

ВНЕУРОЧНЫЕ УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ

НАРОДНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 3-4-Х КЛАССОВ



Игра с давних времён составляет неотъемлемую часть здорового образа жизни человека. **Подвижные игры** – это гармония развития внутреннего и внешнего мира ребёнка, воспитание личности, один из способов физического развития детей. Они позволяют снять усталость, достичь эмоционального переключения с одного вида деятельности на другой. В игре не только развиваются способности ребёнка, но и формируется его будущее. Характер игр у младших школьников разнообразен, но преобладают коллективные игра, командные игры без соприкосновения с соперником. Главное содержание игр – обогащение двигательного опыта.



ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СТРОЕВЫХ КОМАНД: «СЛУШАЙ КОМАНДУ», «ТОЧНЫЙ ПОВОРОТ», «ЗАПОМНИ СВОЙ ЦВЕТ», «ПЛЕТЕНЬ», «ШИШКИ, ЖЁЛУДИ, ОРЕХИ», «ПЕРЕМЕНА МЕСТ».



Игра «Слушай команду»

Учащиеся строятся в колонну по одному и по команде учителя идут вокруг зала (площадки). Затем учитель внезапно дает условный сигнал (хлопок, свисток). Если дается сигнал один раз, играющие продолжают ходьбу, если два раза – останавливаются, если три раза – приседают. Допустившие ошибку становятся в конец колонны. Побеждают игроки, сделавшие меньше ошибок.

Игра «Точный поворот»

На полу или на земле чертится круг диаметром 0,5 метра. В круг становится играющий с завязанными глазами. Ему надо сделать 10 шагов вперед, повернуться кругом и вернуться обратно в круг. Если это ему удастся, он выиграет. Эту игру можно усложнять в зависимости от состава играющих.



Игра «Запомни свой цвет»

Ученики делятся на четыре команды и размещаются произвольно на площадке. Каждый игрок получает листок бумаги того цвета, который присваивается его команде. На площадке ставятся четыре разноцветных флажка. Учитель называет один из цветов, например, красный. Все ребята, имеющие красные листки бумаги, бегут к своему (красному) флажку и строятся. Вид построения определяется заранее, например, в шеренгу, в колонну, в круг и т.д. Побеждает команда, игроки которой лучше запомнили свой цвет и не ошиблись при построении.



Игра «Плетень»

Дети, берутся за руки и становятся четырьмя шеренгами (одна напротив другой). Под музыку русской народной мелодии каждая из шеренг по очереди идет навстречу противоположной шеренге и кланяется. После поклона дети возвращаются на прежнее место. С началом веселой плясовой дети выходят из своих шеренг, расходятся по всей комнате, танцуют, используя известные плясовые движения. Как только музыка закончится, каждая шеренга должна занять свое первоначальное место, а дети быстро и правильно “заплести плетень” (взяться за руки крест-накрест).



Игра «Шишки, жёлуди, орехи»

Дети встают тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Каждый из тройки имеет название: «шишки», «желуди», «орехи». Ведущий находится за пределами круга. Ведущий произносит слово «орехи» (или «шишки», «желуди»), и все игроки, которые имеют это название, меняются местами, а ведущий старается занять чье то место. Если это ему удастся, то он становится орехом («желудем», «шишкой»), а тот, кто остался без места, встает на место ведущего.

Игра «Перемена мест»

На противоположных сторонах площадки за линиями дома располагаются шеренги лицом друг к другу две команды. Игроки приседают и кладут руки на колени. По сигналу все, выпрыгивая из приседа, словно зайцы, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного дома. Команда, один из игроков которой последним перешел через линию дома, выбывает из дальнейшего соревнования. Обрато игроки передвигаются в упоре лежа, перебирая руками, и снова игрок, последним добравшийся до дома, покидает площадку. Учитель каждый раз предлагает занимающимся новый способ передвижения (карактицей, прыжками на одной ноге, кувырками, если игра проводится на ковре, и др.). Побеждает команда, в которой после шести перебежек останется больше игроков.



ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ: «ФИГУРЫ», «КЛАСС, СМИРНО!», «ДЕНЬ И НОЧЬ», «ТОВАРИЩ КАПИТАН», «ДЕЛАЙ, КАК Я», «ЗАПРЕЩЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ», «ЗАТЕЙНИКИ», «СДЕЛАЙ ФИГУРУ», «ЗЕРКАЛО»



Игра «Зеркало»

Играющие свободно располагаются на площадке и выполняют следующие задания:

- Повторение одиночных движений вслед за следующим.
- Воспроизведение вслед за ведущим серии движений в определенной последовательности.

Имитация движений животного, птицы, насекомого, названного ведущим и др. Лучший игрок определяется общим голосованием и награждается призом или призовыми очками.

