Министерство образования и науки Хабаровского края

Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Хабаровский краевой центр развития творчества детей и юношества»

Центр художественно-эстетического развития

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Хабаровск
2016

Министерство образования и науки Хабаровского края

Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Хабаровский краевой центр развития творчества детей и юношества»

Центр художественно-эстетического развития

Подвижные игры как средство развития двигательной активности учащихся

(методические рекомендации)

Хабаровск
2016

Печатается по решению
научно-методического совета
КГБОУ ДОД ХКЦРТДиЮ
протокол № 4 от 18.12.2015 г.

Подвижные игры как средство развития двигательной активности учащихся. Методические рекомендации / Сост. Д.В. Суханов. – Хабаровск: КГБОУ ДОД ХКЦРТДиЮ, 2016. – 24 с.

Ответственный редактор: Г.А. Бровко
Ответственный за выпуск: О.В. Елякина
Компьютерная вёрстка: Ю.Л. Скокнина

Материалы данных методических рекомендаций адресованы педагогам дополнительного образования, тренерам-преподавателям образовательных организаций дополнительного образования детей, детских домов, школ-интернатов и профессиональных образовательных организаций Хабаровского края, осуществляющих образовательную деятельность по всем направлениям.

©КГБОУ ДОД ХКЦРТДиЮ, 2016

Содержание

Введение……...4

Игровая деятельность как средство комплексного совершенствования двигательной активности учащихся……6

Подвижные игры на занятиях вольной борьбой……..... 9

Заключение…….....14

Список литературы……15

Приложения……16

Введение

Ничто так не истощает и не разрушает человека,
как продолжительное физическое бездействие.
Аристотель

Разработка эффективных мер, направленных на укрепление здоровья подрастающего поколения, в настоящее время – важнейшая социальная задача. Именно в раннем детстве формируется здоровье взрослого человека. Ухудшение здоровья детей школьного возраста стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой.

Сегодня дети не играют в подвижные игры. Исчезли дворовые игры, в которых участвовали все вместе старшие и младшие школьники. Новое поколение выбрало игры за компьютером. Только мы, педагоги, общими усилиями через уроки физкультуры, занятия в кружках и секциях, объединениях, через воспитательные мероприятия можем эту ситуацию исправить: помочь, научить детей играть в подвижные игры.

Одним из элементов здорового образа жизни является двигательная активность, которая формируется в основном в практической деятельности, в повседневной жизни, в поведении на экскурсиях, прогулках, в играх.

Игра есть первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности ребенка. В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют свое представление об изображаемых событиях, о жизни. Ребенок, как и взрослый, познает мир в процессе деятельности. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать увиденное, на основе него делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде.

К подвижным играм дети проявляют особый интерес. Они привлекают их своей эмоциональностью, разнообразием сюжетов и двигательных заданий, в которых имеется возможность удовлетворить свойственное детям стремление к движениям.

В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение игроков и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а

также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств: выдержки, смелости, решительности – и развитию умения справляться с отрицательными эмоциями.

В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности.

В подвижных играх выполняются различные движения: ходьба, бег, подпрыгивание, прыжки, ползание, метание, бросание, ловля и т.д. Увлеченные игрой, дети повторяют одни и те же движения много раз, не теряя к ним интерес. Это является важным условием развития и совершенствования движений. Подвижные игры дают широкую возможность для общения детей между собой. В играх складываются и проявляются их взаимоотношения, отношение к различным двигательным заданиям и т.д. Часто в играх дети произносят стихотворения, считалки, что способствует развитию речи детей.

Вместе с тем активная двигательная деятельность детей значительно стимулирует работу самых разнообразных групп мышц, усиливает кровообращение и дыхание, улучшает обмен веществ. Все это ведет к наиболее полноценному физическому развитию и оздоровлению всего организма ребенка.

Уточнить и расширить знания и представления о факторах, укрепляющих и ослабляющих здоровье, о полезных и вредных привычках человека, сформировать разумный взгляд на состояние своего организма, развить навыки систематического самоконтроля, показать красоту физического, нравственного, психического совершенства, развить осознанное стремление к его достижению – таковы цели моих занятий с учащимися.

