

Федеральное агентство по образованию  
Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Иркутский государственный педагогический университет»

**В.Р. Кузекевич**

## ***ПЯТНАШКИ И САЛКИ ДЛЯ ВСЕХ...***

*командные, некомандные,  
переходные к командным,  
сюжетно-ролевые,  
с предметами, мячом, в колоннах,  
в воде, с элементами народных игр.*

**ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА  
ПРОВЕДЕНИЯ**

*Учебное пособие*

**ИРКУТСК 2008**

УДК 371.3 + 796  
ББК 74.267.5 + 75.5  
К89

Печатается по решению редакционно-издательского совета  
ГОУ ВПО «ИГПУ»

Рецензенты: **Г.Н. Олонцева**, канд. пед. наук, доцент ИГПУ;  
**А.А. Горбунов**, канд. пед. наук, доцент ИГЛУ.

**К89 Кузекевич В.Р.**

Пятнашки и салки для всех. Организация и методика проведения:  
учебное пособие / В.Р. Кузекевич. - 2008. – 204 с.  
ISBN 978-5-85827-470-4

В пособии приведены практические рекомендации по организации и методике проведения подвижных игр, приведено более 150 различных вариантов салок: командных, неkomандных, переходных к командным, сюжетно-ролевым, с предметами, мячом, в колоннах, в воде, с элементами народных игр.

Для студентов педагогических вузов, учителей, воспитателей, вожатых, родителей.

УДК 371.3 + 796  
ББК 74.267.5 + 75.5

---

*Издается в авторской редакции*

Подготовлено к печати в РИО ГОУ ВПО «ИГПУ»  
г. Иркутск, ул. Н. Набережная, 4  
ИГПУ, корп. 5. оф. 7. Тел. 24-13-01  
Подписано в печать 20.09.2008.  
Формат 60x90/16. Усл. печ. л.12,75. Тираж 200 экз. Заказ  
Отпечатано в типографии ООО «Репроцентр А1»  
г. Иркутск, ул. Лапина, 1. оф. 101.  
Тел. 203-144, 99-26-27

ISBN 978-5-85827-470-4

© Кузекевич В.Р., 2008.  
© ГОУ ВПО «Иркутский государственный  
педагогический университет», 2008.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>От автора.....</b>	<b>8</b>
<b>Введение .....</b>	
<b>Раздел I. Подвижные игры как средство физического воспитания</b>	
1.1. Понятие об игре .....	10
1.2. Игра как потребность человека .....	10
1.3. Отличительные особенности подвижных и спортивных игр .....	11
<b>Раздел II. Подвижные игры на уроках физической культуры</b>	
2.1. Анатомо-физиологические особенности школьников 7-11 лет.....	12
2.2. Техника безопасности при проведении уроков по подвижным играм.....	14
2.3. Задачи подвижных игр, решаемые на уроке.....	16
2.4. Основные задачи учителя в процессе проведения подвижных игр.....	18
2.5. Организация игр на уроках физической культуры в начальной школе.....	19
2.6. Организация подвижных игр на уроках физической культуры в среднем школьном возрасте.....	20
2.7. Организация подвижных игр на уроках в старшем школьном возрасте.....	21
2.8. Организация подвижных игр на уроках по плаванию.....	21
2.9. Организация подвижных игр на уроках зимой на улице.....	22
<b>Раздел III. Организация и методика проведения эстафет и подвижных игр</b>	
3.1. Предварительный анализ игры.....	24
3.2. Выбор игры.....	25
3.3. Подготовка места для игры.....	27
3.4. Разметка площадки.....	27
3.5. Подготовка инвентаря.....	28
3.6. Проведение подвижной игры.....	28
3.7. Методические рекомендации по проведению подвижной игры.....	29
3.8. Проведение спортивных праздников и соревнований на основе спортивных игры и эстафет.....	39

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### 1. Салки без предметов некомандные

1.1. Салки обыкновенные.....	43
1.2. «Где салка?».....	44
1.3. Салки с голосом.....	45
1.4. Салки с именем.....	46
1.5. Салки с «домом».....	47
1.6. Салки с приседаниями.....	47
1.7. Салки «на болоте».....	48
1.8. Салки «Не наступи в болото».....	49
1.9. Салки «Горящий лес».....	50
1.10. Салки «Заколдованный лес».....	51
1.11. Салки с выручкой «Дай руку!».....	53
1.12. Салки «Колдунчики».....	53
1.13. Салки – «елочки».....	54
1.14. Салки-«пересекалки».....	55
1.15. Салки «Руки на колени».....	56
1.16. Салки с прыжками.....	57
1.17. «Горячее место».....	57
1.18. Салки в квадратах.....	58
1.19. Салки в кругу.....	59
1.20. Салки «Выше ноги от земли».....	60
1.21. Салки у стены.....	61
1.22. Салки «цвет-перцвет».....	62
1.23. «Лесные пятнашки».....	63
1.24. Салки, «Чур, у дерева».....	64
1.25. Салки в два круга.....	65
1.26. Салки по кругу.....	65
1.27. Салки «Челнок и догонялка».....	66
1.28. Салки «Возьми под руку».....	67
1.29. «Кошка и мышка».....	68
1.30. «Лилипутские шаги».....	69
1.31. Салки «Крутится волчок».....	70
1.32. Салки «в лабиринте».....	71
1.33. Салки в кругу (второй, третий лишней)».....	73
1.34. Ножные (ручные) салки.....	73
1.35. Салки с призовыми очками.....	74
1.36. Салки «Запятнай всех!».....	75
1.37. Салки «Спасение на скамейках».....	76
1.38. «Соревнование салок».....	77
1.39. Салки «Добежать и убежать».....	78
1.40. Салки – «запоминалки».....	79
1.41. «Отгадай, кто салка?».....	80
1.42. Салки «в лабиринте» в кругу.....	81

1.43. Салки в парах с одним водящим.....	82
1.44. «Заяц без логова».....	82
1.45. «Спасением пойманных».....	83
1.46. Салки-повторялки.....	84

## **2. Сюжетно-ролевые салки с речитативом и без**

2.1 «Два мороза».....	85
2.2. «Гуси - лебеди».....	86
2.3. «Мы весёлые ребята».....	87
2.4. «Слепой медведь».....	89
2.5. «Маляр и краски».....	90
2.6. «Цапля и лягушка».....	91
2.7. «Кузнечики и скворец».....	92
2.8. «Воробышки-попрыгунчики».....	93
2.9. «Птица в клетке».....	94
2.10. «Волк во рву».....	95
2.11. «Зайцы в огороде».....	96
2.12. «Через кочки и пенёчки».....	97
2.13. «Зайцы в лесу».....	98
2.14. «Снежная королева».....	99
2.15. «Теремок».....	100
2.16. «Баба - яга».....	101
2.17. «Жадный повар».....	102
2.18. «Не боимся мы кота».....	103
2.19. «Лохматый пес».....	104
2.20. «Что ешь, медведь?».....	105
2.21. «Коза бородатая».....	106
2.22. «Волшебная трава».....	107

## **3. Салки с предметами**

3.1. «Салки с ленточками».....	109
3.2. Салки с обручами «Окольцованная птица».....	110
3.3. Салки с обручами «Переправа».....	111
3.4. Салки «На веревочке возле дерева – сердитый бычок».....	112
3.5 Салки «Поймай мышь!».....	113
3.6. Салки – подсекалки «Невод».....	114
3.7. Салки «Не разбей кувшин!».....	115
3.8 Салки «Удочка».....	115
3.9. Салки «Математические».....	116
3.10. Салки «Буквы».....	118
3.11. Салки «Лес, болото, небо, поле».....	119
3.12. Закаливающие салки.....	120
3.13. «Два лагеря» (Часовые и разведчики).....	121
3.14. Салки «в коридорах».....	122

3.15. Салки с двумя палками.....	123
<b>4. Салки переходные к командным</b>	
4.1. «Невод».....	124
4.2. «Атомы и молекулы».....	125
4.3. «Караси и щука».....	16
4.4. «Салки - корзинки».....	128
4.5. «Белые медведи».....	129
4.6. «Ловкая кошка».....	130
4.7. «Собери своих коней».....	131
<b>5. Групповые (командные) салки</b>	
5.1. «День и ночь».....	133
5.2. «Воробьи - вороны».....	134
5.3. «Салки-монетки».....	135
5.4. «Скакуны и бегуны».....	136
5.5. «Сквозь защиту противника».....	137
5.6. «Разведчики и часовые».....	138
5.7. «Перебежки с выручкой».....	139
5.8. Прыжки с переменной мест.....	140
5.9. «Зверюшки, наострите ушки!».....	141
5.10. Салки в двойках или тройках.....	143
5.11. Салки-«наездники».....	143
5.12. «Салки маршем».....	144
5.13. Салки – «зацеплялки».....	146
5.14. Салки «Волки, овцы, пастухи».....	147
5.15. Салки с тремя командами -1.....	148
5.16. Салки с тремя командами -2.....	149
5.17. Салки с тремя командами . «Белые, красные, синие».....	150
5.18. Салки «Эстафета».....	151
<b>6. Салки с мячом</b>	
6.1. Салки с мячом обыкновенные».....	153
6.2. Салки с мячом командные.....	154
6.3. «Охотники и утки».....	154
6.4. «Круговая лапта».....	156
6.5. «Штандер».....	156
6.6. «Шмель».....	157
6.7. Салки в кругу с мячом.....	158
6.8. «Перестрелка».....	158
6.9. «Салки со сменой мест с мячом в кругу.....	160
6.10. «Увернись – не попадись!».....	161
6.11. Салки в упоре лёжа.....	162
6.12. Салки у стены.....	163
6.13. «Сумей перебежать».....	164

6.14. «Двойная охота».....	165
6.15. «Невидимка».....	166
6.16. «Защищай товарища».....	167
6.17. «Раз, два, три – лови!».....	168
6.18. «Мяч с топотом».....	169
6.19. «Стойки».....	170
6.20. «Выручи товарища».....	171
<b>7. Салки в колоннах</b>	
7.1. «Коршун и наседка».....	172
7.2. «Хвост дракона».....	173
7.3. «Два дракона».....	174
7.4. «Хвост ящерицы».....	175
7.5. «Попади в хвост дракона».....	176
7.6. Салки в тройках.....	177
7.7. «Змея».....	178
<b>8. Салки на воде</b>	
8.1. Салки-пятнашки в воде.....	179
8.2. «Карась и щука».....	180
8.3. «Рыболов и рыбки».....	181
8.4. «Акулы и дельфины».....	182
8.5. «Медвежонок Умка и рыбки».....	182
8.6. «Жучок - паучок».....	183
8.7. «Салки с поплавками».....	184
<b>9. Русские народные игры с элементами салок</b>	
9.1. «Жабка».....	185
9.2. «Огородник и воробей».....	185
9.3. «Пахари и жнецы».....	187
9.4. «Селезень и утка».....	188
9.5. «Баба-яга».....	188
9.6. «Пчёлки».....	189
9.7. «Тополёк».....	190
9.8. «Горелки».....	190
9.9. «Двойные горелки».....	191
9.10. «Платочек».....	192
9.11. «Лапти».....	193
9.12. «Дедушка – рожок».....	194
9.13. «Слепые коровки».....	195
9.14. «Кривой петух».....	196
<b>10. Распределение ролей.....</b>	<b>197</b>
<b>Список рекомендуемой литературы .....</b>	<b>201</b>
<b>Библиографический список.....</b>	<b>203</b>

## От автора

Настоящее практико-методическое руководство подготовлено заведующим кафедрой физического воспитания и методики Иркутского государственного педагогического университета, В.Р. Кузекевичем и предназначено для широкого круга читателей, учителей, студентов педагогических вузов, всех тех, кто хочет овладеть организацией и методикой проведения подвижных игр, сделать занятия с детьми простыми и увлекательными.

Задачи руководства – раскрыть наиболее важные, принципиальные вопросы, касающиеся особенностей организации и проведения подвижных игр в образовательных учреждениях всех типов и тем самым помочь более правильно и методически грамотно организовывать и проводить подвижные игры в урочных и внеурочных занятиях.

В приложении, приводится наиболее полный из встречаемых в литературе перечень простых подвижных игр - салок, пятнашек и их вариантов, рекомендуемых для проведения различных форм оздоровительной и учебной работы с методическими рекомендациями и типичными организационно-методическими ошибками, допускаемыми в процессе проведения игры. Там же приводится описание авторских подвижных игр, апробированных в многолетней практике.