Игра «Фигуры»

Водящий встает в центре площадки. Играющие бегают, прыгают, пляшут, По сигналу учителя: «Раз-два-три, фигура, замри!» — игроки останавливаются и принимают заранее обусловленное положение, например:

1. «Часовой»: о. с, лопатки сблизить.
2. «Самолет»: стойка ноги врозь, наклон вперед прогнувшись,, руки в стороны.
3. «Звездочка»: стойка ноги врозь, руки за голову, локти в стороны.
4. «Ракета»: стоя на носках, руки слегка отведены, ладони вперед.
5. «Балерина»: стоя на правой, согнутую левую стопой на колено правой, руки в стороны.

Водящий ходит среди фигур и касается рукой тех, кто принял неправильное положение или пошевелился. Эти ребята принимают обычную стойку. Затем учитель произносит: «Раз-два-три, все вокруг отомри!». Все дети принимают обычное положение, а водящий называет тех, кто наиболее правильно выполнил задание. Из этих ребят выбирают следующего водящего, и игра продолжается. В конце игры учитель .отмечает детей, наиболее правильно принимавших различные позы.



Игра «Класс, смирно!»

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

Игра продолжается не более 3 мин. После окончания отмечают самые невнимательные и самые внимательные, то есть те, кто остался стоять на исходном положении. Согласно правилам шаг вперед делают и те ребята, которые своевременно не выполнили правильную команду.

Если сзади занимающихся гимнастические скамейки, то в конце урока можно условиться, что сделавшие одну (или две) ошибку садятся на скамейку и в игре больше не участвуют. К концу игры в шеренге останутся самые внимательные ребята.



ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.

«БОРОДА», «ГРУШКА», «МОЛОКО», «ПОСАДКА КАРТОШКИ», «ЗМЕЯ», «МЕТКА», «ВЕРЁВКА-ЗМЕЙКА», «НЕ СОЙДИ С МЕСТА», «СБОР УРОЖАЯ»



Игра «Верёвка-змейка»

Выбирают двоих водящих. Они берут в руки скакалку и, сначала, просто произвольно кладут ее на землю. При этом проговаривают: «Змейка спит!». Остальные игроки должны переступить через скакалку и оказаться на другой стороне. Когда все дети выполнили это несложное упражнение, водящие объявляют: «Змейка просыпается!». При этом они начинают шевелить веревку, но так, чтобы она практически не отрывалась от земли. Все игроки перепрыгивают или перешагивают через скакалку. Далее «Змейка умывается!» — амплитуда колебаний веревки становится больше, она уже отрывается от земли, идет волнами. «Змейка идет на охоту!» — тут уж «волны» становятся совсем высокими. На всем протяжении игры тот, кто задел скакалку — выходит. Но, обычно, ошибаются именно на последнем этапе. Затем игра повторяется, но уже без выбывших игроков. Играют до тех пор, пока не останутся двое самых ловких. Они-то и становятся новыми водящими.



Игра «Посадка картошки»

Создаются две команды по пять человек. Игрок, стоящий первым,— капитан, он держит в руках мешочек с пятью картофелинами (камешками). На расстоянии двадцати — тридцати шагов от каждой колонны начерчены пять кружков. По сигналу капитаны бегут к кружочкам и сажают картошку по одной в каждый кружок, затем возвращаются и передают мешочек следующему игроку, который, взяв мешочек, бежит собирать картошку и т.д.

Правила игры. Капитаны стартуют по сигналу. Игроки не выходят за линию без мешочка. Если картошка упала, ее следует поднять и затем бежать. Подбегать к команде надо с левой стороны.



ИГРЫ И ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ БЕГА.
«Ключи», «Кто быстрее», «Отдай ленту», «Быстро возьми и положи», «Перемени предмет», «Догони свою пару», «Два Мороза», «Совушка», «Кто быстрее докатит обруч».



Игра «Совушка»

Выделяется водящий - «Совушка». Играющие – на площадке, а «Совушка» - в гнезде (отведенное для этого место).

По сигналу «День наступает» дети, подражая какому-то насекомому или животному: резвятся, стараются наиболее точно показать, кого они изображают.

По команде «Ночь наступает» все играющие обязаны «замереть» в той позе, в которой она их застала. «Совушка» выходит «на охоту», шевелящихся уводит в гнездо.

По сигналу «День наступает» «Совушка» уходит в гнездо, играющие опять «оживают». «Совушка» меняется через 2-3 игры.



Игра «Два Мороза»

Ход игры. На противоположных сторонах площадки (или комнаты) отмечаются линиями два дома. Расстояние между домами – 20-30 шагов (12-15 м). Играющие располагаются на одной стороне площадки. Выбираются двое водящих, которые становятся посередине площадки между домами, лицом к детям, - это Мороз-Красный нос и Мороз – Синий нос.

По сигналу учителя: «Начинайте!» - оба Мороза говорят:

Мы два братца молодые,
Два Мороза удалые:
Я Мороз – Красный нос,
Я Мороз – Синий нос.
Ну-ка, кто из вас решился,
В путь-дороженьку пуститься?

