровый отрезок за 12 сек. Таким образом, через каждые 12 сек. тренер должен подавать сигнал свистком.

Проведение. Группы бегунов по 3–5 человек стартуют по сигналу (свистку): по первому свистку – первая группа, по второму – вторая и т.д. Затем тренер продолжает

подавать сигналы через определенные промежутки времени, давая таким образом старт группе и одновременно проверяя скорость бега всех групп. Если какая-то команда не успела преодолеть отрезок за установленное время или преодолела его раньше, бегуны должны изменить скорость бега. Такой контроль скорости бега осуществляется до тех пор, пока все группы не пройдут всю дистанцию. После отдыха упражнение можно повторить. Количество повторений и длина дистанции зависят от возраста и уровня подготовленности учеников.

**«Командный бег»**

Место проведения: беговая дорожка.

Инвентарь: флажки для разметки дорожки, секундомер.

Основная цель – проверка умения бегать с равномерной скоростью.

Организация. Группа делится на две команды. Ученикам сообщают длину дистанции, время, за которое они должны ее пробежать (например, дистанция – 500 м, время – 2 мин, показывают место старта и финиша.

Проведение. По сигналу тренера или его помощника стартует первая команда, и только когда она придет к финишу, стартует вторая. После прохождения дистанции последним участником команды объявляется время. Побеждает команда, результат которой окажется максимально близким к заданному, вне зависимости от того, был ли он больше или меньше заданного.



## **ЛИТЕРАТУРА**

Что стоит почитать, просмотреть, готовясь к летним каникулам? В этом разделе приводится список литературы, которая будет полезна вожатому, воспитателю и педагогу организатору. Часть указанных книг использовано при подготовке данного сборника.

1. Афанасьев С.П., Коморин С.В., Тимонин А.И., Что делать с детьми в загородном лагере. – М.: Новая школа, 1994.
2. Григоренко Ю.Н., Кострецова У.Ю. КИПАРИС: Учебное пособие по организации детского досуга в лагере и школе. – М.: Педагогическое общество России, 2001.
3. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких. – С.-Пб.: Союз, 1997.
4. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня. – М.: Просвещение, 1980.
5. Подвижные игры: учебник для студ.л ВУЗов/ Л.В. Былеева, И.М. Коротков, Р.В. Клмова и др. – М.: Физическая культура и спорт, 2007. – 288 с.
6. Шмаков С.А. Дети на отдыхе: Прикладная «энциклопедия»: Учителю, воспитателю, воспитателю. – М., 2001.