

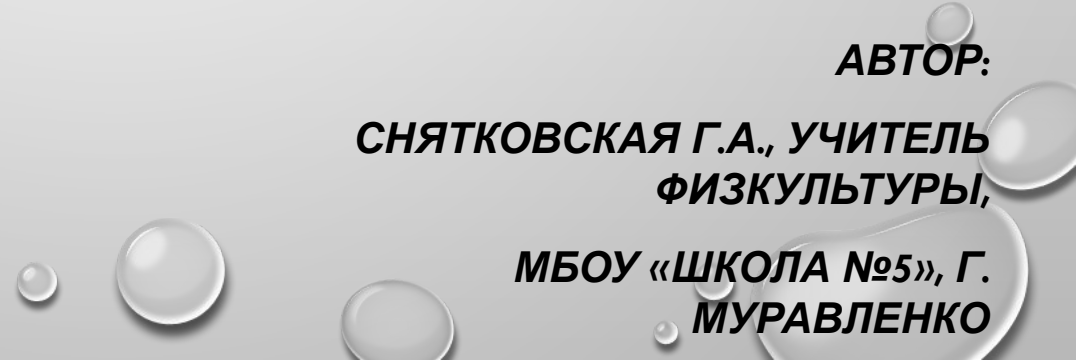


ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ

АВТОР:

**СНЯТКОВСКАЯ Г.А., УЧИТЕЛЬ
ФИЗКУЛЬТУРЫ,**

**МБОУ «ШКОЛА №5», Г.
МУРАВЛЕНКО**



ДИНАМИЧЕСКИЕ ИГРЫ

- **ДЛЯ СНЯТИЯ ПЕРЕГРУЗКИ, ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ, ОБЕСПЕЧЕНИЯ УСЛОВИЙ УСПЕШНОГО ОБУЧЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ НЕОБХОДИМЫ НОРМАЛИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА И ЗАНЯТИЯ АКТИВНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО ХАРАКТЕРА. ЭТО МОГУТ БЫТЬ ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ, УРОКИ ФИЗКУЛЬТУРЫ, СПОРТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ.**
- **РАЗЛИЧНЫЕ ФОРМЫ, ВИДЫ И ЧАСТОТА ЗАНЯТИЙ ИГРАЮТ БОЛЬШУЮ РОЛЬ В СБАЛАНСИРОВАННОМ РАЗВИТИИ РЕБЕНКА 6–10 ЛЕТ. ТАК КАК ДЕТИ БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ СВОЕГО ВРЕМЕНИ ПРОВОДЯТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ, ПЕРЕД ПРЕПОДАВАТЕЛЯМИ СТОИТ ЗАДАЧА СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ИХ ЗДОРОВЬЯ, ВЕДЬ ИМЕННО В ЭТОТ ВОЗРАСТНОЙ ПЕРИОД ПОВЫШАЕТСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА НА ОРГАНИЗМ.**

МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ

- **ЦЕЛЬ: УЧИТЬ ДЕТЕЙ ХОДИТЬ И БЕГАТЬ ЗМЕЙКОЙ ПО КРУГУ, УМЕТЬ ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ПРОСТРАНСТВЕ.**
- **ОПИСАНИЕ ИГРЫ. ДЕТИ СТАНОВЯТСЯ В КРУГ НА РАССТОЯНИИ ОДНОГО ШАГА ДРУГ ОТ ДРУГА, И КАЖДЫЙ ЧЕРТИТ НА СВОЕМ МЕСТЕ КРУЖОК. СТОЯ В КРУЖКЕ, УЧАСТНИКИ ПРОИЗНОСЯТ СЛОВА:**
 - МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ! ПЕРЕДО МНОЙ
 - БЬЕТСЯ О БЕРЕГ ВОЛНА ЗА ВОЛНОЙ.
 - ЭТА ВОЛНА НЕ ОЧЕНЬ СИЛЬНА.
 - А ЭТА ВОЛНА – СИЛЬНЕЕ СЛОНА!
- **ПО СИГНАЛУ «МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ!» ОДИН ИЗ ИГРАЮЩИХ – ВОДЯЩИЙ – НАЧИНАЕТ ДВИЖЕНИЕ, ОБХОДЯ ЗМЕЙКОЙ КРУЖКИ (В РУКАХ У НЕГО ГОЛУБЫЕ ЛЕНТОЧКИ). ТЕ ДЕТИ, КОТОРЫМ ОН ДАЕТ ЛЕНТОЧКИ, СТАНОВЯТСЯ ПОЗАДИ НЕГО; ВСЕ ОНИ ДВИГАЮТСЯ И ИМИТИРУЮТ ДВИЖЕНИЕ ВОЛНЫ. ПО СИГНАЛУ «МОРЕ СПОКОЙНО» РЕБЯТА БЕГУТ ЗАНИМАТЬ СВОИ КРУЖКИ. ОСТАВШИЙСЯ БЕЗ МЕСТА СТАНОВИТСЯ ВОДЯЩИМ.**
- **ПРАВИЛА. ВЫБЕГАТЬ ИЗ КРУЖКОВ МОЖНО ТОЛЬКО ПО ПОЛУЧЕНИИ ЛЕНТОЧКИ. ЗАНИМАТЬ СВОБОДНОЕ МЕСТО МОЖНО ТОЛЬКО ПО СИГНАЛУ «МОРЕ СПОКОЙНО».**

ДВА МОРОЗА

- **ЦЕЛЬ:** С ПОМОЩЬЮ ИГРЫ УПРАЖНЯТЬ В БЕГЕ ВРАССЫПНУЮ; РАЗВИВАТЬ ПРОСТРАНСТВЕННУЮ ОРИЕНТИРОВКУ, ФОРМИРОВАТЬ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА: БЫСТРОТУ, ЛОВКОСТЬ.
- **ОПИСАНИЕ ИГРЫ.** ИГРАЮЩИЕ РАСПОЛАГАЮТСЯ В «ДОМИКЕ» НА ОДНОЙ СТОРОНЕ ПЛОЩАДКИ. ДВОЕ ВОДЯЩИХ – МОРОЗ КРАСНЫЙ НОС И МОРОЗ СИНИЙ НОС – ОБРАЩАЮТСЯ К ДЕТАМ СО СЛОВАМИ:
 - МЫ ДВА БРАТА МОЛОДЫЕ,
 - ДВА МОРОЗА УДАЛЫЕ:
 - Я – МОРОЗ КРАСНЫЙ НОС,
 - Я – МОРОЗ СИНИЙ НОС.
 - КТО ИЗ ВАС РЕШИТСЯ
 - В ПУТЬ-ДОРОЖЕНЬКУ ПУСТИТЬСЯ?
 - ДЕТИ ХОРОМ ОТВЕЧАЮТ:
 - НЕ БОИМСЯ МЫ УГРОЗ,
 - И НЕ СТРАШЕН НАМ МОРОЗ!
 - ПОСЛЕ ЧЕГО ПО СИГНАЛУ «МОРОЗ» ПЕРЕБЕГАЮТ В «ДОМИК» НАПРОТИВ, А ОБА МОРОЗА СТАРАЮТСЯ ИХ «ЗАМОРОЗИТЬ» – КОСНУТЬСЯ РУКОЙ.
 - **ПРАВИЛА.** ПЕРЕБЕГАТЬ В ДОМ МОЖНО ТОЛЬКО ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ СЛОВ ТЕКСТА. «МОРОЗИТЬ» ИГРОКОВ ЗА ЧЕРТОЙ ДОМА НЕЛЬЗЯ.