Все играющие хором отвечают Морозам:

Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз.

После слова «мороз» все играющие перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил Мороз, и стоят так до окончания перебежки всех остальных играющих. Замороженные подсчитываются, после чего они присоединяются к остальным играющим.

Перебежки повторяются 3-4 раза. После подсчета общего числа замороженных выбираются новые Морозы, и игра возобновляется.

В конце игры подытоживают, какая пара Морозов заморозила большее число играющих.



ИГРЫ И ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПРЫЖКОВ. «ПИНГВИНЫ С МЯЧОМ», «СПРЫГНИ И ПОВЕРНИСЬ», «НЕ НАСТУПИ», «ВОЛК ВО РВУ», «ЗАЙЦЫ В ОГОРОДЕ», «ЛЯГУШКА И ЦАПЛЯ», «ВОРОБЬИ И КОШКИ», «УДОЧКА», «ПОЙМАЙ КОМАРА», «С КОЧКИ НА КОЧКУ»



Игра «Зайцы в огороде»

На полу или на земле чертят такой круг, чтобы все дети могли свободно стать вокруг него примерно на шаг один от другого. Один из детей – сторож огорода – становится внутри круга в маленький кружок. Остальные – зайцы – размещаются за чертой и прыгают в огород, чтобы поесть капусту. Сторож старается запятнать кого-нибудь из прыгнувших в круг и не успевших своевременно выпрыгнуть. Запятнанный идет в середину круга в маленький кружок и остается в нем. Подвижная игра кончается, когда будут пойманы все ребята.

Попадать в круг, передвигаться по кругу и возвращаться из него можно только прыжками. Прыгать можно заранее обусловленным способом – на обеих ногах или на одной. Ребенок, неправильно впрыгнувший или выпрыгнувший, идет в середину, в маленький кружок; сторож может пятнать только находящихся в кругу. Когда пойманы 3–5 зайцев, выбирают нового сторожа из стоящих в большом кругу, но не из пойманных или попавших за нарушение правил в середину круга. С возобновлением игры, стоявшие в середине круга возвращаются обратно в большой круг.



Игра «Удочка»

Описание игры

Перед началом игры выбирается водящий. Все ребята становятся в круг, а водящий в центр круга со скакалкой в руках. Он начинает вращать скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих.

Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела кого-либо из них.

Правила игры

- Пойманным игрок считается в том случае, если скакалка коснулась его не выше голеностопа.
- Игроки не должны приближаться к водящему во время прыжков.
- Тот, кто заденет скакалку становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий занимает его место.

Примечания

Из дополнительных предметов вам понадобится скакалка (можно также использовать веревочку, на конце которой привязан мешочек с песком). Можно использовать другой вариант этой игры, которая будет носить соревновательный характер - задевший веревку игрок выбывает из игры. Победителями становятся 2-3 последних игрока, которые не задели веревочки.



ИГРЫ И ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ
МЕТАНИЯ. «ПЕРЕДАЛ - САДИСЬ», «МЯЧ В
КОРЗИНУ», «УСПЕЙ ПОЙМАТЬ», «КОГО НАЗВАЛИ -
ТОТ ЛОВИТ», «КТО ДАЛЬШЕ», «ОХОТНИКИ И
ЗАЙЦЫ», «ПОДВИЖНАЯ ЦЕЛЬ»



Игра «Передал - садись»

Игра проводится в зале или на площадке. Для ее проведения требуется 2-3 волейбольных мяча. Играющие делятся на 2-3 равные команды, которые строятся за линией в колонку по одному. Впереди каждой команды в 6-8 метрах становится капитан с мячом в руках.

По сигналу капитан передает мяч первому игроку своей команды. Тот, поймав мяч, возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму игроку и т. д. Получив мяч от последнего игрока, капитан поднимает его вверх, а вся команда быстро встает. Выигрывает команда, которая первой выполнит задание и ее капитан поднимет мяч вверх. Игрок, уронивший мяч, должен его взять, вернуться на свое место и продолжать передачи. Также игроки не должны пропускать свою очередь.



Игра «Подвижная цель»

Подготовка. Ученики образуют большой круг (стоят в двух-трех шагах друг от друга). Перед носками игроков можно провести линию. Выделяется водящий, который выходит в середину круга.

Содержание игры. По сигналу руководителя дети стараются прямым попаданием попасть в водящего волейбольным мячом, от которого водящий, бегая внутри круга, увертывается. Кому это удастся сделать, становится водящим. Игру можно проводить в двух-трех кругах.

Побеждает игрок, который дольше всех пробыл в роли водящего.

Правила игры: 1. В ходе игры бросающим мяч не разрешается заступать ногой за черту. 2. Не засчитывается попадание в игрока после отскока мяча от земли. 3. Если водящему удалось поймать мяч, он не выбывает из игры. 4. Попадание в голову не засчитывается.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