Игровая деятельность как средство комплексного совершенствования двигательной активности учащихся

Одним из наиболее универсальных средств укрепления здоровья человека является систематическая физическая тренировка, или физкультура, двигательная активность. Она повышает работоспособность, улучшает самочувствие, снижает заболеваемость, регулирует процесс развития и делает его гармоничным.

При дефиците движений здоровье человека ухудшается. У малоподвижных детей очень слабые мышцы. Такие дети не в состоянии поддерживать тело в правильном положении, у них развивается плохая осанка, образуется сутулость. Поэтому главное, что я стараюсь привить детям, – потребность в движении.

Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта. Игры являются сокровищницей человеческой культуры. Огромно их разнообразие. Они отражают все области материального и духовного творчества людей. Естественно, что изучением игр занимались и занимаются многие отрасли знаний: история, этнография, антропология, педагогика, теория и методика физической культуры и др.

Игровой метод – один из методов физического воспитания, обучения и совершенствования, основанный на выполнении двигательных действий в процессе игры, которые организуются на основе игрового сюжета (замысла и правил игры) и определяют цель и характер деятельности. С его помощью решаются следующие задачи:

- развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости;
- воспитание смелости, решительности, находчивости, инициативы, самостоятельности;
- становление тактического мышления;
- закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков.

Достоинства игрового метода.

1. Высокий уровень мотивации;
2. Свободный характер деятельности.
3. Комплексный характер воздействия.

Игровой метод всегда привлекает учащегося, а целесообразное варьирование различных его форм дает возможность успешного и полного решения задач физического воспитания.

Игровой метод чаще всего воплощается в виде различных подвижных и спортивных игр. Он в силу всех присущих ему особенностей для детей любого возраста используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в развитии физических и моральных качеств учащихся. Эффективное повышение уровня физической подготовленности и формирование физических способностей, приобретение различных двигательных навыков указывают на более широкое применение игрового метода в процессе тренировочных занятий. Введение игры в занятия позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха, переключения учащихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Одна из главнейших функций игры – педагогическая: игра издавна является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле слова. Игровой метод не обязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, например, футболом, волейболом или элементарными подвижными играми. В принципе, он может быть применен на основе любых физических упражнений при условии, конечно, что они поддаются организации в соответствии с особенностями этого метода.

К особенностям игрового метода, в частности, относится «сюжетная» организация игры: деятельность организуется с замыслом, предусматривающим достижение определенной цели. Игровой сюжет обычно заимствуется из реальной жизни (имитация охоты, трудовых, бытовых действий). Также игровой сюжет может создаваться специально, исходя из потребностей физического воспитания или конкретных задач занятия, или как условная схема взаимодействия играющих (современные спортивные игры). Игровой метод используется в целях комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных или облегченных условиях, развития таких качеств и способностей, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность. При умелом руководстве этот метод можно применять для воспитания коллективизма, сознательной дисциплины и других нравственных, психических качеств.

Активная двигательная деятельность является одним из элементов формирования навыков здорового образа жизни учащихся. Активная дви-

гательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. В возникающих в игре неожиданных ситуациях дети учатся целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. Поэтому рекомендую педагогом дополнительного образования использовать игровой метод на занятиях любой направленности. В приложениях представлены примеры подвижных игр, которые могут использовать на своих занятиях педагоги по ИЗО, шахматам, таэквон-до, вольной борьбе, театральной студии и т.д.

Более прочному формированию умений и навыков здорового образа жизни способствует ведение учащимися «Дневника здоровья». В «Дневник здоровья» учащиеся записывают свои показания пульса при различных видах деятельности, показания частоты дыхания, заполняют различные таблицы об организации своего питания, рисуют, записывают свой режим дня.

На занятиях мы с учащимися разучиваем физические упражнения для деятельности сердца, для снятия стресса, по измерению ловкости, быстроты, гибкости и выносливости. Я объясняю учащимся, что во время физической нагрузки наши мышцы работают напряженней, поэтому им нужно больше кислорода. Сердце, которое работает бесперебойно, вынуждено перекачивать кровь быстрее, чтобы доставить больше кислорода мышцам. Убеждаю учащихся, что, если они будут ежедневно заниматься утренней зарядкой, их сердце станет сильнее.