БЫСТРЫЕ ПРЕВРАЩЕНИЯ

- **ЦЕЛЬ:** С ПОМОЩЬЮ МЕТОДА КРЕАТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ ДАТЬ ДЕТЯМ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫРАЗИТЬ СВОИ ФАНТАЗИИ.
- **МАТЕРИАЛЫ:** В КАЧЕСТВЕ СОПРОВОЖДЕНИЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ БОДРУЮ ИНСТРУМЕНТАЛЬНУЮ МУЗЫКУ. (МАГНИТОФОН)
- **ИНСТРУКЦИЯ:**
 - – СЕЙЧАС ЗАЗВУЧИТ МУЗЫКА, И ВЫ НАЧНЕТЕ ХОДИТЬ ПО ЗАЛУ. КОГДА МУЗЫКА ОСТАНОВИТСЯ, ВЫ ТОЖЕ ДОЛЖНЫ ОСТАНОВИТЬСЯ. В ЭТОТ МОМЕНТ Я СКАЖУ ВАМ, КОГО ВЫ ДОЛЖНЫ ИЗОБРАЗИТЬ... *(ВКЛЮЧИТЬ МУЗЫКУ И ОСТАНОВИТЬ ЕЕ ПРИМЕРНО ЧЕРЕЗ ОДНУ МИНУТУ.)*
 - – ТЕПЕРЬ ВЫ ВСЕ ДОЛЖНЫ ПРЕВРАТИТЬСЯ В ГРУСТНОГО КЛОУНА. *(СНОВА ВКЛЮЧИТЬ МУЗЫКУ НА 30 СЕКУНД.)*
 - – ТЕПЕРЬ ВЫ ВСЕ – ВЕСЕЛЫЕ ТАНЦОРЫ.

СОВУШКА

- ИГРА ПРОВОДИТСЯ НА ПЛОЩАДКЕ (В ЗАЛЕ). СПЕЦИАЛЬНЫЙ ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ИГРЫ НЕ ТРЕБУЕТСЯ.
- ИГРАЮЩИЕ РАСПОЛАГАЮТСЯ НА ПЛОЩАДКЕ ПРОИЗВОЛЬНО. ВЫБИРАЕТСЯ СОВУШКА. ЕЕ ГНЕЗДО В СТОРОНЕ ОТ ПЛОЩАДКИ. ПО СИГНАЛУ УЧИТЕЛЯ (ВЕДУЩЕГО) «ДЕНЬ НАСТУПАЕТ – ВСЕ ОЖИВАЕТ» ДЕТИ ХОДЯТ, БЕГАЮТ, ПОДРАЖАЯ ПОЛЕТУ БАБОЧЕК, ПТИЦ, ЖУКОВ. ПОСЛЕ СЛОВ «НОЧЬ НАСТУПАЕТ – ВСЕ ЗАМИРАЕТ» ИГРАЮЩИЕ ОСТАНАВЛИВАЮТСЯ В ТОЙ ПОЗЕ, В КАКОЙ ИХ ЗАСТАЛ СИГНАЛ УЧИТЕЛЯ. СОВУШКА ВЫХОДИТ ОХОТИТЬСЯ: ШЕВЕЛЬНУВШИХСЯ УВОДИТ В СВОЕ ГНЕЗДО.
- СНОВА УЧИТЕЛЬ ПРОИЗНОСИТ: «ДЕНЬ НАСТУПАЕТ – ВСЕ ОЖИВАЕТ». СОВУШКА УХОДИТ В ГНЕЗДО, ИГРАЮЩИЕ ОЖИВАЮТ.

