

Народные и подвижные игры для обучающихся 3-4-х классов



Подготовила учитель физической культуры
МОУ г.Горловки «Лицей №47 «Старт»»
Самохвалова Татьяна Васильевна

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.



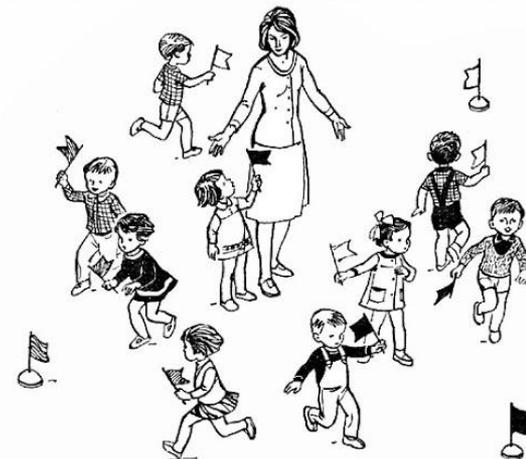
Игры с элементами строевых команд: «Река и ров», «Музыкальная затейка», «У ребят порядок строгий», «Слушай команду», «Запомни свой цвет».

Игра «Слушай команду»

Играющие образуют 2 круга: внутренний и внешний. Играющие внутреннего поворачиваются в одну сторону, внешнего - в другую. По указанию учителя играющие меняют направление. Если учитель хлопает 1 раз, останавливается внешний круг, если 2 раза - внутренний. Если 3 раза, оба круга двигаются в разных направлениях. Играющий, допустивший ошибку, получает штрафное очко. Ошибкой считается: а) неправильное и не соответствующее сигналу движение; б) движение, выполненное с запозданием.

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 «Музыкальная затейка»

Под танцевально – игровую музыку дети выполняют любые движения (бег, прыжки, танец). С прекращением музыки дети замирают и ждут звукового сигнала. Под бубен или хлопок все строятся в установленном месте в шеренгу. Под другой звуковой сигнал (свисток) строятся в колонну. Победителем является тот, кто хорошо слушает сигнал и быстро встаёт в определённое построение. Звучит команда «Разойдись!», и игра начинается сначала. В конце игры звучит команда «Становись!».

Игра «У ребят порядок строгий»

Играющие стоят в шеренге по росту за чертой. По команде учителя участники игры расходятся по площадке со словами:

У ребят порядок строгий,

Знают все свои места.

Ну, трубите веселее!

Тра-та-та, тра-та-та!

Далее преподаватель командует: «Становись!». Играющие по росту строятся в шеренгу на указанном месте, выполняют строевые упражнения:

«Равняйсь!», «Направо!», «Смирно!», «Шагом марш!». После команды «Разойдись!» игра повторяется.

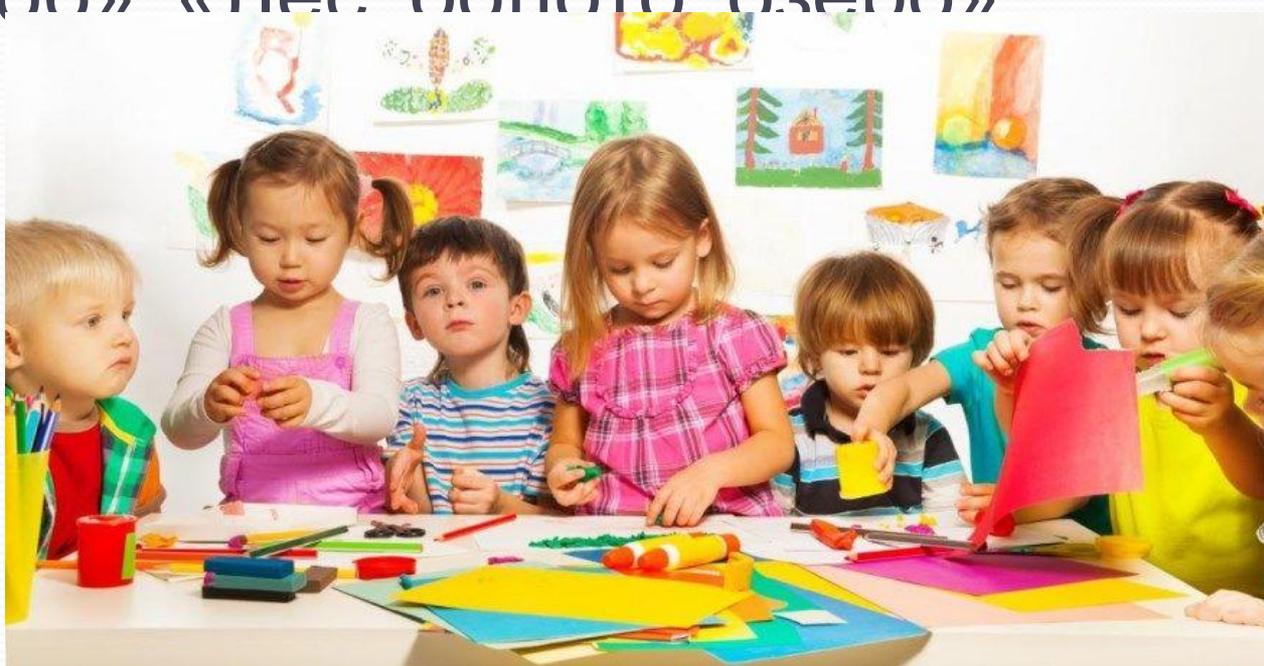
Правила: при построении в шеренгу запрещается толкаться и силой занимать свое место. Выполнять все действия следует по команде учителя.