Какие же виды физкультурных занятий присутствуют в режиме дня моих учеников? Утренняя гимнастика. Она способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию, поднимает жизненный тонус, усиливает дыхание и кровообращение, повышает работоспособность, а также имеет большое воспитательное значение, способствуя выработке воли и настойчивости.

Более результативны комплексы гимнастики, составленные с учетом интересов детей: ритмическая гимнастика, дыхательная, игры-соревнования.

Гимнастика до занятий компенсирует 10% суточного объема двигательной активности детей, способствует хорошей организации начала учебного дня, и в этом заключается ее большое организующее значение.

Подвижные игры на занятиях вольной борьбой

Игры можно разделить на две большие группы: подвижные и спортивные. Спортивные игры – высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование, инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

Подвижная игра – одно из важных средств всестороннего воспитания детей любого возраста, формирования навыков здорового образа жизни. Характерная особенность игры – комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Игры на тренировочных занятиях помогают юным спортсменам расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о природных явлениях, средствах передвижения, современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д.

Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их особенности, развитие и физическую подготовленность.

Педагогические задачи, решаемые с помощью подвижных игр на занятиях с детьми школьного возраста:

- Разучить и усовершенствовать основные виды движения, имеющие главным образом прикладное значение: ходьбу, бег, прыжки, метание, лазание и т. д.
- Развивать отдельные группы мышц и обучать их напряжению и расслаблению.
- Развивать быстроту, ловкость, гибкость.
- Воспитывать нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость.

Максимальная продолжительность игр – 10–15 минут. Проводятся они в основной части урока и по степени воздействия на организм отно-

сятся к играм средней и большой интенсивности. Планируя проведение игры, педагог должен продумать систему определения победителя и нагрузку на учащегося.

Основу игрового материала для подготовительной части занятия составляют игры средней и малой интенсивности. Их продолжительность – 5–7 минут, учебное содержание включает в себя общеразвивающие и строевые упражнения. Для заключительной части занятия также характерны малоинтенсивные игры продолжительностью 3–5 минут.

Педагогическая классификация подвижных игр

Различают три основные группы игр:

1. Имитационные (подражательные) творческие, обусловленные правилами.

2. Элементарно-спортивные (некомандные, переходные, командные (полуспортивные)).

3. Спортивные игры.

Кроме того, можно встретить и другие классификации, в основании которых находятся:

- степень сложности (простые, сложные);
- возраст детей;
- виды движений, преимущественно входящих в игры (с бегом, прыжками и т.д.);
- физические качества, преимущественно проявляемые в игре (игры, способствующие развитию силы, быстроты и т.д.);
- игры, рекомендованные в подготовке к занятиям различных видов спорта.

По взаимоотношениям между игроками выделяются игры некомандные, переходные, командные. Некомандные игры могут быть подразделены на игры с водящим и без водящего. Точно так же командные игры распадаются на два основных вида: игры с одновременным участием всех играющих; игры с поочередным участием всех играющих (эстафеты).

Педагогическое руководство подвижными играми имеет свои особенности. Наиболее важными моментами их организации являются:

- определение подвижным играм места в режиме дня;
- правильный выбор подвижной игры;
- постепенное усложнение подвижных игр и упражнений;
- предварительная подготовка в конкретной игре;
- организация непосредственного руководства проведения игр;
- создание необходимых условий для проведения игр и игровых упражнений.

Выбор подвижных игр

При выборе подвижных игр для детей необходимо руководствоваться следующими требованиями:

- содержание игр должно соответствовать возрастным особенностям детей, быть доступным и интересным для них;
- необходимо обеспечить понимание игрового задания:
- необходимо помнить о том, что педагогический эффект подвижной игры во многом зависит от реализации основных образовательно-воспитательных задач.

Подвижные игры могут быть организованы как со всей группой, так и по подгруппам. Это зависит от характера игровых действий, количества играющих, их подготовленности, условий проведения и других факторов.