У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ

- **ЦЕЛЬ:** В ПРОЦЕССЕ ИГРЫ УЧИТЬ ХОДИТЬ РАВНОМЕРНЫМ ШАГОМ, ЛОВКО БЕГАТЬ С ИЗМЕНЕНИЕМ НАПРАВЛЕНИЯ.
- **ОПИСАНИЕ ИГРЫ.** ДЕТИ ХОДЯТ ПО ПЛОЩАДКЕ И ПРОИЗНОСЯТ СЛОВА:
 - У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ ГРИБЫ, ЯГОДЫ БЕРУ.
 - А МЕДВЕДЬ СИДИТ И НА НАС РЫЧИТ.
 - ПОСЛЕ СЛОВА «РЫЧИТ» ДЕТИ УБЕГАЮТ, СТАРАЯСЬ ПОПАСТЬ В ДОМ, А МЕДВЕДЬ ЛОВИТ ИХ (ИГРАЮЩИЙ, ДО КОТОРОГО МЕДВЕДЬ ДОТРОНУЛСЯ, СЧИТАЕТСЯ ПОЙМАННЫМ). ОДИН ИЗ ПОЙМАННЫХ ИГРОКОВ СТАНОВИТСЯ МЕДВЕДЕМ.
- **ПРАВИЛА.** МЕДВЕДЬ НАЧИНАЕТ ЛОВИТЬ ДЕТЕЙ ТОЛЬКО ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ СЛОВ ТЕКСТА. ДЕТИ ДОЛЖНЫ ХОДИТЬ И БЕГАТЬ ПО ВСЕЙ ПЛОЩАДКЕ. ЛОВИТЬ ДЕТЕЙ ЗА ЛИНИЕЙ ДОМА НЕЛЬЗЯ.

ХИТРАЯ ЛИСА

- **ЦЕЛЬ:** В ПРОЦЕССЕ ИГРЫ УПРАЖНЯТЬ ДЕТЕЙ В БЫСТРОМ БЕГЕ, ЛАЗАНИИ, СПРЫГИВАНИИ; РАЗВИВАТЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТЬ, ВЫДЕРЖКУ.
- **ОПИСАНИЕ ИГРЫ.** ДЕТИ СТАНОВЯТСЯ В КРУГ, ДЕРЖА РУКИ ЗА СПИНОЙ. ВОДЯЩИЙ, ИДЯ ПО КРУГУ, НЕЗАМЕТНО КЛАДЕТ В РУКИ РЕБЕНКА ИГРУШКУ – ЛИСИЧКУ. ПО СИГНАЛУ «ХИТРАЯ ЛИСА, ГДЕ ТЫ?» (ДЕТИ ПРОИЗНОСЯТ 3 РАЗА) ЛИСА (РЕБЕНОК С ИГРУШКОЙ) ВБЕГАЕТ В КРУГ И ГОВОРIT: «Я ЗДЕСЬ!» ПОСЛЕ СЛОВ «Я ЗДЕСЬ!» ДЕТИ РАЗБЕГАЮТСЯ, А ЛИСА ЛОВИТ ИХ. ПО СИГНАЛУ «РАЗ, ДВА, ТРИ – В КРУГ БЫСТРЕЙ БЕГИ!» ДЕТИ СТАНОВЯТСЯ В КРУГ. ИГРА ПОВТОРЯЕТСЯ.
- **ВАРИАНТ.** ДЕТИ ЗАКРЫВАЮТ ГЛАЗА, А ВОДЯЩИЙ, ИДЯ ПО КРУГУ, ДОТРАГИВАЕТСЯ РУКОЙ ДО РЕБЕНКА, КОТОРЫЙ И БУДЕТ «ХИТРОЙ ЛИСОЙ».
- **ПРАВИЛА.** ЛИСА ВБЕГАЕТ В КРУГ ТОЛЬКО ПОСЛЕ ТРЕТЬЕГО