Основное внимание автор старался уделить вопросам, не получившим достаточного освещения в научно-методической литературе, приведенные в пособии рекомендации учитывают многолетний опыт практической работы автора в качестве учителя физической культуры и преподавателя дисциплины «Подвижные игры» на специальности «Физическая культура» в ИГПУ.

**Внимание! Если у Вас есть вариант игры в пятнашки, не вошедший в данный сборник, просьба обращаться к автору по адресу: г. Иркутск, ГОУ ВПО «Иркутский государственный педагогический университет», ул. Нижняя Набережная 6, кафедра физического воспитания и методики или по телефону 20-31-16.**

Гарантируем, что Ваш вариант игры будет включен в следующее издание данного пособия.



## Введение

Здоровье подрастающего поколения вызывает сегодня серьезную обеспокоенность и является предметом заботы государства и общества. Для решения данной проблемы большое значение имеет формирование физической культуры личности школьника, в содействии развитию которой большое значение имеют подвижные игры, позволяющие прививать устойчивый интерес и формировать ценностные ориентации подрастающего поколения в контексте ведения здорового образа жизни.

Эффективность процесса физического воспитания напрямую связана с повышением творческой инициативы, самостоятельности, расширением средств физического воспитания, удовлетворением актуальных потребностей личности ребенка в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Все эти задачи с успехом могут решать подвижные игры, которые в силу своей универсальности, простоты, доступности, высокой эмоциональной привлекательности. Целенаправленное и продуманное использование возможностей игры позволяет решать задачи, стоящие перед системой физического воспитания.

Применение подвижных игр позволяет усилить возможности педагогических воздействий, способствуя успешному формированию жизненно необходимых двигательных умений и навыков, системы знаний, психических и нравственных качеств личности.

Подвижные игры являются универсальным средством физического воспитания в дошкольных учреждениях и начальной школе, кроме того, они являются ведущим типом деятельности детей дошкольного возраста.

Внеклассная оздоровительная работа с детьми так же во многом опирается на подвижные игры, которые не только являются прекрасным средством отдыха, но и развивают психическую и физическую сферу личности ребенка.

# РАЗДЕЛ I. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

## 1.1. Понятие об игре

Само понятие «игра» многозначно и исторически изменчиво.

Игра – это замечательная деятельность, которой человек уделяет внимание на протяжении многих лет своей жизни.

Игра как элемент культуры – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку.

Определение «игра» не является научным понятием в строгом смысле, и носит большое количество смысловых оттенков. Достаточно перечислить азартные, настольные, дидактические, спортивные, подвижные и другие проявления игры. Однако, независимо от характера игровой деятельности, под игрой принято понимать сознательную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной самими участниками и связанную с соблюдением определенных правил.

Для создания более полного представления, приведем некоторые, наиболее известные определения игры.

«Игра это деятельность, мотив которой лежит в ней самой» (В.А.Леонтьев).

«Игра есть упражнение, при посредстве которого ребенок готовится к жизни» (П.Ф. Лесгафт).

«Игра – дитя труда, которое предшествует ей по времени» (Г.В.Плеханов).

«Подвижная игра – это вид деятельности, для которой характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные её сюжетом» (В.Е. Гриженя).

«Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений» (Л.В. Былеева).

Подвижная игра – собирательное понятие, охватывающее представление об играх, построенных на движениях, и включающее в себя собственно подвижные (элементарные) и спортивные игры.

Игра имеет свои специфические особенности, отличающие её от других видов деятельности, она возникает и проводится, если обеспечены особые динамические условия: пространство и время, внешний или внутренний побудитель, сам индивидуум с его возможностями, устремлениями, установками, интересами, потребностями.

## 1.2. Игра как потребность человека

**Потребность в игре** – специфическая потребность, свойственная человеку, и проявляющаяся в различных формах. Говоря о происхождении данной потребности, можно отметить, что игра лежит в основе познания мира, выполняя функции научения, социализации, разрядки, отдыха, энергетической

сублимации, трансляции опыта и др. Можно без преувеличения сказать, что игре все возрасты покорны. Все это дает возможность высказать предположение, что игра является потребностью, которая имеет двойственный характер (биологический – достаточно вспомнить игры животных) и социальный (азартные, интеллектуальные, спортивные игры).

По мнению И.М. Короткова, игру можно отнести к числу потребностей, обусловленных самой природой, суть которой состоит в тренировке мышц и внутренних органов и получении новой информации. Н.К. Крупская называла игру «естественной потребностью растущего детского организма». Подвижная игра имеет неограниченные возможности по той простой причине, что она способствует удовлетворению многих потребностей одновременно: в движении, самоутверждении, получении положительных эмоций, разрядке, общении, самостоятельности, новых впечатлениях и т.д.

Для удовлетворения потребности в игре лучше использовать большое количество подвижных и спортивных игр и их вариантов, предлагая те варианты игр, которыми играющие могли бы воспользоваться самостоятельно, без участия взрослых.

### **1.3. Отличительные особенности подвижных и спортивных игр**

Игры, использующие естественные движения человека (бег, ходьбу, прыжки, метания) принято называть подвижными.

В отличие от спортивных, подвижных игр игры не требуют:

- специальной подготовки (технической, теоретической, тактической, физической, интегральной);
- наличия специального инвентаря и оборудования (в подвижных играх возможно использование любого инвентаря и оборудования);
- строгой регламентации правил и условий проведения (в подвижных играх правила определяют сами играющие);
- специально подготовленных арбитров (судей), каждый из которых выполняет свою функцию (в подвижных играх данную функцию может выполнять любой участник игры);
- ранжирования результатов участников и распределение их по местам (в подвижных играх определение победителя не является обязательным).

## РАЗДЕЛ II. ОРГАНИЗАЦИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

### 2.1.Анатомо-физиологические особенности школьников 7-11 лет

Процесс занятий подвижными играми будет более эффективен, если учитываются возрастные и индивидуальные психофизиологические особенности, характерные для определенных этапов развития детей.

Следует учитывать основные закономерности развития детского организма, понимая, что дети, это не копии взрослых в миниатюре. Чем меньше ребенок, тем своеобразнее его организм, тем в большей степени он отличается от организма взрослого, и процесс его созревания подчинен общим закономерностям, среди которых можно выделить:

- неравномерность темпов роста и развития, гетерохронность роста и развития отдельных органов и систем организма;
- обусловленность роста и развития половыми особенностями детей;
- биологическую надежность функциональных систем;
- обусловленность процессов роста и развития генетическими и средовыми факторами;
- акселерацию физического и физиологического развития организма.

Неравномерность роста и развития проявляется в чередовании периодов плавного и ускоренного развития. В период бурного роста детский организм чувствителен к неблагоприятным факторам внешней среды, прежде всего, к ограничению его двигательной активности. Периоды ускоренного развития сочетаются со значительной активизацией энергетических и обменных процессов, что требует активизации двигательной деятельности. В школьные годы скачок роста наблюдается у детей 6-7 летнего возраста и в период полового созревания (11-14 лет), когда длина тела увеличивается на 5-10% в год, в то время, как в остальные периоды на 3%. Данная закономерность учитывается при формировании учебных групп для занятий физическими упражнениями и определении физических нагрузок.

На фоне общей неравномерности роста и развития отдельные дети опережают своих сверстников и свой собственный хронометрический возраст. Но при этом может наблюдаться и обратное явление, когда у отдельных детей темпы роста замедляются. Такие дети составляют в каждой возрастной группе от 10 до 20%. Дети, опережающие по уровню развития паспортный возраст, встречаются реже, чем отстающие от него.

Наибольшее число «опережающих» детей встречается среди подростков, при этом их общая работоспособность, выносливость обычно ниже, чем у детей, чей биологический возраст соответствует календарному. Чаше они имеют избыточную массу тела за счет жировых отложений, показатели заболеваемости у них выше.

Ускоренное развитие наблюдается чаще у девочек, разница между хронометрическим и паспортным возрастом которых может достигать 3-5 лет. Школьники с замедленным темпом развития характеризуются снижением большинства антропологических показателей, отклонениями параметров

опорно-двигательного аппарата, нервной и сердечно-сосудистой систем. Резкое снижение работоспособности и ухудшение состояния здоровья отмечается у детей с отставанием биологического возраста на 3 года и более, поэтому такие дети, нуждаются в строгом дифференцированном подходе и зачисляются в подготовительные группы.

Не забывайте, если различия между биологическим и календарным возрастом находятся в пределах 1,5 -2 лет, то это следует считать вариантом нормы. Гетерохронность (неравномерность) развития хорошо прослеживается в развитии двигательной функции, основными показателями которой являются сила, быстрота, ловкость, развивающиеся на протяжении всего школьного периода и в разные годы проходящие с разной интенсивностью.

Помните, что у девочек мышечная масса достигает своего максимума раньше, чем у мальчиков. Девушки достигают этого уровня к 15, а юноши к 18 годам. В абсолютном выражении мышечная сила девочек меньше, с возрастом эта разница увеличивается.

Не забывайте, что особое значение имеет возрастное развитие выносливости. В дошкольном возрасте при наступлении утомления дети немедленно прекращают работу. В 8-10 лет они способны продолжать её выполнение, правда, при снижении её мощности. С 12 лет приобретает способность продолжать работу на фоне утомления без снижения её мощности. При бурном развитии выносливости наблюдается отставание в развитии силы, и наоборот. К началу школьного обучения достаточно развиты точность движений, ловкость и быстрота, к 13-14 годам подростки достигают высокого уровня развития двигательных качеств, которые продолжают совершенствоваться до 15 лет.

Знайте, что мышечная сила, выносливость и ловкость движений развиваются раньше в крупных мышцах, обеспечивающих сохранение позы и передвижение. Мелкие мышцы развиваются позже, поэтому движения, требующие тонкой координации, вызывают определенные трудности. Таким образом, окончательное формирование различных органов и систем организма происходит неодновременно: развитие двигательного анализатора заканчивается в основном к 13-14 годам, развитие скелетных мышц продолжается значительно дольше, функция доставки кислорода к работающим мышцам достигает зрелости к 16-17 годам.

Половые различия в развитии функциональных систем, особенно мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой подтверждаются тем, что у мальчиков школьного возраста эти показатели выше, чем у их сверстниц. Поэтому уже с 6 лет необходим дифференцированный подход при определении характеристик и интенсивности нагрузок.

Известно, что природой предусмотрены большие потенциальные возможности любой функциональной системы. Это позволяет применять достаточно большие нагрузки уже в младшем школьном возрасте. Однако, несмотря на большой запас прочности функциональных систем, рассчитанных на самосохранение организма в критических ситуациях, следует учитывать

физическую подготовленность и функциональные возможности растущего организма.

Зависимость процессов роста и развития от факторов наследственности и среды, имеет особое значение для организации и методики проведения занятий. Генетическая программа определяет темпы роста и развития, порядок созревания отдельных систем и органов, их биологическую надежность.

В этот период у школьника продолжается формирование структуры тканей и органов, идет их достаточно бурное развитие. В среднем за год прибавка в росте составляет 4-5 см, в весе 2-2,5 кг. Существенно изменяются пропорции тела за счет быстрого роста в длину по сравнению с ростом туловища и грудной клетки в ширину. Идет интенсивное окостенение скелета, но в костях ещё достаточно большой процент хрящевой ткани, суставы подвижны, связки легко растягиваются. Кости гибки, податливы, склонны к искривлению при длительных неправильных положениях тела или чрезмерных нагрузках.

Будьте осторожны, не забывайте, что под воздействием чрезмерной нагрузки в этом возрасте часто возникают различные искривления позвоночника: сколиозы (боковое), кифозы (искривление в грудной части), лордозы (чрезмерный поясничный прогиб).

## **2.2. Техника безопасности при проведении подвижных игр**

### **2.2.1.**

Особое значение имеет обеспечение безопасности занимающихся, поскольку младший школьник ещё не способен к регуляции собственного поведения, и процессы возбуждения могут преобладать над процессами торможения. Для обеспечения безопасного проведения занятий выполняйте требования, приведенные ниже.

2.2.1.1 К занятиям по подвижным играм допускайте детей, прошедших инструктаж по технике безопасности, и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

2.2.1.2. При проведении уроков (занятий) по подвижным играм учитывайте возможность воздействия на детей, следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушениях правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

2.2.1.3. Уроки (занятия) по подвижным играм проводите, обращая внимание на то, чтобы дети были в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

2.2.1.4. У вас должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи при травмах.