При выборе игры необходимо учитывать также форму проведения занятий (урок, занятие, перерыв, праздник, тренировка), а также, что очень важно, придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от простого к сложному. Для определения степени сложности той или другой игры учитывается количество элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки, метание и т.п.).

Игровой метод предполагает не только какие-либо конкретные подвижные игры, но также и применение методических особенностей игры в любых физических упражнениях. Они привлекают учащихся своей эмоциональностью, доступностью, разнообразием и состязательным характером, помогают правильно, но в облегченном виде выполнять элементы изучаемых технических приемов и тактических действий и одновременно содействуют воспитанию физических качеств.

Так, в ходе подготовки спортсменов используются игры с целью повышения общей и специальной физической подготовленности (в частности выносливости). Борцы в схватке применяют действия, вынуждающие своевременно отвечать на них соответствующими защитами и контрприемами. Физиологически и психологически это очень сходно с обстановкой, наблюдаемой в спортивных играх. Поэтому игровой метод широко используют в борьбе как средство тренировки специальных качеств, общего разностороннего физического развития и переключения на другую форму тренировочной работы.

Игровой метод используется на тренировочных занятиях для комплексного совершенствования движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, так как в нем присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости. В обучении с использованием игровой

формы в урок или тренировку вводятся упражнения соревновательного характера. К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, в которых присутствуют элементы соперничества. Вспомогательные игры включают в себя простые, сложные, переходные и командные игры. Упражнения, выполняемые в игровой форме (подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стендов и т.д.), отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества учащихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед учащимися задач.

Регулируя физическую нагрузку в игре, тренер может использовать разнообразные приемы: уменьшать или увеличивать время, отведенное на игру; изменять количество повторений игры, размеры площадки и длину дистанции, которую пробегают игроки; усложнять или упрощать правила игры и препятствия; вводить кратковременные паузы для отдыха или анализа ошибок.

Игровой метод вызывает глубокий эмоциональный отклик и позволяет удовлетворить в полной мере двигательную потребность учащихся. Тем самым он способствует созданию положительного эмоционального фона на занятиях и возникновению чувства удовлетворенности, что в свою очередь создает положительное отношение детей к занятиям физическими упражнениями.

Ребенка, начинающего заниматься спортом, особенно интересует все то, что можно выразить движением, однако им еще относительно трудно выделить отдельные движения и точно регулировать их. Младшие школьники быстро устают, хотя так же быстро восстанавливаются. Особенно утомляют детей однообразные упражнения. Более других их привлекают упражнения, которыми можно овладеть в короткие сроки, а одна из черт игрового метода – способность решать задачи в кратчайшие сроки с полной мобилизацией двигательных способностей.

Младшие школьники, нередко проявляя наблюдательность, склонны к предметному, образному мышлению, и поэтому их деятельность должна организовываться в соответствии с образным и условным «сюжетом», что и помогает выполнять упражнения непринужденно, поддерживает интерес к таким занятиям.

Игра сама по себе является формой стихийного поведения спортсмена, а методом является комплекс вспомогательных действий, направленный на придание играм упорядоченного характера и достижение определенных

воспитательных и развивающих задач при большой свободе двигательной деятельности в атмосфере радости.

Для более подготовленных спортсменов возможно усложнение игровых ситуаций, В подготовительной части занятия используются общеразвивающие упражнения с различными предметами, игры и игровые упражнения, подготавливающие учеников к движениям и нагрузкам основной части тренировки. В заключительной части используются игры и игровые упражнения успокаивающего характера.

Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения (официальное определение победителя, поощрение за достигнутые результаты пропорционально уровню достижений, признание общественной значимости достижений, отсев менее сильных при многоступенчатых соревнованиях-первенствах и т.д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, усиливающий воздействие физических упражнений и способствующий максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Функциональные сдвиги, наблюдаемые в условиях состязаний, как правило, более значительны, чем при внешне аналогичных несоревновательных нагрузках. Во время состязаний, особенно значимых в личном и общественном отношениях, в большей мере, чем в игре, выражены моменты психической напряженности. Здесь постоянно действует фактор противодействия, противоборства, столкновения противоположно направленных интересов. Командные соревнования характеризуются отношениями взаимопомощи, взаимной ответственности перед коллективом за достижение соревновательной цели – победы.