Игра «Река и ров».

Дети строятся в колонне по одному. Справа от колонны «ров», слева «река». Через реку надо переплыть: идти, имитируя руками движения пловца, через ров – перепрыгнуть. По сигналу учителя «Ров – справа» - дети поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, ему помогают выбираться, подавая руку. Затем все возвращаются к начальному построению. По сигналу: «Река – слева» - дети поворачиваются налево и «плывут на другой берег». Тот, кто ошибается, попал в ров. Ему подают руку и возвращается к товарищам.



Игры для развития внимания: «День и ночь», «Фигуры», «Класс, смирно!», «Товарищ капитан», «Делай, как я», «Запрещенное движение», «Затейники», «Сделай фигуру», «Зеркало», «Нос, нос, нос, лоб» «Пес. бопото. озеро»



Игра «Нос, нос, нос, лоб».

Ведущий говорит:

– Указательным пальцем правой руки дотроньтесь до носа и скажите при этом «нос». Еще раз, еще. Я буду делать то же самое. Но, как только я скажу, например, «лоб», вы должны немедленно дотронуться до лба. Понятно? Начали! Нос—лоб—нос—нос—лоб—лоб—ухо!

Так как об ухе в начале игры речи не было, дети мгновенно путаются. Причем, сказав «ухо», ведущий специально обманывает ребят, указывая пальцем не на ухо, а на лоб или на подбородок, а ребята невольно делают то же самое.

Игра «Лес, болото, озеро».

Начертить три круга достаточно большого диаметра (или ограничить линиями три угла помещения), которые получают названия: «лес», «озеро», «болото».

Игроки становятся на исходную позицию примерно на равном расстоянии от всех кругов. Водящий называет зверя, птицу, рыбу — обитателя леса, озера или болота и считает до пяти. За это время каждый из играющих становится в тот круг, который, по его мнению, соответствует месту обитания названного животного (например, если назван волк — в круг «лес», если щука — в круг «озеро», если лягушка — в любой круг, так как лягушки живут и в озере, и на болоте, и в лесу). Побеждают те, кто ни разу не ошибся.

Нельзя менять круг, в который прибежал.

Тот, кто не успел добежать до круга, получает штрафное очко.

Игра «Делай, как я»

Перед началом игры, дети встают в одну колонну друг за другом. В колонне должно быть не более 10 человек.

Ведущий показывает одно движение ребёнку, который стоит первым – он его повторяет и встаёт в конец колонны. Затем ведущий показывает это же движение и добавляет ещё одно следующему ребёнку, – он их повторяет и встаёт в конец колонны. Таким образом, каждый следующий ребёнок повторяет за ведущим на одно движение больше, чем предыдущий, начиная с самого первого. Ребёнок, который сбивается, выбывает из игры.

Игра проводится до тех пор, пока не останется один – самый внимательный.

Игра «Затейники»

Дети становятся в круг. Одного из играющих воспитатель назначает затейником. Он находится в середине круга. Дети идут по указанию воспитателя вправо или влево под следующий текст:

Ровным кругом, друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте, дружно вместе

Сделаем... вот так.

По окончании текста дети становятся на расстоянии вытянутых рук.

Затейник показывает какое-нибудь движение, и все стоящие по кругу повторяют его. Тот, кто лучше всех повторит движение, становится новым затейником.

Затейник должен выполнить движение, которое ещё не было показано.