2.2.1.5. При проведении уроков (занятий) по подвижным играм в спортивном зале соблюдайте правила пожарной безопасности, знайте места расположения первичных средств пожаротушения. Обратите внимание на то, что спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

2.2.1.6. Объясните детям, что при возникновении травмы пострадавший или очевидец несчастного случая должны немедленно сообщить об этом вам.

2.2.1.7. В процессе занятий регулярно напоминайте участникам игры, что они должны соблюдать правила проведения подвижных игр, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

### **2.2.2. Требование безопасности перед началом уроков (занятий)**

2.1. Проверьте, чтобы все занимающиеся были в спортивных костюмах (форме) и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

2.2. Проверьте надежность игрового оборудования.

2.3. Проверьте состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.4. Проведите разминку, состоящую из подвижных игр низкой интенсивности или игр на развитие внимания.

### **2.2.3. Требования безопасности во время уроков (занятий)**

3.1. Объясните детям, что начинать игру, делать остановку в игре и заканчивать игру можно только по вашей команде.

3.2. Строго следите за соблюдением правил проведения подвижной игры.

3.3. Напоминайте, что необходимо избегать столкновений с игроками, не наносить толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. Учите детей при падениях группироваться во избежание получения травмы.

3.5. Приучайте внимательно слушать и выполнять все команды учителя.

### **2.2.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. Объясните, что при возникновении неисправности игрового оборудования и спортивного инвентаря нужно прекратить занятия и сообщить об этом вам.

4.2. При получении травмы немедленно окажите первую помощь пострадавшему, сообщите об этом администрации учреждения, при необходимости отправьте пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратите занятия, эвакуируйте обучающихся из спортивного зала, сообщите о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступите к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

### **2.2.5. Требования безопасности по окончании (уроков) занятий**

5.1. Уберите в отведенное место спортивно-игровой инвентарь, и провести влажную уборку спортивного зала.

5.2. Тщательно проветрите спортивный зал.

5.3. Рекомендуйте детям принимать душ после занятий и мыть лицо и руки с мылом.

### **2.3. Задачи, решаемые на занятиях подвижными играми**

В процессе проведения занятий учитель (руководитель) решает связанные между собой внутренней логикой задачи, которые можно разделить на оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

#### **Оздоровительные задачи**

Доказано, что методически правильно построенные и систематически используемые подвижные игры оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, опорно-двигательную, дыхательную и другие системы организма. В процессе игры повышается функциональная деятельность, вовлекаются в работу крупные и мелкие мышцы, увеличивается подвижность в суставах, совершенствуются двигательный и зрительный анализаторы.

Игры связаны с повышением гормонального обмена, что активизирует деятельность центральной нервной системы. Помимо этого, в процессе игры происходит усиление всех видов обмена веществ, игры на воздухе способствуют закаливанию организма. В процессе игры происходит повышение вентиляции легких, включение в работу мышц диафрагмы, межреберных мышц, мышц брюшного пресса. Не забывайте, что успешно решать оздоровительные задачи, можно опираясь на принципы доступности, сознательности и активности, систематичности, вариативности.

#### **Образовательные задачи**

Вы знаете, что игровая деятельность является ведущей для дошкольника и занимает значительное место в жизни младшего школьника. Игра помогает приобрести жизненный опыт, укрепляет и закрепляет представления о способах поведения в обществе, обогащает ощущения, представления, понятия, способствует всестороннему развитию ребенка.

Игры, схожие по структуре с видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, плавание) имеют большое образовательное значение, позволяя в игровой форме освоить содержание движений, специфичных для данного вида спорта, закреплять предварительно разученные технические и тактические приемы и навыки. Подвижные игры используют естественные движения человека и являются прекрасным средством совершенствования в беге, прыжках, ходьбе, метаниях. Подвижные игры имеют большое значение для развития координационных способностей, поскольку именно в них занимающиеся учатся правильно оценивать пространственно-временные характеристики движений, реагировать на постоянно изменяющуюся ситуацию.

Игры, проводимые на местности, способствуют выработке бережного отношения к природе, туристических и прикладных навыков, формированию экологической культуры. Некоторые игры связаны с сюжетом, в котором находят отражение явления природы, особенности поведения животных. В начальной школе подвижные игры с мелкими предметами способствуют формированию мелкой мышечной моторики, что помогает первоклассникам более успешно овладевать навыками письма.

Большое образовательное значение имеет использование подвижных игр с элементами межпредметных связей с природоведением, чтением, русским



языком, арифметикой, а так же рифмовками, счетом, музыкальным сопровождением и др.

Не забывайте, что подвижные игры являются прекрасным средством ознакомления с культурными обычаями и обрядами народов России и мира, что способствует воспитанию толерантности, патриотическому и интернациональному воспитанию. Выполняя в игре различные роли (помощников, водящих, судей, капитанов) и принимая участие в соревнованиях, дети успешно овладевают организаторскими навыками и умениями.

Как отдельную образовательную задачу можно представить удовлетворение биологических и социальных потребностей занимающихся: потребность в движении, общении, самостоятельности, получении положительных эмоций, новизне, самоутверждении и др.

### **Воспитательные задачи**

Подвижные игры способствуют гармоничному и комплексному развитию физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. При этом развитие быстроты основано на необходимости быстрее убежать, догнать, выносливости – на длительном по времени выполнении двигательной деятельности; развитие силы – дальше прыгнуть, бросить, развитие гибкости – на изменении амплитуды движений, координационных способностей – на необходимости пространственной ориентации, изменения направления движения, чередование передвижений и остановок.

Игры активизируют познавательную деятельность, развивая наблюдательность, внимание, двигательную память, воображение, сообразительность.

Социальное значение игры связано с тем, что игры носят коллективный характер и приучают к взаимодействию, которое строится на чувстве товарищества, солидарности и ответственности. Соблюдение правил способствует воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, самообладания и саморегуляции, и в конечном итоге воспитанию волевых качеств личности. В игровой деятельности ребенок лучше раскрывается, чем в повседневном общении, что позволяет учителю глубже узнать ребенка и воздействовать на него с учетом его индивидуальных особенностей.

Помимо этого, можно выделить такие задачи, как развитие самостоятельности, творчества, воображения. Для этого можно использовать такие методические приемы как:

- самостоятельный выбор игры;
- выполнение обязанностей водящих, помощников и судей;
- саморуководство игрой;
- выбор варианта игры;
- мотивационная поддержка участников игры, создание ситуации успеха.

Не забывайте, что задачи, решаемые во время проведения подвижных игр, тесно взаимосвязаны между собой и отражают различные стороны учебно-воспитательного процесса. При проведении игры на уроках физической

культуры необходимо обращать первостепенное внимание на решение образовательных и оздоровительных задач, воспитание (развитие) физических и психических качеств личности.

#### **2.4. Основные задачи руководителя в процессе проведения подвижных игр**

В процессе проведения подвижных игр учитель осуществляет педагогическое руководство, которое начинается с организации игры. Необходимо отметить, что в подвижных играх организация и методика и тесно связаны: разумная организация помогает осуществлять процесс руководства игрой, грамотная методика позволяет успешно решать задачи, поставленные на занятии. К организации игры относятся подготовка к проведению игры (выбор и подготовка места, инвентаря, распределение играющих, выбор водящих, капитанов, помощников и судей, объяснение игры и др.).

Методика проведения включает способы подачи материала в связи с задачами, стоящими на уроке или занятии, направленные на овладение знаниями, умениями, навыками, а так же развитие психоэмоциональной сферы личности школьника.

В процессе организации и проведения игры, вы как учитель, должны решать ряд взаимосвязанных между собой задач, успешная реализация которых предполагает соблюдение ряда правил, при которых учитель (преподаватель):

1. Выступает не только как организатор, но и как воспитатель, личным примером показывающий образец культурного поведения.

2. Сохраняет и укрепляет здоровье занимающихся, способствует их правильному физическому развитию и высокому уровню физической подготовленности, руководствуясь принципом оздоровительной направленности.

3. Способствует воспитанию необходимых физических (двигательных) и психических (память, восприятие, внимание, воображение, сообразительность) качеств, учитывая синкретивные (наиболее благоприятные) периоды для их развития.

4. Воспитывает (создает условия) для формирования психической и морально-волевой сферы личности.

5. Прививает учащимся организаторские навыки и умения, развивает самостоятельность и инициативу.

6. Удовлетворяет биологические и социальные потребности учащихся: в движении, новизне, получении положительных эмоций, самостоятельности и др.

7. Способствует социализации играющих, приобщая их к общепринятым нормам поведения через воспитание дружбы, коллективизма, сознательной дисциплины.

8. Изучает индивидуальность занимающихся, так как в игре ярко проявляются характер и поведение (в процессе дальнейших занятий

необходимо учитывать проявление индивидуальных особенностей, поощряя и укрепляя положительные черты характера и предотвращая, по мере возможности отрицательные).

9. Учит преодолевать трудности, возникающие в процессе игры (как только данная задача решена, необходимо усложнить игру, таким образом, чтобы решение задач было достижимым)

10. Определяет основные воспитательно-образовательные задачи и решает их, опираясь при этом на дидактические принципы, прежде всего принцип сознательности и активности, доступности и наглядности, постепенности и учитывая индивидуальные особенности школьников.

11. Планирует прохождение подвижных игр, опираясь на содержание программного материала, раздел программы, уровень подготовленности играющих и др.

12. Осуществляет мотивационную поддержку занимающихся, создавая ситуацию успеха для каждого школьника, через правильный выбор роли для каждого играющего.

13. Контролирует игровую нагрузку, обеспечивает безопасные условия проведения игр.

## **2.5. Организация подвижных игр в начальной школе**

Подвижные игры широко используются в школьных уроках по физической культуре. Если в начальной школе игра является основой содержания любого урока, то в среднем и старшем возрасте она начинает выступать как вспомогательное средство.

В 1-2 –х классах подвижные игры занимают ведущее место, удовлетворяя естественную потребность школьника в движении, и должны проводиться вами на каждом уроке, или в форме игровых уроков.

### **Рекомендации:**

1. Помните, естественные движения человека (бег, равновесие, подлезание, ползание, прыжки и др.) дети лучше усваивают в игре. Двигательный опыт у детей ещё мал, поэтому проводите несложные игры сюжетного характера с простыми правилами и структурой.

2. Начинайте проведение игр, с игр знакомых с детского сада.

3. Не проводите командные игры в начальной школе, предпочтительнее проведение групповых игр.

4. По мере приобретения двигательного опыта и опыта совместной деятельности включайте в игры элементы соревнований.

5. Старайтесь исключать статические нагрузки, длительные движения старайтесь делать разнообразными, так как дети данного возраста быстро утомляются от однородных движений.

6. В начальной школе составляйте урок только из подвижных игр, проводя так называемые игровые уроки, при этом игры включайте во все части урока.

7. В подготовительную часть включайте малоподвижные и несложные по содержанию игры, игры на внимание.

8. В основной части урока используйте игры на скорость, выносливость, игры с прыжками, метаниями, с увертываниями, переключением направления движения

9. Следите за тем, чтобы в игровом уроке общее количество подвижных игр не превышало 5-6, причем 3-4 игры должны быть знакомы и 2-3 могут быть новыми.

10. Игровые уроки проводите в конце четверти или учебного года, когда дети уже достаточно устали от учебного процесса.

11. В начальной школе не используйте большое количество командных игр, поскольку занимающиеся ещё не способны адекватно оценивать результат игры.

12. Игровой урок (занятие) выстраивайте по следующей схеме:

- игровая разминка длительностью 6-8 минут, состоящая из игровых упражнений или подвижной игры небольшой интенсивности;

- 3-4 подвижные игры или эстафеты, из которых 1-2 высокой и 2-3 средней интенсивности;

- в заключительной части урока - игра низкой интенсивности.

13. Следите за тем, чтобы интервалы отдыха между играми составляли 2-3 минуты, используйте их для подведения итогов и объяснения следующей игры. После сложных в координационном отношении игр давайте более простые, не требующие концентрации внимания.

14. Более подвижные игры чередуйте с менее подвижными, учитывая, что характер движения должен меняться, и в следующей игре должны быть задействованы другие мышечные группы, что позволяет относительно равномерно и гармонично распределять нагрузку.

15. Основным способом проведения урока сделайте фронтальный, в котором все учащиеся одновременно участвуют в игре.

## **2.6. Организация подвижных игр в среднем школьном возрасте**

1. Помните, что игры для детей данного возраста должны быть более продолжительны по времени в отличие от начальной школы, содержать более сложные правила.