Заключение

Систематические занятия физкультурой, двигательная активность (утренняя зарядка, подвижные игры, дыхательная гимнастика и др.) улучшают производительность умственного труда и успеваемость учащихся, позволяют детям удовлетворить свои потребности в движении, снять эмоциональное напряжение.

Работая над развитием у учащихся двигательной активности, навыков здорового образа жизни, я пришел к выводу, что главная цель педагогической деятельности – воспитание мотиваций, которые обеспечат

Список литературы

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

2. Былев Л.В., Коротков И.М., Яковлев В.Г. Подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1974.

3. Коротков И.М. Подвижные игры во дворе. – М.: Знание, 1987.

4. Берзин А.А., Лукашин Ю.С. Сто игр на нашем дворе. – М.: Детская литература, 1966.

5. Чумаков П.А. Спортивные и подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1970.

6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.

7. Ковалько В.И. Уроки физкультуры в начальной школе. – М.: ВАКО, 2003.

8. Васильков Г.А. От игр к спорту. – М., 1988.

9. Дусовицкий А.К. Воспитывая интерес. – М., 1984.

10. Жуков М.Н. Подвижные игры. – М., 2000.

11. Железняк М.Н. Спортивные игры. – М., 2001.

12. Коротков И.М. Подвижные игры во дворе. – М.: Знание, 1987.

13. Половников П.В. Организация занятий школьников по дисциплине «Физическая культура»: Учеб. пособие / СПбГТУ. – СПб, 1996.

14. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005.

15. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991.

Приложения

Приложение 1

Игры и игровые приемы для снятия умственной и физической усталости

«Невод»

Игра проходит на ограниченной площадке, пределы которой нельзя пересекать никому из играющих. Двое или трое играющих берутся за руки, образуя «невод». Их задача – поймать как можно больше «плавающих рыб», т.е. остальных игроков. Задача «рыб» – не попасться в «невод». Если «рыбка» не смогла увильнуть и оказалась в «неводе», она присоединяется к водящим. «Рыбки» не имеют права рвать «невод», т.е. расцеплять руки водящих. Игра продолжается до того момента, пока не определится игрок, оказавшийся самой проворной «рыбкой».

«Атомы и молекулы»

Все играющие беспорядочно передвигаются по игровой площадке: они являются «атомами». Как известно, атомы могут превращаться в молекулы – более сложные образования, состоящие из нескольких атомов. В молекуле может быть и два, и три, и пять атомов. Играющим по команде ведущего нужно будет создать «молекулу», т.е. нескольким игрокам нужно будет схватиться друг за друга. Если ведущий говорит: «Реакция идет по три!», то это значит, что три игрока-«атома» сливаются в одну «молекулу». Если ведущий произносит: «Реакция идет по пять!», то уже пятеро играющих должны схватиться друг за друга. Сигналом к тому, чтобы молекулы вновь распались на отдельные атомы, служит команда ведущего: «Реакция окончена». Если ребята еще не знают, что такое «атом», «молекула», «реакция», взрослый человек должен им объяснить. Сигналом для возвращения в игру временно выбывших игроков служит команда: «Реакция идет по одному».

«Бег»

По сигналу первый участник команды бежит до поворотного флажка и обратно. Добежав до команды, хлопает по руке следующего участника – передает эстафету. Побеждает команда, чей последний игрок первым достигнет финиша.

«Сиамские близнецы»

Сиамскими называются близнецы, сросшиеся между собой. Такими близнецами в команде будет каждая пара. «Срастись» им придется спинами. Для этого нужно встать друг к другу спиной и крепко сцепиться руками. Бежать в таком положении можно только боком. Поэтому первая пара боком встает на линию старта, боком бежит и так же возвращается, передавая эстафету следующей паре. Спины игроков на протяжении всего бега должны быть плотно прижаты друг к другу. Победит самая быстрая команда.