ЛЯГУШКИ И ЦАПЛЯ

- **ЦЕЛЬ:** В ХОДЕ ИГРЫ УПРАЖНЯТЬ В БЫСТРОМ БЕГЕ И ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ; РАЗВИВАТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА: ЛОВКОСТЬ, БЫСТРОТУ.
- **ОПИСАНИЕ ИГРЫ.** В СЕРЕДИНЕ ПЛОЩАДКИ ОБОЗНАЧАЮТ БОЛОТО, В КОТОРОМ ЖИВУТ ЛЯГУШКИ. ПО СТОРОНАМ ПЛОЩАДКИ ОЧЕРЧЕН РУЧЕЙ. В СТОРОНЕ – ГНЕЗДО ЦАПЛИ. ПО СИГНАЛУ ВЕДУЩЕГО: «ЛЯГУШКИ ПРЫГАЮТ В БОЛОТЕ» – ИГРАЮЩИЕ БЕГАЮТ И ПРЫГАЮТ ПО ПЛОЩАДКЕ, ИЗОБРАЖАЯ ЛЯГУШЕК. ПО СИГНАЛУ «ЦАПЛЯ ИДЕТ!» ЦАПЛЯ, ПЕРЕШАГНУВ РУЧЕЙ, ПРЫГАЕТ И НАЧИНАЕТ ИСКАТЬ ЛЯГУШЕК. ЛЯГУШКИ, СПАСАЯСЬ ОТ ЦАПЛИ, ПЕРЕПРЫГИВАЮТ ЧЕРЕЗ РУЧЕЙ, СТАРАЯСЬ СПРЯТАТЬСЯ. НОВАЯ ЦАПЛЯ ВЫБИРАЕТСЯ ПОСЛЕ ТОГО, КАК БУДУТ ПОЙМАНЫ 2–3 ЛЯГУШКИ.
- **ВАРИАНТ.** ПО СТОРОНАМ ПЛОЩАДКИ МОЖЕТ БЫТЬ ПРОТЯНУТА ВЕРЕВКА, ОБОЗНАЧАЮЩАЯ БОЛОТО, ЧЕРЕЗ КОТОРОЕ ЛЯГУШКИ ДОЛЖНЫ ПЕРЕПРЫГНУТЬ, УБЕГАЯ ОТ ЦАПЛИ.
- **ПРАВИЛА.** ЦАПЛЯ МОЖЕТ ЛОВИТЬ ЛЯГУШЕК ТОЛЬКО В БОЛОТЕ. ЛЯГУШКИ ДОЛЖНЫ ПЕРЕПРЫГИВАТЬ ЧЕРЕЗ РУЧЕЙ.

- *ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ИМИТАЦИОННЫЕ ДВИЖЕНИЯ, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ДИДАКТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ СПОСОБСТВУЮТ ЗАПОМИНАНИЮ, НАПРИМЕР, СТИХОТВОРНОГО ТЕКСТА, И, НАОБОРОТ: ПРОГОВАРИВАНИЕ В ТАКТ ДВИЖЕНИЯМ УСКОРЯЕТ ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА. КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ УЧАЩИХСЯ ВО ВРЕМЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР (НАПРИМЕР, НА ТОЧНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ С МЯЧОМ), СПОСОБСТВУЕТ АКТИВИЗАЦИИ ИХ ВНИМАНИЯ НА УРОКАХ ПО ДРУГИМ ПРЕДМЕТАМ И ЛУЧШЕМУ УСВОЕНИЮ ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.*

- ***ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ, КОТОРЫЕ ВОЗНИКАЮТ ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ПОДВИЖНЫХ ИГР, ОБЕСПЕЧИВАЮТ РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ, СВЯЗАННЫХ С РАЗВИТИЕМ ПРОИЗВОЛЬНОГО ВНИМАНИЯ, ПАМЯТИ, ФОРМИРОВАНИЕМ СПОСОБНОСТИ СРАВНИВАТЬ, СОПОСТАВЛЯТЬ, ДЕЛАТЬ ВЫВОДЫ, ОБОБЩЕНИЯ. ЭМОЦИИ, ЧУВСТВА НЕ ТОЛЬКО ВОЗНИКАЮТ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (В ПОДВИЖНОЙ ИГРЕ, НАПРИМЕР), НО И АКТИВНО ИЗМЕНЯЮТ ЕЁ РЕЗУЛЬТАТЫ. ЧТОБЫ ЛУЧШЕ ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ПОДБОРЕ УПРАЖНЕНИЙ И ИГР, УЧИТЕЛЮ ВАЖНО ЗНАТЬ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ, ПОСКОЛЬКУ ВСЁ ЗАВИСИТ ОТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ КОНКРЕТНЫХ УЧЕНИКОВ КОНКРЕТНОГО КЛАССА.***