2. Осуществляйте постепенный переход от индивидуальных игр к играм разделением на группы (команды).

3. Систематически включайте игры, связанные с кратковременными силовыми воздействиями.

4. Поскольку мальчики имеют преимущество перед девочками в играх, связанных с бегом на скорость, с элементами борьбы, проводите подобные игры отдельно.

5. В занятиях с подростками важно соблюдайте принципы постепенности, непрерывности, системности воздействия игровых нагрузок.

6. Спортивные и полуспортивные игры с подростками проводите по упрощенным правилам, на уменьшенных площадках, и с облегченным инвентарём.

7. Не забывайте, что для девочек данного возраста полезны игры, оказывающие укрепляющее значение на организм в целом.

8. **Внимание:** сложные по организации взаимодействия, двусторонние игры, удовлетворяют потребность подростка к самоутверждению и самостоятельности, однако при неправильной и непродуманной организации могут привести к возникновению внутриколлективного конфликта и нежелательным поступкам, поэтому при проведении подобных игр подходите с определенной осторожностью.

9. Для развития самостоятельности проводите отдельные игры с элементами детской самоорганизации.

10. При проведении игр учитывайте мнение занимающихся.

### **2.7. Организация подвижных игр в старшем школьном возрасте**

Ведущее место в занятиях физическими упражнениями юношей и девушек принадлежит спорту, поэтому подвижные игры используются для специальной спортивной подготовки и повышении общей физической подготовленности.

1. Игры у юношей и девушек лучше проводите отдельно.

2. Подвижные игры у юношей и девушек, которые вы проводите, должны носить характер игр, подводящих к спортивным.

3. Спортивные и полуспортивные игры должны проводите в соответствии с относительно жесткой регламентацией правил.

4. Выбор, организацию и проведение игр доверяйте самим школьникам.

5. Игры, используемые на уроке, соотносите с изучаемым разделом программы.

6. Поскольку развитие костно-мышечного аппарата ещё не закончилось, в играх не допускайте длительных односторонних нагрузок.

7. Помните, что возможности девушек в игровых ситуациях, требующих проявления силы, скорости, координации движений и выносливости, меньше чем у юношей.

### **2.8. Организация подвижных игр на уроках по плаванию**

1. Игры на занятиях по плаванию применяйте строго целенаправленно, с учётом конкретных задач каждого урока, его содержания, в тесной связи со всем изучаемым на уроке учебным материалом.

2. Не забывайте, что участники должны понимать содержание и задачи игры.

3. Вы, как учитель должны:

- обеспечить, прежде всего, безопасность занимающихся;

- правильно определить место выбранной игры среди других упражнений;
- учитывать длительность игры в зависимости от уровня подготовленности;
- использовать игры, распределённые по степени трудности с учётом возрастных, половых и индивидуальных особенностей занимающихся;
- распределять играющих на команды, примерно одинаковые по уровню плавательной подготовленности;
- обеспечивать оптимальность нагрузки, интенсивные игры чередовать с паузами для отдыха;
- при определении результата учитывать качество выполнения технического действия, а не только сам результат;
- привлекать учащихся к анализу своих действий и технических ошибок.

4. Необходимо, чтобы между играми и игровыми упражнениями, включёнными в урок по плаванию, была тесная организационно-методическая взаимосвязь.

5. В игры включайте только те элементы техники плавания, которые хорошо освоены.

6. Не включайте в один урок изучение новых упражнений с разучиванием новой игры.

7. Помните, что использование игры в целях содействия обучения плаванию должно тесно сочетаться с задачами развития двигательных качеств.

8. Для воспитания специальной быстроты проводите игры, требующие незамедлительных ответов в часто изменяющейся обстановке, усложнённые дополнительными заданиями, а так же с преодолением расстояний пять-десять метров на скорость.

9. Не забывайте, что для воспитания выносливости продолжительность игр на воде должна составлять восемь – двенадцать минут.

## **2.9. Организация подвижных игр на уроках зимой на улице**

1. Игры на улице зимой должны проводиться вами только в том случае, если температурный режим позволяет это делать.

2. Участники должны понимать содержание и правила игры, которые объясняйте в помещении.

3. Игры, проводимые вами, по возможности должны носить тематический характер и соответствовать времени года, например игра «Два мороза».

4. Вы, как грамотный учитель, должны:

- обеспечить, прежде всего, безопасность детей, следить за тем, чтобы не допустить переохлаждения;
- правильно определять игру, её продолжительность и место в уроке;
- учитывать длительность игры в зависимости от температурного режима;
- использовать игры, распределённые по степени трудности с учётом возрастных, половых и индивидуальных особенностей занимающихся;
- распределять детей на команды в помещении;

- обеспечивать оптимальность нагрузки, интенсивные игры чередовать с паузами для отдыха;

- проводить эмоциональную высокоинтенсивную игру в конце основной части урока с последующим уходом в помещение;

5. Помните, что между играми и игровыми упражнениями, включёнными в урок по лыжной подготовке, должна быть тесная организационно-методическая взаимосвязь.

## **РАЗДЕЛ III. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

Для того, чтобы успешно решать стоящие перед вами задачи, целесообразно ознакомиться и в дальнейшем следовать, требованиям, которые были сформированы на основе анализа научной литературы и собственного опыта практической работы автора.

### **Общие требования к проведению подвижных игр**

1. Опора на уже имеющиеся у школьников представления (знания, умения, навыки).
2. Повторение проведенных ранее игр с целью закрепления изученных игр и их вариантов.
3. Выявление игр, которые являются любимыми в данном классе или группе и их преимущественное использование.
4. Регулярное проведение подвижных игр в течение всего периода обучения.
5. Систематическое изучение и расширение материала по подвижным играм, отбор наиболее интересных игр.
6. Использование народных игр в учебном и воспитательном процессе.
7. Включение подвижных игр во все разделы школьной программы по физической культуре.
8. Акцент не только на развитие двигательных качеств, но и психики ребенка.

### **3.1.Предварительный анализ игры**

Для того, чтобы игра была проведена успешно и решала стоящие перед ней педагогические задачи целесообразно проводить предварительный анализ игры, продумывая, как лучше её организовать, какие технические моменты могут вызвать затруднения, каково будет эмоциональное состояние играющих.

Распределение ролей должно осуществляться с учетом особенностей конкретного ребенка, класса, группы. Если в классе есть освобожденные дети, то целесообразно заранее подготовить их к выполнению определенных ролей в игре. Очень часто бывает, что одна и та же игра по-разному проходит в классах одной параллели, в одном классе она является любимой, в другом просто не принимается.

В своей работе учитель должен опираться на знание индивидуальных особенностей играющих, уровня их психофизического развития. Нужно научиться развивать у себя педагогическую рефлексия, оценивая результаты и особенности проведения предстоящей игры заранее.



### 3.2. Выбор игры

Осуществляя отбор (выбор) подвижных игр, желательно опираться на следующие общие положения:

1. Проводимая игра содействует утверждению гуманистической морали и нравственности.

2. Каждая игра воспитывает и носит образовательный характер.

3. Все игры соответствуют анатомо-физиологическим и психологическим особенностям детей, и направлены на сохранение и укрепление здоровья.

4. Игры являются педагогически управляемой.

5. Игра, в какой-то степени дополняет знания, полученные на уроках по другим предметам.

При подборе перечня подвижных игр старайтесь учитывать педагогическую направленность содержания, соответствие игры задачам воспитания, научно обоснованную связь игры с возрастными особенностями занимающихся, их подготовленностью, последовательность проведения игр с учетом дидактических принципов наглядности, последовательности, постепенности повышения нагрузок, связь игры с жизнью, воспитывающего обучения, сознательности и активности и др.

Успех игровой деятельности, решение поставленных вами на уроке задач, положительное эмоциональное и физиологическое влияние на занимающихся во многом зависит от правильного выбора игры. Поскольку игра является универсальным средством физического воспитания, она позволяет решать целый комплекс задач – оздоровительных, воспитательных, образовательных, развивающих.

Поэтому, первое, на что вы должны ориентироваться при выборе игры – это решение задач конкретного урока. При выборе игр целесообразно руководствоваться программным материалом по физической культуре для конкретного класса, использовать сборники подвижных игр или картотеку, которая должна быть у вас, как подготовленного учителя физической культуры.

Помимо этого, надо учитывать особенности состава учащихся – количество учеников в классе, пол занимающихся, биологический и психический возраст, уровень физической подготовленности. Так же необходимо ориентироваться на те виды движений, которые будут осваиваться на данном уроке, и в соответствии с этим выбирать игры.

Успех игровой деятельности зависит от количества играющих. Нужно стараться обеспечить активное участие всех играющих независимо от подготовленности, медицинской группы и состояния здоровья.

Дети, освобожденные от практических уроков, могут выступать в качестве помощников, судей, помогать раздавать или собирать инвентарь. Поэтому, для активного участия всех играющих необходимо выбрать игру, соответствующую данному количеству детей, при необходимости внести

изменения в её организацию (изменить количество водящих, команд, кругов и т.д.).

Не забывайте, что выбор игры зависит так же от места проведения. Если зал длинный и узкий или игра проводится в коридоре, то целесообразно применять игры с построением в колоннах или шеренгах.

Игры, связанные с бегом, переброской мяча или построением в большие круги лучше проводить на открытой спортивной площадке.

Если игра проводится на свежем воздухе, то вам необходимо учитывать погоду и температуру воздуха. В холодное время необходимо выбирать игру, в которую одновременно включаются все играющие. Если температура воздуха меньше + 10 градусов Цельсия, то все участники должны действовать в игре активно. Проводить подвижные игры с младшими школьниками в холодную и ветреную погоду не рекомендуется.

В жаркую погоду целесообразно проводить малоподвижные игры, игры на внимание, или игры двигательные действия в которых осуществляются поочередно. Можно так же проводить сюжетные игры, имеющие рифмовки.

Тематические игры «Два мороза», «Зимушка - зима» целесообразней проводить в зимний период.

Помните, что выбор игры так же зависит от имеющегося в наличии инвентаря. В случае его недостаточного количества играющие вынуждены долго ждать своей очереди, что приводит к снижению интереса, и может вызывать нарушения дисциплины и порядка.

На выбор игры так же влияет место урока физической культуры в расписании учебного дня, предшествующий и последующий уроки. Если после активных подвижных игр проводится, например, урок математики, то это может привести к определенным издержкам в качестве обучения, поскольку дети будут излишне возбуждены. Если урок физической культуры стоит последним в расписании, то вы можете планировать коллективные игры с высоким эмоциональным фоном.

Для уроков физкультуры необходимо выбирать те игры, которые могли бы обеспечить, во - первых, высокую двигательную активность и моторную плотность, во - вторых, требующие короткого объяснения правил, в – третьих обеспечивающие одновременное участие в игре всех занимающихся.

Старайтесь варьировать игры в зависимости от формы проведения занятия: на уроке планируйте игры, соответствующие задачам, поставленным перед уроком; на перемене проводите игры кратковременные по содержанию, доступные учащимся разного возраста и пола, на праздниках в основном используйте массовые игры и аттракционы, в которых могут принимать участие дети разного возраста и разной подготовленности.

Не забывайте, что при выборе игры надо учитывать форму занятий (урок, перемена, внеклассное мероприятие, поход выходного дня и др.).

При проведении достаточно сложных игр, например «Мяч капитану» учитывайте уровень предварительной подготовки. Если занимающиеся не обладают навыками передач и ловли мяча в условиях противоборства, то проводить такую игру нецелесообразно

Во внеклассной работе популяризируйте русские народные игры, а так же игры народов мира, что имеет большое воспитательное значение и знакомит играющих с культурными традициями и особенностями быта других народов. Во внеклассной работе, опирайтесь, прежде всего, на интересы и желания самих играющих, используйте игры более длительные по содержанию и более сложные по сюжету.

### **3.3. Подготовка места для игры**

Игры на уроках физической культуры проводятся в спортивном зале или на площадке. До начала урока проверьте место проведения игры с точки зрения его соответствия санитарно-гигиеническим требованиям.

Если игра проводится в зале, проветрите его, проведите влажную уборку, уберите из зала все лишние снаряды и другие предметы или, если это невозможно, разместите их так, чтобы они не представляли угрозы получения травмы, и невозможно было за них зацепиться, упасть. Для этого гимнастические снаряды, например брусья, закройте гимнастическими матами.