«Кошки-мышки»

Для игры выбираются два человека: один – «кошка», другой – «мышка». В некоторых случаях количество «кошек» и «мышек» может быть больше. Это делается для того, чтобы оживить игру.
Все остальные играющие встают в круг, взявшись за руки, образуя «ворота». Задача «кошки» догнать (дотронуться рукой) «мышку». При этом «мышка» и «кошка» могут бегать внутри круга и снаружи. Играющие, стоящие в кругу, сочувствуют «мышке» и чем могут помогают ей. Например, пропустив через «ворота» «мышку» в круг, они могут закрыть их для «кошки». Или, если «мышка» выбегает из «дома», «кошку» можно там запереть, т.е. опустить, закрыть все «ворота».
Игра эта непроста, особенно для «кошки». Пусть «кошка» проявит и умение бегать, и свою хитрость, и сноровку. Когда «кошка» поймает «мышку», из числа играющих выбирается новая пара.

«У медведя во бору»

На площадке чертятся две линии на расстоянии 6–8 метров друг от друга. За одной линией стоит водящий – «медведь», за другой – «дом», в котором живут дети. Дети выходят из «дома» в «лес» собирать грибы, ягоды. Они подходят к медвежьей берлоге со словами:

«У медведя во бору
Грибы, ягоды беру.
А медведь не спит,
Все на нас глядит».

На последних словах «медведь» выскакивает из «берлоги» и старается осалить убегающих в свой дом детей. Осаленный «медведем» игрок становится «медведем».

«Узел»

Выводят одного или нескольких участников в другую комнату, остальные становятся в круг, берутся за руки и начинают «перепутываться», т.е. перешагивать через руки, проходить под руками, перекручиваться и т.д. Главное условие – нельзя расцеплять руки, иначе может ничего не получиться. Когда из участников игры образуется большой узел, начинается самое интересное: приглашают водящего, он распутывает этот узел (в итоге должен получиться круг, в котором все держатся за руки). Здесь так же действует основной принцип соблюдения сцепления рук!

«Сантики – сантики – лимпопо»

Участники становятся в круг. Выбираются двое водящих. Один из них, по условиям игры, показывает различные движения, которые все синхронно повторяют, незаметно меняя движения (назовем его условно «танцор»). Второго водящего выводят в другую комнату, его задача – определить «танцора». Игра начинается всеми участниками со слов «Сантики – фантики – лимпомпо». Затем «танцор» показывает различные движения, группа копирует их, по-прежнему сопровождая словами «Сантики – фантики – лимпомпо». Задача водящего – с трех попыток определить «танцора». Таким образом, участники должны смотреть куда угодно, только не на «танцора»! Если водящий отгадал, «танцор» автоматически занимает место водящего. Игра продолжается.

«Арам – шим – шим»

Участники берутся в кругу за руки (по принципу: мальчик и девочка). В центр круга выходит водящий, закрывает глаза и вытягивает руки (стрелой) в любом направлении. Круг начинает двигаться по часовой стрелке, а водящий – в противоположном направлении. При движении все повторяют хором слова: «Арам – шим – шим, арам – шим – шим, арамия – дульсия – покажи-ка на меня! И раз, и два, и три!». На счет «три» все останавливаются. Игрок противоположного пола, на которого при остановке указал водящий, выходит в центр круга. Эти игроки становятся спиной друг к другу и закрывают глаза, а остальные участники хором начинают считать до трех. На счет «три» игроки в центре поворачивают головы в любом направлении. Если повернули в одну сторону, целуются в щечку, если нет – жмут друг другу руки.

«Лавата»

Участники игры становятся в хоровод и поют: «Дружно танцуем мы!

Тра-та-та, тра-та-та! Танец веселый наш – Это лавата». Ребята останавливаются, а ведущий в центре круга говорит: «Мои руки хороши, а у соседа...». Все отвечают «Лучше» и берутся за названную часть тела своего соседа справа и идут дальше по кругу, исполняя припев. Ведущий может называть что угодно: нос, ухо, коленки, пятки, щеки, плечи и т.д.

«Вперед четыре шага...»

Участники становятся в круг, берутся за руки и поют, следуя названным движениям:

Вперед четыре шага,
Назад четыре шага,
Ножками потопали,
Ручками похлопали,
Глазками помигали,
А теперь попрыгали (вокруг себя).
С каждым повтором темп ускоряется.