ВРЕМЕНА ГОДА

- **ДИДАКТИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА: ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЯ СОГЛАСОВЫВАТЬ ДЕЙСТВИЕ В ГРУППЕ.**
- **СОДЕРЖАНИЕ: КЛАСС ДЕЛИТСЯ НА 4 ГРУППЫ, КАЖДАЯ ГРУППА ДОЛЖНА, ПРОЙДЯ ЧЕРЕЗ ПРЕПЯТСТВИЕ (ОБРУЧ, БЕГ В МЕШКАХ, ПОЛЗАНИЕ ПО СКАМЕЙКЕ, ЛАЗАНИЕ ПО ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ), ЗАВЛАДЕТЬ КАРТОЧКОЙ С ЗАДАНИЕМ, В КОТОРОМ БУДЕТ УКАЗАНО ВРЕМЯ ГОДА.**
- **ПОСЛЕ НЕПРОДОЛЖИТЕЛЬНОГО ОБСУЖДЕНИЯ (1–2 МИНУТЫ) ГРУППА ПАНТОМИМОЙ ИЗОБРАЖАЕТ, ЧТО ДЕЛАЮТ ДЕТИ В ЭТО ВРЕМЯ ГОДА (ЗИМА – КАТАНИЕ НА ЛЫЖАХ, КОНЬКАХ; ЛЕТО – ПЛАВАНИЕ, ВЕЛОСИПЕД, ФУТБОЛ; ВЕСНА – БЕГ, ПРЫЖКИ, ВОЛЕЙБОЛ, ФУТБОЛ; ОСЕНЬ – БЕГ, ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ, ФУТБОЛ И Т. Д.).**

ПОСТРОИМСЯ

- **ДИДАКТИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА: ВЫРАБОТКА УМЕНИЯ СОТРУДНИЧАТЬ С ПОМОЩЬЮ НЕВЕРБАЛЬНЫХ СРЕДСТВ ОБЩЕНИЯ.**
- **СОДЕРЖАНИЕ: ВО ВРЕМЯ ИГРЫ МОЖНО ОБЩАТЬСЯ ТОЛЬКО ПОСРЕДСТВОМ МИМИКИ И ЖЕСТОВ. ПОД МУЗЫКУ ДЕТИ ГУЛЯЮТ ПО ЗАЛУ, ВЕДУЩИЙ ВЫКЛЮЧАЕТ МУЗЫКУ, ДЕТИ ЗАМИРАЮТ НА МЕСТЕ, ЗВУЧИТ КОМАНДА ВЕДУЩЕГО:**
 - – ПОСТРОИЛИСЬ В ШЕРЕНГУ ПО РОСТУ!
 - ВСЕ ВЫПОЛНЯЮТ КОМАНДУ ПОД СЧЕТ ДО 10.
 - ДАЛЕЕ ИГРА ПРОДОЛЖАЕТСЯ:
 - 1) ПОСТРОЕНИЕ ПО АЛФАВИТУ;
 - 2) ПО ДЛИНЕ ВОЛОС;
 - 3) ПО ДЛИНЕ РУКАВА ОДЕЖДЫ, ПО ДЛИНЕ БРЮК;
 - 4) ПО ЦВЕТУ ОДЕЖДЫ ОТ СВЕТОГО ДО ТЕМНОГО;
 - 5) ПО ЦВЕТУ ГЛАЗ ОТ ТЕМНОГО ДО СВЕТОГО И Т. Д.