При проведении игры на школьной площадке или на свежем воздухе весной или осенью, рекомендуется полить площадку за 30 мин. до начала игры. Перед началом игры постройте учащихся в цепочку и пройдите всю площадку, собрав мусор, камни, гвозди, битое стекло и т.п. Зимой площадку очищайте от снега и посыпайте золой или песком.

Когда игра проводится на местности, для разметки используйте флажки, ветки, или другие предметы, а зимой можно сделать валик из снега. Для подготовки площадки назначайте дежурных из числа занимающихся.

### **3.4. Разметка площадки**

Помните, что подвижная игра обязательно должна проводиться на площадке, ограниченной линиями, которые нужны с целью увеличения или уменьшения площадки в зависимости от количества играющих или пробегаемой дистанции. Но самое главное назначение линий в воспитательном значении, которое заключается в препятствовании произвольным действиям играющих, способствуя уравновешенности процессов торможения и возбуждения, поскольку перейти линию занимающие могут только после сигнала и ли команды, играть, догонять и ловить можно только в пределах границ площадки.

Проведение игры в границах площадки позволяет контролировать деятельность играющих и обеспечивать их безопасность. При проведении игры в спортивном зале используйте уже имеющиеся разметки волейбольной и баскетбольной площадки, с самого начала приучая детей к правильному их названию (боковые, лицевые, средняя линия, линия атаки).

Если такой разметки нет, то нарисуйте или начертите масляной краской постоянные, часто встречающиеся при проведении подвижных игр линии. На каждом конце зала следует отметить на расстоянии не менее 2 метров (для

обеспечения безопасности) от стены линию старта – финиша (дома); затем провести линию посередине зала – среднюю линию и начертить большой круг.

Дополнительные линии можно нанести мелом или обозначить с помощью скакалок или веревки (например, для игры «Волк во рву»). На улице, если позволяют условия, можно разметить отдельную стационарную площадку для проведения подвижных игр. Лучше проводить игру на песке, а не асфальте.

Не забывайте, что нецелесообразно размечать площадку рядом с дорогой, или там где есть большое количество пешеходов, которые будут отвлекать учащихся от процесса игры.

### **3.5. Подготовка инвентаря**

Проведение подвижных игр, как правило, не требует какого-либо специального инвентаря. Флажки, цветные повязки, ленточки, мячи разных размеров имеются в любом образовательном учреждении. Но для того чтобы игра вызвала положительные эмоции, желательно, чтобы инвентарь был красочным, ярким, хорошо заметным. Инвентарь рекомендуется хранить рядом с местом проведения игр и его санитарно-гигиеническое состояние должно отвечать требованиям.

При проведении игр на свежем воздухе, в лесу, используйте снег, шишки и другие природные материалы.

Инвентарь, который необходим для игры, подготавливайте заранее и располагайте таким образом, чтобы его расстановка и раздача не занимали много времени. Инвентарь должен быть разложен в той последовательности, в которой учитель собирается проводить игры.

Если для проведения игры требуется расставить некоторый инвентарь, то делайте это до объяснения содержания и правил игры, с тем чтобы объяснение игры было более наглядным. Для расстановки и сбора инвентаря привлекайте детей, которые в данный момент не могут принимать активного участия в игре, например по причине освобождения от занятий физической культурой.

Мелкий инвентарь, мячи, флажки, ленты и др., раздавайте только после объяснения правил игры, иначе занимающиеся, особенно младшие школьники не будут внимательны и начнут играть с инвентарем сами по себе.

Вам, как думающему и творческому учителю, рекомендуется иметь отдельную таблицу, которую необходимо использовать в процессе подготовки к уроку, и в которой указан весь имеющийся инвентарь. Не забывайте, что в процессе работы инвентарь необходимо периодически мыть и ремонтировать, поддерживая его в хорошем гигиеническом состоянии.

### **3.6. Проведение подвижной игры**

Эффективность проведения игры во многом зависит от знания методики, организаторских способностей учителя, его профессиональных умений. Поэтому, при проведении игры придерживайтесь следующего порядка, постарайтесь запомнить и старайтесь не отступить от него:

1. Построение учащихся для объяснения игры
2. Сообщение название игры.
3. Мотивационная поддержка.
4. Назначение водящих, помощников и судей, разделение на группы или команды.
5. Объяснение задач игры.
6. Объяснение содержания и хода игры.
7. Объяснение правил игры.
8. Дополнение и уточнение правил игры.
9. Начало игры.
10. Наблюдение за ходом игры и регулирование нагрузки.
11. Судейство игры.
12. Подведение итогов игры.

### **3.7. Методические рекомендации по проведению подвижной игры**

#### **Сообщение названия игры**

##### **Рекомендации:**

1. При проведении подвижных игр не существует жесткой регламентации, поэтому старайтесь часто изменять название и сюжет игры, что будет способствовать проявлению эффекта новизны.

2. Помимо этого, предложите занимающимся самим придумать название игры, и совместно определите, какое название наиболее точно будет отражать содержание предлагаемой игры, что будет способствовать развитию воображения детей.

3. Попробуйте сначала объяснить содержание и правила уже знакомой игры, после чего попросите участников игры вспомнить, как называлась игра.

##### **Создание интереса к игре**

##### **Рекомендации:**

1. Вы, как учитель (руководитель) должны объяснять содержание игры на доступном для играющих языке, рассказывая, для чего предназначена данная игра, что она развивает, что приобретут играющие, о чем узнают, то есть придать игровой деятельности личностную значимость.

2. Старайтесь показать связь игры с другими учебными предметами – природоведением, литературой, чтением и др.

3. Чаще используйте такие педагогические приемы как поощрение, одобрение, поддержка, демонстрация индивидуальных достижений учащихся.

4. В процессе игры каждый из участвующих в ней должен быть успешен. Для этого в процессе игры старайтесь выбрать играющим именно ту роль, с которой они наиболее успешно, по вашему мнению, справятся.

Но на практике учителя часто не задумываются над этим. Например, если мы назначим водящими толстого, неповоротливого мальчика или девочку, которые не смогут догнать и осалить играющих, это может вызвать насмешки со стороны одноклассников. В данной ситуации мы создадим у них ситуацию

избегания неудачи, и в дальнейшем они может быть даже неосознанно, будут избегать игровой деятельности.

5. Если освобожденные от физической культуры дети будут просто сидеть на скамейке и ничего не делать, то они очень скоро потеряют интерес к двигательной активности или будут мешать учителю. Поэтому лучше всего использовать их в качестве помощников, которые могут раздавать и собирать инвентарь, выступать в качестве судей или если это позволяет игра, в качестве водящих.

### **Построение учащихся для объяснения игры**

#### **Рекомендации:**

1. Помните, что размещение учащихся для объяснения игры зависит от того, в каком построении они должны находиться, начиная игру и непосредственно в игре.

2. Поэтому, перед объяснением игры учащихся необходимо построить в то построение, в котором будет начинаться игра, и только после этого объяснять содержание и правила игры. Находясь во время объяснения в том построении, из которого начинается игра, учащиеся лучше и яснее представят направление передвижения и лучше воспримут правила игры. Если игра проходит при произвольном размещении играющих (например, простые «салки»), то лучше построить играющих в одну шеренгу.

3. Если игра (например «Салки маршем») начинается при построении, когда обе команды находятся на противоположных концах площадки, то их надо построить в шеренги и во время объяснения сблизить, построив, например, на линиях атаки волейбольной площадки.

4. Независимо от построения, играющие должны хорошо видеть и слышать вас, а вы должны контролировать всех играющих.

5. Если учащиеся стоят в кругу, то вы должны стоять между ними, а не в центре круга, так как половина участников игры в этом случае будет у вас за спиной.

6. Если учащиеся стоят в нескольких шеренгах лицом в одном направлении, то вы должны стоять в нескольких шагах по середине шеренги лицом к ним.

7. Если играющие стоят в двух шеренгах лицом к друг другу, то вы должны стоять в конце шеренг.

8. Если учащиеся стоят в колоннах, то ваше место в нескольких шагах против средних колонн.

9. Если учащиеся стоят в нескольких маленьких кругах или двух концентрических кругах, то вы должны занимать место за кругами.

10. При построении в полукруг вы должны стоять в центре полукруга.

11. Если игра проходит в солнечный или ветреный день, то при объяснении игры учащиеся должны располагаться спиной к солнцу и ветру.

12. Если при проведении игры в зале находится другая группа, необходимо располагать участников игры спиной к группе, чтобы играющие не отвлекались. Данный прием необходимо использовать и при проведении занятий на улице, где всегда имеются какие либо отвлекающие факторы: дорога

с автомобилями, здание, улица на которой происходит движение и др. Не забывайте, что необходимо размещать играющих таким образом, чтобы количество отвлекающих факторов было минимальным.

13. В две шеренги или в колонну по два выстраиваются из шеренги по одному на месте или в движении.

14. Круг быстрее всего построить из шеренги, взявшись за руки, причем вы при этом должны взять за руку направляющего.

15. Два круга можно построить из двух шеренг, играющие каждой шеренги при этом берутся за руки, и образуют круг в указанном месте. Место, где должен быть образован круг, нужно обозначить каким – либо ориентиром или сделать отметку на площадке.

16. Три круга или больше образуются при перестроении из колонны по одному в нужное количество колонн, после чего каждая колонна образует круг.

17. Концентрические круги образуются из одного круга, например, если вам необходимо образовать три круга (игра «шишки, желуди, орехи») играющие рассчитываются на первый – третий, вторые номера остаются на месте, первые делают приставной шаг влево и становятся перед вторыми, третьи выполняют шаг вправо и становятся за вторыми.

18. При разделении играющих на команды для проведения эстафет можно использовать метод фигурной маршировки. Для этого подаются команды «Налево!», «В обход на право, шагом марш!», « В колонну по три (четыре) марш! ».

19. Из построения в одну шеренгу разделять на команды удобно следующим образом: сначала играющие рассчитываются на первый – второй, третий, четвертый и т.д. в зависимости от запланированного учителем команд, например на первый – четвертый, после чего подается команда: «Первые номера на месте, вторые – три, третьи – шесть, четвертые – девять шагов вперед марш!». После выполнения данной команды играющие разворачиваются направо, смыкаются и разворачиваются кругом. При этом достигается выполнение правила, когда занимающиеся меньшего роста стоят впереди, а более высокие в конце колонн.

20. Помните, что построение должно учитывать дальнейший ход урока, т.е. те игры или упражнения, которые будут осуществляться после проведения данной игры.

21. Лучше если, например, несколько игр проводятся из одного и того же начального построения, что позволит вам сэкономить время на перестроение.

22. Всегда стремитесь к тому, чтобы размещение учащихся для объяснения проходило быстро и организованно, учитывается допущенные вами ошибки.

**Назначение водящих, помощников и судей, разделение на группы или команды**

**Рекомендации:**

1. Поскольку в командных играх и эстафетах соревнуются две или больше команд, поэтому, как правило, чем больше участников, тем больше должно быть команд.

2. Чтобы соревнование между командами проходило интересно, состав команд должен быть примерно одинаков по количеству, силам, росту и полу играющих.

3. Распределение на команды осуществляется следующим образом:

- вы распределяет игроков по своему усмотрению путем расчета или фигурной маршировки;

- капитаны команд поочередно выбирают игроков в свои команды;

- при помощи расчета на первый (второй, третий и т.д.);

4. Вы самостоятельно должны распределять играющих на команды в том случае, если хорошо знаете коллектив. При таком способе распределение происходит быстро, но сами игроки никакой активности не проявляют.

5. Разделение детей путем фигурной маршировки проводится следующим способом: учащиеся двигаются шагом в колонне по одному. По команде: «Налево по два (по три, по четыре – марш!)» они строятся в указанное количество колонн. Каждая колонна составляет одну команду. Обратите внимание, что преимущество данного способа заключается в том, что он не требует много времени.

6. При помощи расчета дети разделяются на команды следующим образом: строятся в шеренгу и рассчитываются на первого, второго, третьего и т.д. Первые номера составляют одну команду, вторые – другую и т.д. Разделение участников игры при этом способе происходит быстро, и команды получаются сравнительно одинаковыми по силам.

7. Если вы решили провести разделение на команды по назначению капитанов, то оно производится следующим образом: учащиеся или учитель выбирают столько капитанов, сколько должно быть команд. Капитаны по очереди выбирают (вызывают) игроков в свою команду. Положительным моментом при таком способе разделения на команды является то, что играющие выступают не в качестве пассивных зрителей, а активно и с большим интересом принимают участие в составлении команд.