«Гусеница»

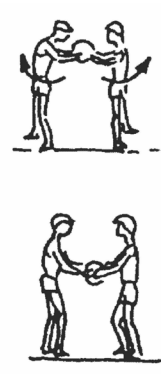
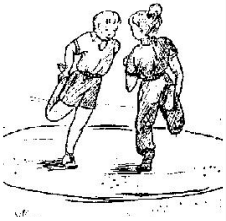
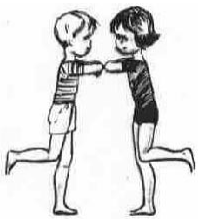
Команда становится друг за другом в колонну, держа соседа впереди за талию. После этих приготовлений ведущий объясняет, что команда – это гусеница, и она не может разрываться. Гусеница должна, например, показать, как она спит, ест, умывается, делает зарядку – все, что придет в голову. Со стороны очень интересно наблюдать. Например, когда гусеница «ест», все по очереди подпрыгивают и делают вращательные движение туловищем. Другая команда, изображая спящую гусеницу, сворачивается в калачик.

«Дотронуться до одежды… цвета»

Играющие должны дотронуться до одежды (своей или чужой) того цвета, которого скажет ведущий. Ведущий должен осалить кого-нибудь, кто не успел дотронуться. «Осаленный» становится водящим.

Приложение 2

Игры, способствующие развитию скоростно-силовых способностей

Краткое содержание и правила игры	Рисунок	Развиваемые физические качества	Навыки единоборства
Бой петухов с мячом в руках: соперники двумя руками перед грудью держат набивной мяч, стоя на одной ноге. По сигналу они тянут мяч на себя до того момента, пока один из них не потеряет равновесие или опустит ногу.		Ловкость	Умение выводить соперника из равновесия и сохранять устойчивость
Бой петухов: соперники стоят в кругу (руки за спиной) и стараются вытолкнуть друг друга за пределы круга.		Ловкость	Умение выводить соперника из равновесия и сохранять устойчивость
Соперники стоят друг перед другом. Ударами локтей пытаются столкнуть друг друга.		Ловкость	Умение быстро реагировать на действия соперника, сохранять устойчивость

Игры для развития быстроты

1. Футбол с набивным мячом

Игра проводится на ковре и преследует цели: 1) развить быстроту, выносливость, силу и точность движения ног; подготовить к выполнению подсечек, зацепов и других приемов с действием ногами; 2) выработать умение падать.

Правила игры можно изменять в зависимости от цели.

- Игра с вратарем. Один борец в «воротах», а другие поочередно «бьют» с различного расстояния.
- Игра без вратаря. Играют две команды по 4–5 человек, игроки стремятся забить мяч в ворота соперников.
- Игра с задержкой игрока руками, толчками, подножками, захватами ног, бросками.
- Игра без задержки игрока.

2. Игра «Перехвати мяч»

Игра проводится после разминки для развития быстроты спортсменов. Играющие выбирают водящего и садятся в круг. Они передают друг другу набивной мяч так, чтобы его не поймал или не коснулся водящий. Если водящему удается поймать мяч, он меняется ролью с тем, кто передавал мяч последним, и игра продолжается.

3. Игра «Наступи на ногу»

Игра способствует развитию быстроты и навыков тактических действий ногами против ног противника. По правилам игры, борец должен, не касаясь руками противника, наступить ему на стопу и прижать ее к ковру. Тот, кто сделает это первым или большее количество раз, – победитель. Можно проводить игру с условием, что борцы держатся за рукава курток.

4. Игра «Вратарь»

Игра способствует развитию быстроты реакции, ловкости, силы. В обозначенные мешками, чучелами или мячами ворота становится вратарь, а другой учащийся старается забросить набивной мяч в ворота. Броски выполняют с определенной дистанции одной и двумя руками различными способами: сверху, снизу, из-за головы, сбоку. После 10 бросков учащиеся меняются ролями. Победителем считается тот, кто забросил больше мячей. Если тренер хочет подготовить учащихся к освоению

броска через грудь, то борец становится спиной к воротам и бросает мяч с падением назад. В этом случае игра является специальным упражнением для обучения приему.