Например, наклон вперед, в сторону, выпад и т.д. При подведении итогов отметить лучших затейников.



Игра «Запрещенное движение»

Выбирается водящий. Остальные участники становятся в одну шеренгу. Водящий показывает какое-нибудь движение и говорит, что оно запрещенное — его нельзя выполнять. Потом делает любые движения, и ему должны подражать все игроки. Время от времени он выполняет запрещенное движение. Те из игроков, которые повторили его, делают шаг назад. Побеждает тот, кто остался на месте.

Правило. Если игрок хотя бы попытался выполнить запретное движение, ошибка засчитывается, и он отходит назад.

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.

Игры для развития координационных способностей.
«Борода», «Грушка», «Молоко», «Посадка картошки», «Змея», «Метка», «Верёвка-змея», «Не сойди с места», «Сбор урожая»



Игра «Молоко»

По углам игрового поля рисуем 4 круга или кладём 4 обруча. Это свободные «кастрюли», в которых спрячется убежавшее молоко. Большой круг или обруч - это «кастрюля» Хозяйки для каши, его располагаем в центре игрового поля. Хозяйку участники игры выбирают с помощью считалки или по желанию. Она с «черпаком» в руках встаёт в большой круг, и дети идут вокруг него, приговаривая.

Дети: Закипело молоко,
Из кастрюли потекло,
Вниз по лестнице скатилось,
От хозяйки прочь пустилось.

Хозяйка: Чтобы кашу мне сварить, нужно молоко ловить!



Дети убегают от Хозяйки в рассыпную, а при её приближении прячутся в пустых «кастрюлях». Ловить там игроков запрещено. Находиться в каждой «кастрюле» можно не более 5-и секунд, и это время дети отсчитывают самостоятельно.

Хозяйка ловит играющих «черпаком». Если она закинула или одела «черпак» на участника игры, он считается пойманным и встаёт в хозяйскую «кастрюлю». После окончания игры все собираются у «кастрюли с кашей». Хозяйка называет крупу, из которой сварена молочная каша, а дети сообщают название этой каши и считают количество порций пойманного молока в «кастрюле».

Игра «Змея»

Все игроки выстраиваются в колонну по одному. Каждый берется руками за пояс впереди стоящего. Первый игрок – это "голова", последний – "хвост". По сигналу учителя голова старается догнать хвост, который от нее убегает. Если это удастся ей за условленное время, то оба игрока переходят в середину цепочки и игра продолжается. Если же голова не справилась со своей задачей, то переходит только она. Все игроки должны крепко держаться друг за друга, чтобы змейка не разорвалась. Если хвост или голова оторвались во время игры, то они выходят из колонны. Отмечаются самые ловкие "головы" и "хвосты".

Игра «Не сойди с места»

Двое играющих становятся один напротив другого на поставленные чурки, берутся двумя руками за концы веревки и тянут веревку на себя, стараясь столкнуть с чурки своего противника. Чурки в этой игре - деревянные бруски толщиной 15 - 20 см, шириной 20 - 30 см, длиной не менее 30 см.

Проигрывает тот, кто потеряет равновесие и дотронется до земли.

До начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо, чтобы веревка была достаточно прочной, а чурки располагались на ровной поверхности.

Игра «Борода»

Эта игра является разновидностью салок в небольших помещениях.

Чтобы водящему не было слишком просто салить убегающих на ограниченном пространстве, его задачу усложняли: салить он мог только связанными за спиной кистями рук или пальцами (хотя чаще не связывают руки, а просто держат их за спиной, зажимая кистью одной руки запястье второй, и этой второй рукой салят). Игроки разбегаются по площадке (игровой территории). Водящий пытается схватить или лишь коснуться свободными пальцами кого-нибудь из участников игры. Если ему это удастся, то осаленный сменяет его, т.е. становится «бородой».

Если водящий расцепит руки, чтобы легче было салить, то это осаливание не засчитывается. Водящему не разрешается преследовать все время одного и того же игрока. Новому водящему нельзя сразу салить того, кто только что был водящим.

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.

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 «Отдай ленту»

Содержание

Играющие становятся в круг, выбирают ловишку. Все, кроме ловишки, получают ленточку, которую закладывают за пояс или за ворот. Ловишка встает в центр круга. По сигналу: «Беги!» - дети разбегаются по площадке. Ловишка бегает за играющими, стараясь вытянуть у кого –нибудь ленточку. По окончании игры ловишка считает ленточки. Игра повторяется с новым ловишкой.