Учтите, что у этого способа есть и недостаток, связанный с тем, что в конце выбора капитаны медлят и неохотно берут в свою команду более слабых игроков, что вызывает недовольство последних. В этом случае используйте комбинированный способ, когда сначала игроков выбирают капитаны, а оставшихся разделите с помощью расчета.

8. Учитывая интересы игроков, можно провести разделение на команды по сговору, этот способ предусматривает саморазделение детей на пары, желательно равные по силам, после чего дети сговариваются, кто будет кем, и подходят к капитанам, которые по очереди выбирают их по названиям. При таком разделении команды почти всегда равны по силам.

Этот способ является игрой сам по себе, поэтому его можно часто использовать, если вам позволяет время.

9. Для уроков физической культуры как основной используйте способ расчета и фигурной маршировки.



### **Выбор капитанов команд**

Выбор нужен для того, чтобы у вас были помощники, отвечающие за порядок и дисциплину игроков своей команды. Помимо этого, капитаны устанавливают очередность игроков, помогают в размещении играющих, раздаче инвентаря, объективном подведении итогов игры.

#### **Рекомендации:**

1. Капитанов может назначить вы сами, или его могут выбрать сами играющие. Как правило, капитанами назначаются наиболее авторитетные в своем коллективе учащиеся, более способные и обладающие лучшими организаторскими умениями, или более дисциплинированные.

2. Иногда вы можете выбирать в качестве капитанов команд менее дисциплинированных, «сложных» детей, так как назначение капитаном возлагает на них определенную ответственность и дисциплинирует их.

3. Вы можете выбрать капитана в качестве поощрения по результатам предыдущих игр, отметив самых ловких игроков или с помощью какой – либо игры, например игры на внимание.

4. Можете назначать капитанами по очереди.

5. Интересно выбрать капитана можно с помощью игры на внимание, проводимой в начале или конце урока.

### **Выбор помощников**

На объяснение игры, размещение детей, и раздачу инвентаря должно быть затрачено минимальное время. Для этого необходимо использовать помощников.

#### **Рекомендации:**

1. Помощников выбирайте из числа детей, не имеющих возможности принимать активного участия в игре по причине нездоровья, освобождения от занятий, отсутствия формы и др.

2. Если таковых среди играющих нет, то назначайте помощников и судей из числа занимающихся. В этом случае помощников и судей старайтесь регулярно менять, чтобы одни и те же дети не были исключены из процесса игры, и при повторении игры их нужно заменять другими игроками.

3. Целесообразно использовать в качестве помощников игроков, которые были водящими в предыдущей игре и получили значительную нагрузку, для того, чтобы они могли восстановиться.

4. Можно заранее, до начала урока выбирать помощников и рассказать им, что они должны будут делать в процессе проведения игр, что позволит вам сэкономить время и увеличить плотность занятия.

5. В качестве судей старайтесь использовать наиболее подготовленных играющих, заранее ознакомив их со своими обязанностями, в число которых входит определение ошибок, подсчет очков, определение победителя.

6. Помните, что число судей зависит от количества групп или команд, сложности игры и размеров площадки.

Всегда стремитесь к тому, чтобы определение помощников и судей проходило быстро и не занимало значительного времени. Не забывайте, что привлечение учащихся к выполнению функций капитанов, помощников, судей

способствует воспитанию у них самостоятельности, ответственности, объективности, приобретению организаторских и коммуникативных умений и навыков.

Назначая помощниками и судьями детей с ослабленным здоровьем, пассивных и застенчивых, вы помогаете им найти свое место в коллективе и чувствовать себя полноправными членами ученического коллектива. Обращайте внимание на то, чтобы все играющие выполняли распоряжения капитанов, не спорили с судьями и выполняли их указания.

### **Выбор водящих**

Выбор водящих очень важен, поскольку от этого во многом зависит ход и процесс игры.

### **Рекомендации:**

1. Если игра проводится впервые, то водящим можете быть вы сами, затем вас сменят сами играющие.

2. Водящего можете назначить вы сами или его могут выбрать сами играющие.

3. Вы можете выбрать водящего с помощью считалки, или по результатам предыдущих игр.

4. Можно выбирать водящего вероятностным способом, например, повернувшись спиной к классу, учитель говорит: - «водящим будет седьмой».

5. Целесообразно часто менять водящих и применять все способы в зависимости от конкретной обстановки.

### **Объяснение задач игры**

Успех игры во многом зависит от того, как вы объясните её.

### **Рекомендации:**

1. Ваше объяснение должно быть не сухим и скучным, а образным и эмоциональным. Образное объяснение игры способствует развитию творческого воображения, фантазии, создает повышенный эмоциональный фон.

2. Старайтесь сделать объяснение простым, доступным, доходчивым и кратким; избегайте монотонности в объяснении, особенно для детей младшего возраста, так как они не в состоянии долго сосредотачивать свое внимание.

3. Ваше объяснение игры должно, помимо всего, решать так же образовательные задачи, для чего в процессе игры необходимо объяснять и отвечать на вопрос «для чего?» нужна данная игра, развитие каких физических (двигательных) и психических качеств происходит в процессе игры.

4. Очень важным представляется объяснение на языке понятному играющим, соответствующему уровню его восприятия, что связано, прежде всего, с возрастом детей.

5. Если вы проводите игру с целью овладения двигательными действиями и она является подводящей к какому-либо виду спорта, необходимо объяснять, какие двигательные умения будут совершенствоваться в игре в первую очередь.

## **Объяснение содержания и хода игры**

### **Рекомендации:**

1. Объясняя содержание и ход игры необходимо сопровождать объяснение показом, особенно, если игра проводится впервые.

2. При объяснении игры рекомендуется придерживаться определенного алгоритма, объясняя игровые действия в той последовательности, в которой они должны осуществляться.

3. Объяснение содержания должно быть образным и кратким. Необходимо особо подчеркнуть, как игра начинается и когда она заканчивается. Играющие должны понять игру, только в этом случае возможно сознательное поведение в игре.

4. Активность повышается, если игра хорошо усвоена. Для этого полезно повторять игры и их варианты, изученные на предыдущих занятиях. На активность участников игры оказывает значительное влияние и уровень интереса к ней, который зависит от эмоциональности самого объяснения.

5. При знакомстве с новой игрой объяснение её не должно быть слишком подробным, ограничивающим творческое мышление. Необходимо предоставлять играющим известную долю самостоятельности. Сначала нужно сосредоточить внимание на основном содержании, при необходимости дополняя объяснение отдельными деталями.

6. При объяснении необходимо опираться на уже имеющиеся у учащихся представления и двигательные навыки, которые были использованы в других, уже известных играх.

### **Объяснение правил игры**

Под правилами игры должно пониматься, прежде всего, то, что можно делать и чего делать нельзя в процессе игровой деятельности. К основным правилам любой игры относится проведение игры в границах установленной площадки, правильное поведение играющих (не толкаться, не хватать за одежду и т.д.), начало и окончание игры по сигналу, и др.

### **Рекомендации:**

1. Правил не должно быть очень много.

2. При объяснении необходимо сначала излагать основные правила, касающиеся безопасности проведения (не убегать за пределы площадки, не хватать за одежду, не расцеплять руки, оббегать команду только с правой стороны и т.д.), а в конце объяснения излагать правила, касающиеся непосредственно данной игры.

3. После многократных повторений часть общих положений по технике безопасности вы можете опустить, акцентируя на них внимание учащихся только в случае грубых нарушений.

4. Постоянно отмечайте санкции, которым будут подвергнуты игроки в случае нарушения (получают штрафные очки и т.д.).

5. В конце объяснения обязательно укажите порядок определения победителей, если это предусмотрено содержанием игры.

## **Дополнение и уточнение правил игры**

### **Рекомендации:**

1. После объяснения правил игры почти всегда находятся играющие, которые либо не услышали, либо не поняли основное содержание правил. Поэтому основные положения правил вам необходимо повторить, убедившись, что все трактуют их одинаково и сопровождая их показом.

2. Отметьте и те «штрафные санкции», которые будут применяться к игрокам в случае несоблюдения правил. Это могут быть дополнительные штрафные очки, штрафные секунды и т.д. вплоть до остановки игры в случае грубого нарушения правил.

3. Убедитесь в однозначной трактовке и правильном понимании правил и после этого начинайте игру.

### **Начало игры**

После того, как учащиеся размещены, игра объяснена, инвентарь роздан и вы убедились, что правила игры, поняты правильно, можно начинать игру.

### **Рекомендации:**

1. Игра всегда должна начинаться и оканчиваться по сигналу, команде или вашему распоряжению. Сигналы могут быть звуковые (свисток, хлопок в ладоши, команда) и зрительные (взмах рукой, флажком).

2. При работе с детьми младшего возраста сочетайте звуковые и зрительные сигналы, воздействуя на слуховые и зрительные анализаторы детей.

3. При проведении эстафет употребляйте терминологию, принятую в легкой атлетике: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Это способствует выработке правильной и быстрой реакции и чувства времени, необходимых при обучении бегу. Сигналы имеют большое воспитательное значение, уравновешивая процессы возбуждения и торможения, развивая выдержку и самообладание.

4. Если играющие нарушают правило, начав игру до сигнала, то вы обязательно обратите на это внимание, подав команду «Отставить!», после чего сигнал о начале игры нужно будет повторить.

5. Проводя игру в начальной школе, используйте для начала игры слова: «Раз, два, три – беги!» или «Раз, два, три – лови!».

6. Окончание игры сопровождайте сигналом, который должен отличаться от других сигналов, например давайте два коротких свистка. Если вы будете использовать одни и те же сигналы, постепенно приучите занимающихся реагировать на них нужным способом.

7. Используйте одинаковые сигналы в процессе уроков и занятий на протяжении всего периода обучения.

## **Наблюдение за ходом игры и регулирование физической нагрузки**

### **Рекомендации:**

Помните, что подвижные игры не позволяют точно определять нагрузку, поскольку игроки действуют самостоятельно и могут выполнять движения в любом темпе и с различной интенсивностью.

1. Под физической нагрузкой, необходимо понимать степень воздействия движений, входящих в содержание подвижных игр на организм занимающихся.

2. Учитывайте, что нагрузку определяют продолжительность игры, интенсивность (скорость) выполнения игровых действий, координационная сложность предлагаемых игр, общий объем игр.

3. Не забывайте, что игровая нагрузка должна зависеть от общей нагрузки на уроке физической культуры, от характера работы до урока, от активности самих играющих.

4. Поскольку игровая деятельность отличается повышенной эмоциональностью, то сами играющие не могут определять нагрузку и это должны делать вы сами.

5. При дозировании нагрузки используйте методические приемы, позволяющие её регулировать. Это такие приемы как увеличение или уменьшение:

- времени, отведенного для игры;
- количества повторений игры;
- размера площадки и дистанции перемещения;
- количества и сложности препятствий;
- количества и сложности правил;
- веса метаемых и переносимых предметов.

Помимо этого, игровую нагрузку вы можете варьировать за счет:

- изменения исходных положений;
- изменения правил игры;
- замены игры другим вариантом;
- введения дополнительных пауз.

6. Особое внимание обращайте на дозирование нагрузки при проведении игр на свежем воздухе, когда в зависимости от погоды недостаточно интенсивная или чрезмерная нагрузка могут вызвать переохлаждение и как следствие простуду, или перегревание организма и усталость.

7. При проведении игр в зимнее время на воздухе объясняйте их содержание в помещении; проводите игры с одновременным включением всех играющих, до начала урока готовьте площадку, распределяйте роли и делите на группы и команды.

8. Наблюдая за ходом игры, занимайте такое положение, чтобы вы могли одновременно контролировать всех играющих, включая помощников и судей. При этом занимайте место, которое представляет потенциальную угрозу для играющих, например, при играх на спортивной площадке это может быть металлическая ферма баскетбольного щита, растущее дерево, или провал, яма. В спортивном зале это могут быть стоящие брусья, гимнастические снаряды, дефект на полу и др.

9. Предоставляйте большую инициативу самим играющим, стараясь без необходимости не вмешиваться в ход игры.

## **Судейство игры**

### **Рекомендации:**

1. Судите строго и беспристрастно, обращая внимание на правильное выполнение приемов игры.

2. Ещё до начала игры нужно следить за тем, чтобы команды были равны по количеству, полу, силам.

3. Если в процессе проведения игры выясняется, что одна команда намного сильнее другой, исправьте положение, поменяв игроков.