5. Игра «Салки» на ковре

Игра способствует развитию быстроты и умения ориентироваться. Передвигаться по ковру можно только одним из способов: а) в стойке; б) на коленях; в) кувырками. Игрок считается осаленным, если его коснется водящий. Игру можно усложнить, введя следующее правило: салить только с помощью захвата или захвата и остановки игрока.

При проведении игры с передвижением кувырками на ковре не должно быть много учащихся (на каждого должно приходиться не менее 4 м2 площади ковра).

Игры на формирование навыка сопротивления

1. Игра «Перетягивание»

Игра способствует формированию навыка в преодолении сопротивления противника. Борцы с двух концов захватывают канат (пояс от куртки) и по сигналу тренера стремятся перетянуть друг друга через линию, начерченную мелом. Игра может проводиться в парах, командами, с захватом одежды (куртки).

2. Игра «Раскручивание»

Игра развивает способность борца перемещать противника и использовать центробежную и центростремительную силы.

Примеры упражнений: 1. Взяв партнера сзади под плечи, вращаться так, чтобы его ноги отделились от ковра. 2. Взяв партнера спереди под плечи, делать то же. 3. Взяв партнера за куртку, делать то же.

3. Игра «Перетягивание партнера через линию»

В положении стоя, лицом друг к другу, левая нога впереди, правая сзади, партнерам взяться правыми руками так, чтобы большой палец захватил большой палец партнера, а четыре других – тыльную часть кисти.

По команде борец стремится перетянуть партнера через линию. Левую ногу смещать нельзя, а правой можно делать различные подшагивания, отшагивания и т.д. Затем проводят перетягивание без смещения правой ноги.

4. Игра «Борьба одной ногой»

При борьбе одной ногой совершенствуется умение борца действовать одной ногой и атаковать ногу противника. Борцы, взяв друг друга за проймы, прыгают на одной ноге. Задача каждого из них – выполнить бросок или заставить противника встать на обе ноги.

5. Игра «Борьба предплечьями»

Игра способствует развитию силы, выработке умения преодолевать сопротивление противника. В положении лежа на животе, лицом друг к другу, правые руки поставить локтями на одной линии и соединить так, чтобы большие пальцы охватывали друг друга, а остальные четыре пальца – тыльную часть кисти. Левые руки положить за спину. По команде следует прижать кисть противника к ковру.

6. Игра «Регби» с набивным мячом

Игра помогает совершенствовать умение борца ориентироваться, быстро реагировать на изменение обстановки. Правилами игры разрешается вести мяч руками и ногами, захватывать мяч и противника, сбивать противника на ковер. Можно играть и на коленях. Мяч забрасывается в ворота, отмеченные предметами.

7. Игра «Затяни в круг»

Игра способствует совершенствованию умения преодолевать сопротивление противника и выработке навыка маневрирования, а также развивает тактическое мышление. На ковре следует начертить мелом круг такого диаметра, чтобы учащиеся, взявшись за руки, могли расположиться снаружи круга. Цель игры – затянуть игрока внутрь круга, не переступая черту. Переступившие черту выбывают из игры.

8. Игра «Перетяни на свою сторону»

Игра помогает совершенствовать умение преодолевать сопротивление противника и навыки борьбы с противником, уходящим с ковра. В положении стоя, лицом друг к другу, левая нога впереди, борцы берутся правыми руками так, чтобы большой захватывал большой палец партнера, а четыре других – тыльную часть кисти. По сигналу тренера нужно перетянуть партнера через линию. Можно охватить руку и шею.

Подвижные игры как средство развития двигательной активности учащихся

(методические рекомендации)

Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Хабаровский краевой центр развития творчества детей и юношества»

680000, г. Хабаровск, ул. Комсомольская, 87
тел. / факс: (4212) 30-57-13
e-mail: yung_khb@mail.ru
http://www.kcdod.khb.ru

Подписано в печать: 15.03.2016
Тираж: 20 экз.

Методические рекомендации размещены на сайте КГБОУ ДОД ХКЦРТДиЮ