Правила

Не выбегать за пределы площадки. Ловишке нельзя хватать игроков руками, а только выдергивать ленточку.



Игра «Догони свою пару»

Играющие делятся по парам и встают на одной из сторон площадки: одни впереди, другие сзади (на расстоянии 2-3 шагов). По сигналу учителя первые стараются быстрее перебежать на другую сторону площадки, а вторые их ловят (осаливают), каждый свою пару. Перебежав на другую сторону площадки, дети меняются ролями. Игра повторяется 4-5 раз.

Победителями становятся те, кому большее количество раз удалось убежать самим и догнать свою пару (суммарно).

До начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) учителя.

Игра «Ключи»

Играющие дети встают в кружки, начерченные на площадке. Выбирается один водящий. Он подходит к любому из играющих и спрашивает: «Где ключи?» тот отвечает: «Пойди к Сереже (называет имя одного и детей), постучи». Во время этого разговора играющие стараются поменяться местами. Водящий должен быстро занять освободившийся кружок.

Если водящий долго не сумеет занять кружка, он может крикнуть: «Нашел ключи!»; тогда все играющие должны меняться местами. В это время водящий легко займет чей-нибудь кружок. Ребенок, оставшийся без места, становится водящим.

Если игра проводится в помещении, вместо начерченных кружков можно использовать пластмассовые обручи.

Игра «Кто быстрее докатит обруч»

Играющие делятся на звенья, становятся друг за другом за стартовой чертой. На расстоянии 10-15 м от них расположены флажки (кегли). Первый игрок в каждой колонне держит в руках обруч и палочку. По сигналу: «Кати!» дети катят обручи по направлению к флажкам, подталкивая палочкой, оббегают флажок, возвращаются к своим колоннам, передают эстафету следующим игрокам. Игра заканчивается, когда стоявший в колонне последним выполнит задание. Выигрывает звено, которое быстрее закончит игру.

Игра «Быстро возьми и положи»

Задачи: учить детей ходить, бегать по кругу, действовать по сигналу, развивать ловкость, быстроту.

Описание игры: Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которых должно быть на один меньше. На следующий сигнал «Быстро возьми!» - каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется

Варианты Дети выполняют танцевальные движения, разные виды бега и ходьбы. Предметов может быть меньше на 3-4.

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.

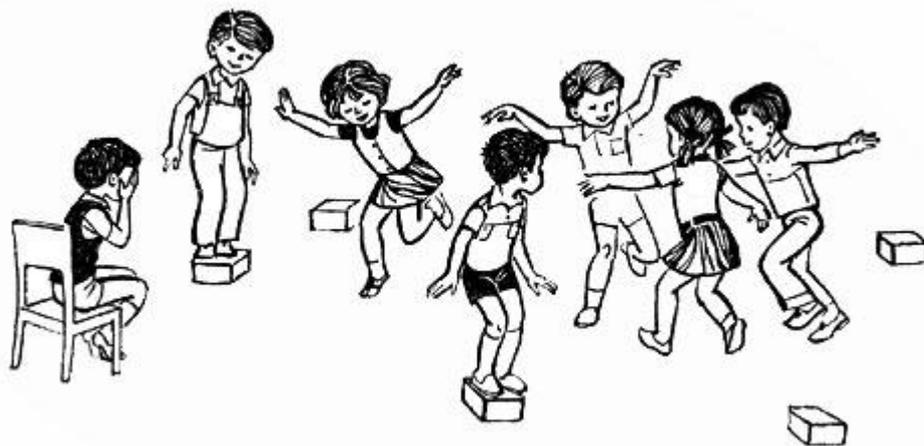
По сигналу «День наступает» «Совушка» уходит в гнездо, играющие опять «оживают». «Совушка» меняется через 2-3 игры.

Игры и игровые задания с элементами прыжков.
«Пингвины с мячом», «прыгни и повернись», «Не наступи», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лягушка и цапля», «Воробьи и кошки», «Удочка», «Поймай комара», «С кочки на кочку»



Игра «Воробьи и кошки»

Дети становятся на невысокие скамеечки или кубики (высотой 10-12 см), положенные на пол в одной стороне площадки или комнаты. Это воробушки на крыше. В другой стороне, подальше от детей, сидит кот, он спит. "Воробушки вылетают на дорогу", - говорит учитель, и дети спрыгивают со скамеек, кубиков, разлетаются в разные стороны. Просыпается кот, он потягивается, произносит "мяу-мяу" и бежит ловить воробушков, которые прячутся на крыше. Пойманных воробушков кот отводит к себе в дом.