4. Старайтесь судить так, чтобы, в конце концов, побеждала дружба, или преимущество одной из команд не было столь явным, т.е. создавать ситуацию успеха у всех занимающихся.

5. Вы, как судья должны занимать место удобное для наблюдения, чтобы видеть всех играющих и в то же время не мешать им.

6. Заметив нарушения правил, вы должны своевременно и отчетливо подавать сигналы, корректно делая замечания, и не вступая в споры с играющими.

7. Если были допущены мелкие нарушения, то игру прерывать не стоит. В случае если допускаются грубые нарушения, сразу же остановите игру. То же самое сделайте в случае возникновения конфликтных ситуаций, не акцентируя при этом внимания на персональных игроках.

8. Замечания и разъяснения делайте после окончания игры.

### **Окончание игры и подведение итогов**

#### **Рекомендации:**

1. Планируя задачи и материал урока, вы должны определить примерное время, отводимое на каждую игру.

2. Очень важно, закончить игру вовремя, в тот момент, когда дети получили хорошую физиологическую и эмоциональную нагрузку. Не допускайте такого положения, когда игра затягивается, и играющие сами предлагают её прекратить. Так же неправильно прекращать игру преждевременно.

3. Важно, чтобы игра заканчивалась в тот момент, когда дети еще сохраняют активный интерес к ней. Проще говоря, дети должны немного не доиграть, что связано с эффектом незавершенного действия, когда возникает потребность завершить данную игру, дети с удовольствием будут играть в эту же игру на следующем занятии, и содержание данной игры ими лучше запомнится.

4. Если вы проводите игру на время, или до определенного количества очков, необходимо заранее до начала игры сообщить об её продолжительности.

5. Для того, чтобы приучить детей к порядку и организованности, добивайтесь окончания игры в том исходном положении, в котором игра начиналась. Это позволит вам сэкономить время на организацию игрового процесса.

6. После окончания игры подведите итоги игры, создайте ситуацию успеха у всех играющих, проанализируйте причины успеха или неудач выигравшей или проигравшей команды. Укажите наиболее характерные ошибки, допущенные в процессе игры, отметьте учащихся, наиболее успешно

справившихся с заданием и соблюдавших правила, творчески проявивших себя, выясните отношение класса к данной игре. К разбору игр привлекайте самих играющих, что будет способствовать развитию наблюдательности, учить критически относиться к себе и другим, способствовать повышению сознательной дисциплины.

### **3.8. Проведение спортивных праздников и соревнований на основе подвижных игр**

Подвижные игры позволяют проводить разнообразные формы спортивно – массовой работы, среди которых можно выделить спортивные праздники и соревнования, основанные на применении комплекса подвижных игр. Благодаря общедоступности и массовости, зрелищности подобные мероприятия получили широкое распространение в образовательных школах.

В основе данных мероприятий лежит использование игровых упражнений, игр и эстафет, количество которых зависит от возраста и подготовленности участников. При этом необходимо учитывать, что правильное построение комплексов игр обеспечивается методически грамотным отбором и их физиологически обоснованным расположением.

В процессе проведения создаются благоприятные условия для воспитания коллективизма, товарищества, взаимопомощи, подчинения личных интересов коллективным, проявление инициативы и находчивости, самостоятельности.

#### **Рекомендации:**

1. Учтите, что основу содержания спортивных праздников должны составлять жизненно важные двигательные умения и навыки в сочетании с заданиями, направленными на развитие интеллектуальной сферы личности.

2. В качестве средств используйте подвижные игры и эстафеты, основанные на содержании разделов школьной программы, а так же конкурсы с элементами учебной, трудовой, военной деятельности.

3. Отбирая содержание, направленность и выстраивая, методику проведения праздников, состоящих из подвижных игр, помните, что они должны опираться на принципы:

- доступности (соответствие форм и средств психофизическим особенностям участников, возрасту и полу);

- положительного психоэмоционального воздействия (зрелищность, эмоциональность, новизна);

- коллективности (совместное решение двигательных и интеллектуальных задач);

- комплексности воздействия (сочетание физической и интеллектуальной нагрузки);

- регулярности и ступенчатости (систематическое проведение праздников в течение всего периода обучения, проведение праздников на уровне класса, параллели, школы, между школами);

- объективности (сравнимость результатов, непредвзятое судейство, единство требований);

- праздничности (торжественная обстановка, красочное оформление, форма, культура ведения праздника, присутствие болельщиков);
- уважения соперников (приветствие, девиз);
- рационального чередования игровых средств (сочетание игр высокой, средней и низкой интенсивности).

#### **Подготовка к празднику**

4. Сценарий праздника должен быть продуман вами заранее, содержание праздника должно быть доведено до сведения участников в форме положения о празднике, включающем в себя содержание, продолжительность, способы оценки, рекомендуется включать домашние задания – подготовка названия, эмблемы, девиза;

5. Содержание праздника и соревнования должно быть направлено на гармоничное развитие, предполагающее воздействие на все мышечные группы.

6. Для повышения статусности праздника приглашайте директора школы, завучей, классных руководителей и группу поддержки, не забывая пригласить и родителей.

7. Инвентарь для проведения праздника подготавливайте заранее, и располагайте в таком месте, чтобы его раздача занимала минимальное количество времени.

8. Используйте помощников, инвентарь должен раздаваться и собираться помощниками из числа учащихся.

#### **Проведение праздника**

9. Перед началом праздника познакомьте команды с содержанием, продолжительностью, способом определения победителя

10. Перед началом праздника обязательно проведите предварительную разминку.

11. Помните, что после игры высокой интенсивности должна следовать игра со средней или низкой интенсивностью.

12. Включайте в содержание задания, выполняемые одновременно двумя или несколькими участниками.

13. Во время проведения игр или эстафет используйте музыкальное сопровождение.

14. Подводите итоги после окончания каждого конкурса.

15. Игровые упражнения и эстафеты, которые вы используете, должны быть относительно простыми и доступными для играющих.

16. Помните, что, несмотря на высокую эмоциональность, общая и моторная плотность праздника должна быть высокой.

17. Не забывайте, что праздник должен предусматривать конкурсы для капитанов и болельщиков.

#### **Подведение итогов праздника**

18. Возьмите за правило награждать все команды, участвующие в празднике.

19. Начинайте подведение итогов с команд, занявших последние места.

20. Наглядно представляйте итоги после каждого конкурса.



### **Пятнашки, салки, ловишки...**

#### **Уважаемый учитель, классный руководитель, вожатый!**

Игра в салки или пятнашки является одной из наиболее древних по происхождению игр. Уже в играх высших животных (обезьян, собак) можно найти элементы салок, в движениях связанных с убеганием, увертыванием, наблюдаемых в тех случаях, когда животному нет необходимости избегать действительной опасности или добывать пищу.

В повадках высших животных (волки, обезьяны и др.) можно отметить бег по прямой, внезапные остановки, неожиданные изменения направления и разнообразные движения, рассчитанные на то, чтобы избежать соприкосновения. Это, безусловно, интеллектуальные действия, включающие элементы анализа и синтеза, по содержанию очень близкие к салкам и пятнашкам.

В исторической литературе приводится большое количество национальных игр, имеющих в своём содержании элементы салок.

Название салки произошло от слова «сало», то есть осаливать, значить оставлять пятно, отсюда пятнать – играть в пятнашки, оставлять пятно. Игра в пятнашки является наиболее распространенной подвижной игрой, при этом в настоящее время появилось большое количество вариантов данной игры, которое мы и хотим вам показать.

Игра может проводиться в самых различных условиях: в зале, на спортивной площадке, в рекреации как во время уроков по физической культуре, так и во время внеклассных мероприятий, использоваться как средство активного отдыха в оздоровительном лагере. При этом возраст и количество участников могут быть совершенно различными и ничем не регламентироваться.

Большое количество подвижных игр по своей сути являются очень похожими, различаются отдельными нюансами правил, но имеют одинаковое основное содержание: один или несколько водящих, догоняют и ловят других игроков, после чего пойманные игроки меняются с ними местами.

Мы приводим наиболее полное (более ста тридцати вариантов) из всех встречаемых в литературе описание салок, пятнашек, ловишек, излагаем содержание данных игр и их вариантов, обеспечиваем сопровождение методическими рекомендациями, выработанными на основе опыта практического проведения данных игр.

Для удобства мы предлагаем свою классификацию салок (пятнашек).

- салки без предметов некомандные;
- салки переходные к командным;
- групповые (командные) салки;
- салки сюжетно-ролевые с речитативом и без;
- салки с предметами;

- салки, переходные к командным;
- салки командные;
- салки на воде;
- салки с мячом;
- салки в колоннах;
- русские народные игры с элементами салок.

Каждая игра снабжена схемой, отражающей построение и проведение в спортивном зале.

### **Общие методические рекомендации при проведении салок (пятнашек)**

1. Если вы проводите игры в зале, используйте имеющиеся разметки, линии домов – лицевые линии волейбольной или баскетбольной площадки и имеющийся инвентарь (маты, обручи и др.)

2. Не забывайте, при проведении игры на улице площадка может быть любой формы, круглой, квадратной, прямоугольной и т.д., что придаст игре определенное разнообразие.

3. Когда в игре принимает участие большое количество играющих, выбирайте несколько водящих.

4. В случае совместного (мальчики и девочки) проведения игры необходимо, чтобы мальчиков осаливали мальчики, а девочек девочки, т.е. вам необходимо выбрать как минимум двух водящих.

5. Выбор варианта игры должен определяться вами в зависимости от общих положений (см. выбор игры).

6. Используйте разные варианты игры, при этом, не забывая повторять варианты, изученные на предыдущем занятии.

7. Помните, проводимая игра должна соответствовать физическим возможностям занимающихся, развитию их интеллектуальной сферы, и учитывать интересы ребёнка.

8. Не огорчайтесь, если запланированная вами игра, по каким – либо причинам не получается, просто предложите детям более простой вариант игры.

9. Но если игра неинтересна участникам по причине простоты и легкости, предлагайте более сложный вариант.

10. Перед началом игры в доступной для ребенка форме объясните, на развитие каких физических и психофизических качеств она направлена.

11. При проведении игры фиксируйте для себя те характерные ошибки, которые допускаются играющими, вносите в неё коррективы.

12. Создавайте в игре разнообразные возможности для экспериментирования и получения ребенком нового опыта, старайтесь сделать так, чтобы каждый ребенок был успешен.

13. Проводите игру так, чтобы возможность получения эмоциональной травмы, понижающей самооценку, была минимальной, старайтесь создать ситуацию успеха.

14. Если у ребенка что-то не получилось, давайте возможность повторить попытки.

15. Помните, что данные игры не носят выраженный соревновательный характер, а направлены, прежде всего, на развитие ребенка.

16. После окончания игры обязательно создайте у занимающихся ситуацию успеха, отметив наиболее отличившихся и подбодрив тех, кто не очень успешно справлялся с заданием.

17. Знайте, для того, чтобы добиться результата, игры нужно проводить не спонтанно, а системно включать их во все занятия на протяжении учебного года.

18. Если вы работаете в школе, взаимодействуйте с учителями начальных классов, которые могут дополнить вашу работу на уроке проведением игр во внеклассной работе и на переменах, или в качестве физкультминуток.

19. Чаще используйте в занятиях элементы самоорганизации, и пусть учащиеся сами проводят знакомые игры.

20. При оценке игр приучайте играющих руководствоваться принципом: «Не только быстро, но и правильно».

## 1. САЛКИ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ НЕКОМАНДНЫЕ

### 1.1. Салки обыкновенные

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреационная зона.

**Инвентарь** не требуется.

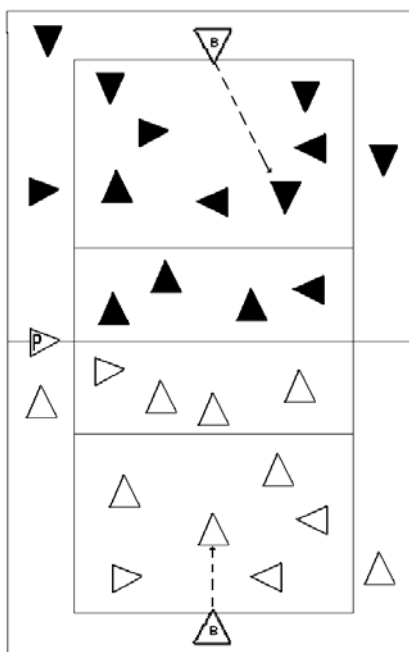
**Подготовка к игре:** перед началом игры размечается площадка, размеры которой зависят от количества играющих, из числа которых выбирается водящий – «салка» или несколько «салок».