Игра «Поймай комара»

К верёвочке привязывают платочек - "комар". Веревку с комаром можно прикрепить к пруту, а можно держать в руке. Ведущий держит веревочку так, чтобы "комар" находился на 5-10 см. выше поднятой руки ребёнка. Ребёнок, подпрыгивая, старается прихлопнуть комара ладонями.

Вариант: вместо веревки с платочком можно использовать бубен. Ребёнок, подпрыгивая, стучит ладонью в бубен.



Игра «Пингвины с мячом»

Класс делится на 2—3 команды, которые выстраиваются на площадке в колонну по одному за общей стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше коленей) мяч. В таком положении они должны прыжками достигнуть стоящих в 10—12 шагах от них поворотных стоек, взять мяч в руки и, обогнув стойки, вернуться назад, передав мяч следующему участнику своей команды. Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету. До начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо участникам команд стойки обгибать поворотом слева.

Игра «С кочки на кочку»

Класс делится на две команды, которые выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Перед командами обозначено "болото" — полоса шириной до 6—10 м, на которой нарисованы круги диаметром до 40 см — "кочки", расположенные от берега до берега в шахматном порядке. Расстояние между кочками 80—120 см — в зависимости от возраста участников. По сигналу каждый из участников поочередно преодолевает болото прыжками по кочкам туда и обратно и становится в конец своей колонны. Выигрывает команда, первой и с наименьшим числом заступов выполнившая задание.

Требования безопасности: до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения; необходимо обеспечить безопасную дистанцию между командами во время выполнения задания.

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 называли - тот ловит», «Кто дальше», «Охотники и зайцы», «Подвижная цель»



Игра «Успей поймать»

Содержание

На игровой площадке находится две равные группы участников: девочки и мальчики. Ведущий подбрасывает мяч вверх. Если мяч поймают девочки, то они начинают перебрасывать мяч друг другу так, чтобы мячом не завладели мальчики, и, наоборот, если мяч окажется у мальчиков, они стараются не дать его девочкам. Выигрывает та команда, которая сможет дольше удержать мяч.



Правила

Передавая мяч, нельзя касаться руками игрока и долго задерживать мяч в руках.

Игра «Кого назвали, тот и ловит»

Дети стоят в кругу, лицом в круг. Ведущий находится в центре круга с мячом в руках. Ведущий называет имя любого игрока на выбор и подбрасывает мяч вверх, сам отходит назад и встает в круг. Названный ребенок подбегает и ловит мяч после его удара о пол. Игра повторяется.

Правила:1. Мяч бросать только вверх.

2. Мяч бросать сразу после того, как назвали имя другого игрока.

3. Мяч ловить только после его отскока о пол.

4. Не выбирать дважды одного игрока, что бы активизировать всех детей.

Усложнение/Упрощение

Игрок, имя которого назвали, должен успеть до того, как поймает мяч, хлопнуть в ладоши или обернуться вокруг себя.

Игра «Охотники и зайцы»

Из числа играющих выбирается охотник, остальные – зайцы. Они сидят в кустах – за рейками, шнуром, укрепленными на высоте, доступной детям для перешагивания (перепрыгивания), или за гимнастической скамейкой, поставленной на ребро. На расстоянии 3-4 м от кустов чертится круг – дом охотника. Он получает 2-3 мяча диаметром 50-60 мм (зимой вместо мячей можно использовать снежки). Игра начинается с того, что зайцы выпрыгивают из кустов и свободно бегают на площадке перед домом охотника. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают, а охотник стреляет в них, т.е. бросает в них мячами (снежками) в одного, другого, третьего.... Те, в кого охотник попал мячом, отходят к домику охотника. После повторения игры (2-3 раза) подсчитываются пойманные зайцы, выбирается другой охотник, и игра продолжается. Бросать мячи или снежки можно только в ноги бегущим. Нарушивший правило исключается из игры.

Игра «Мяч в корзину»

Команды стоят напротив своих щитов или переносных корзин.

У каждого капитана имеется мяч.

Они передают мячи с отскоком от пола так, чтобы те попали в руки первым номерам, которые бросают мячи обязательно с отскоком от квадрата на щите.

Варианты бросков мяча:

- а) с места;
- б) после двух прыжковых шагов;
- в) после ведения мяча и двух прыжковых шагов.

Правила

Команда, забросившая наибольшее количество мячей в корзину, становится победителем.

Учитывается также время выполнения задания.



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.

Спасибо за
внимание!