**Содержание и ход игры:** водящий старается догнать любого из играющих, коснувшись его рукой, после чего игрок, которого запятнали, становится водящим, поднимает руку и громко говорит: «Я салка!», после чего продолжает игру в качестве водящего.

#### **Правила ко всем салкам и их вариантам**

1. Поймать (осалить - запятнать) кого – либо из играющих - значит просто прикоснуться к кому – либо из убегающих рукой или предметом, не в коем случае не хватая за одежду, за туловище и не таща его.

2. Играющие не имеют права покидать границы установленной и размеченной площадки. Игрок, нарушивший данное правило считается пойманным и меняется ролью с «салкой» водящим или (в зависимости от правил) выбывает из игры.



3. Игрок, который стал «салкой» должен поднять руку, чтобы привлечь к себе внимание и объявить «Я – салка!», только после этого начав преследование играющих.

**Педагогическое значение игры:** игра развивает быстроту двигательной реакции, скоростные качества – быстроту бега и ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения. При длительном проведении происходит развитие скоростной выносливости.

**Варианты игры:** осаленные игроки могут выбывать из игры, выполняя во время игры какое-либо задание, или могут оставаться в игре, выступая как дополнительные салки, могут оставаться на месте, где их осалили.

**Преимущественный вид движений:** ходьба и бег.

**Методические рекомендации:**

1. Обучение салкам и их вариантам нужно начинать с обыкновенных салок, и только потом переходя к более сложным вариантам.

2. Необходимо добиваться усвоения и выполнения элементарных правил игры.

**Организационно- методические ошибки:**

1. Игра начинается и заканчивается не по сигналу.

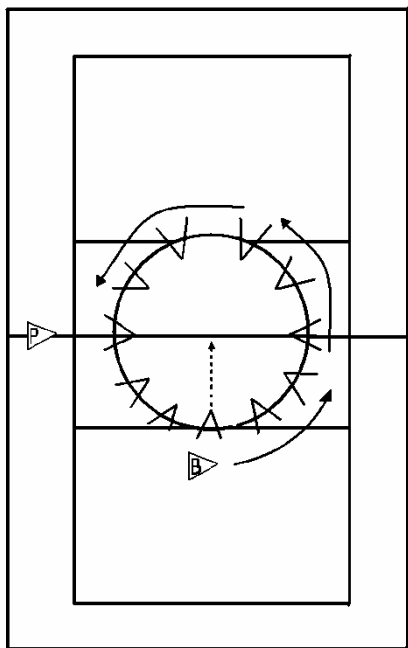
2. Игроки нарушают правила, хватают за одежду, толкаются, а руководитель не обращает на это должного внимания.

3. Участники игры выбегают за пределы игровой площадки, и это остаётся без внимания руководителя.

## 1.2. Пятнашки «Где салка?»

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреационная зона.

**Инвентарь** не требуется.



**Подготовка к игре:** размечается площадка для игры, в центре которой чертится круг, перед началом игры выбирается водящий, играющие становятся в круг.

**Содержание и ход игры:** играющие закрывают глаза. Водящий идет за кругом, и незаметно касается рукой кого-либо из участников игры. Пройдя еще некоторое расстояние вокруг круга, водящий говорит:

*«Открываем глаза!».*

Все открывают глаза и вместе спрашивают:

*«Где салка?»,*

после чего салка выбегает на середину круга и громко говорит:

*«Я салка!»,*

И играющие разбегаются за пределы игровой площадки, а салка старается их запятнать в пределах игрового поля.

**Правила:**

1. Пойманные игроки выбывают из игры.
2. Игра продолжается по времени и заканчивается по сигналу руководителя, затем подсчитываются пойманные игроки, и игра начинается сначала.

**Педагогическое значение:** игра развивает скорость реакции, быстроту и ловкость.

**Преимущественный вид движений:** ходьба и бег.

**Методические рекомендации:**

1. Если в группе много играющих, то можно выбрать несколько водящих.
2. Можно заменить слова речитативом, которые говорят играющие, которые три раза спрашивают: «Где ты, хитрая лиса?»

Игрок, которого выбрал водящий, выбегает в центр круга и громко говорит: «Я здесь!», после чего ловит играющих.

**Организационно-методические ошибки:**

1. Большое количество игроков в одном круге.
2. Недостаточное количество команд при большом количестве играющих.

### 1.3. Салки с голосом (авторский вариант)

**Место проведения:** спортзал, спортивная площадка, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.

**Подготовка к игре:** выбирается несколько (два – четыре) водящих, которые располагаются за боковыми линиями игровой площадки

**Содержание и ход игры:** данный вариант игры проводится по правилам обыкновенных салок, но водящий может догонять и пятнать игроков, только если он на выдохе произносит какое нибудь слово, например: «Догоню-ю-ю-ю -ю».

**Правила игры:**

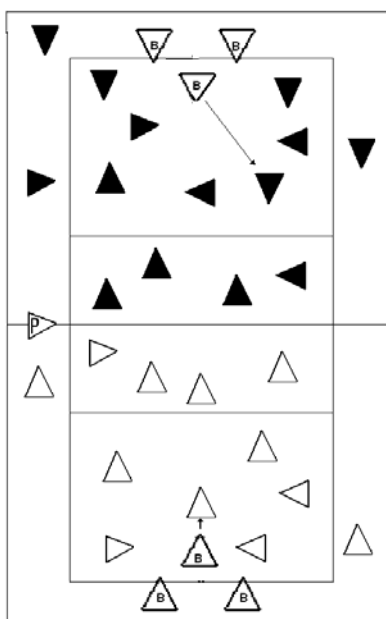
1. Водящий должен догонять и пятнать только пока он произносит звук, после чего он должен вернуться за линию и в игру вступает новый водящий.
2. На площадке должен быть только один водящий.

3. Игроки, которых запятнали либо выбывают из игры, либо получают штрафные очки.

4. Победителем признается водящий, запятнавший самое большое количество играющих, и игроки, имеющие наименьшее количество штрафных очков.

**Педагогическое значение:** развитие быстроты в условиях кислородного долга.

**Основной вид движений:** бег.



### Методические рекомендации:

1. Водящий, который был в игре должен иметь время для того, чтобы отдышаться.
2. Водящий может произносить не слово, а какой – либо звук, например: «А-а-а-а-а!»
3. Площадка не должна быть очень большой.
4. Игроки должны иметь высокий уровень функциональной подготовленности.

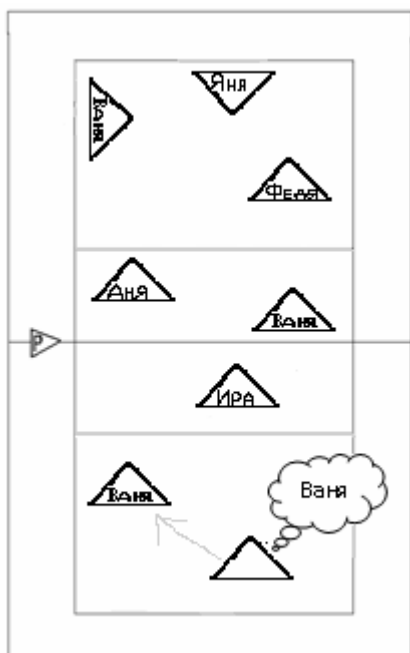
### Организационно-методические ошибки:

1. Недостаточное число водящих.
2. Слишком большая площадка для игры.
3. Игра проводится с недостаточно подготовленными игроками.

## 1.4. Салки с именем

**Место проведения:** спортзал, спортивная площадка, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.



**Подготовка к игре:** такая же, как в обыкновенных салках.

**Содержание и ход игры:** данный вариант игры проводится по правилам обыкновенных салок, но водящий должен назвать имя того игрока, которого он догоняет.

### Правила игры:

1. Водящий должен догонять и пятнать только того игрока, имя которого было названо.
2. При этом догоняющий должен как можно чаще переключаться на других игроков и не бегать только за одним из них.

**Педагогическое значение игры:** то же, что и в обыкновенных салках, при этом игра способствует развитию зрительной памяти.

**Преимущественный вид движений:** ходьба и бег со сменой направления.

### Методические рекомендации:

1. Данный вариант игры можно использовать для того, чтобы узнать имена детей, что важно при работе в оздоровительном лагере или незнакомом классе.
2. Если, например, ребенок не знает имени другого, то он должен, перед тем как догонять его спросить: «Ты кто?», а тот должен ответить, например: «Я Петя!»

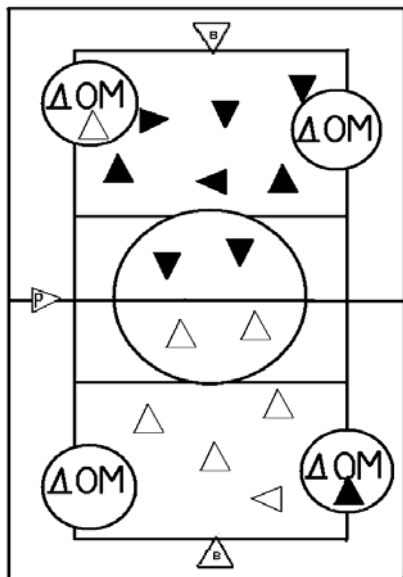
### Организационно-методические ошибки:

1. Игра проводится с детьми из разных коллективов, вследствие чего они не знают имён друг друга.
2. Выбирается один водящий при большом количестве играющих.

## 1.5. Салки (пятнашки) с «домом»

**Место проведения:** спортзал, спортивная площадка, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.



**Подготовка к игре:** такая же, как в обыкновенных салках, но игра предполагает наличие на игровой площадке одного или нескольких «домов» - нарисованных на площадке кругов, квадратов и т.п. В качестве дома могут выступать гимнастические маты, коврики, обручи.

**Содержание и ход игры:** участники произвольно располагаются на площадке, но, спасаясь от салки, могут занять место в «доме», где их нельзя пятнать (осаливать).

### **Правила:**

1. Салка не должен стоять рядом с домом и ждать, пока игрок его покинет, а обязан переключаться и ловить следующего игрока.

2. Игрок в «доме» не должен находиться в нем

более 5 секунд, а продолжает игру.

**Преимущественный вид движений:** ходьба и бег.

**Методические рекомендации:**

1. Количество домов должно соотноситься с количеством играющих.

2. Можно выбрать несколько водящих.

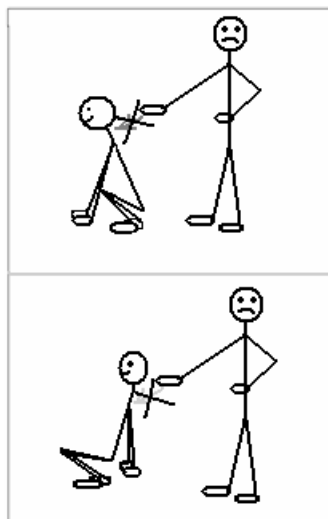
3. Если игра проводится смешанными составами, то водящий – мальчик пятнает мальчиков, водящая – девочка пятнает девочек.

4. Можно заранее обозначить положение, которое должен занять игрок в доме, например, принять положение «упор лежа» или «упор присев».

**Организационно- методические ошибки:**

1. Количество домов не соответствует количеству играющих.

2. Игроки слишком долго находятся в доме и не убегают от домов, а находятся рядом с ними.



## 1.6. Салки (пятнашки) с приседаниями

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.

**Подготовка к игре:** такая же, как в салках обыкновенных.

**Содержание и ход игры:** убегая от салки, игрок может занять заранее оговоренное положение, т.е. находясь в котором его нельзя осалить. Это может быть упор присев, упор, лежа, упор руками сзади или другое,

заранее оговоренное положение, приведённое на рисунке.

**Правила:**

1. Салка не должен стоять рядом с игроком, принявшим заданное положение и ждать, а должен переключаться и ловить следующего игрока.

2. Игрок, находящийся в заданном положении не должен находиться в нем более 5 секунд.

3. Если игрок не успел принять заданное положение, его можно осаливать.

**Преимущественный вид движений:** ходьба и бег, приседания, другие, заранее оговоренные положения.

**Методические рекомендации:**

1. При повторном проведении игры нужно менять положение, которое должен принять игрок, спасаясь от салки.

2. Можно одновременно использовать различные положения, в которых салка не имеет права пятнать играющих.

**Организационно- методические ошибки:**

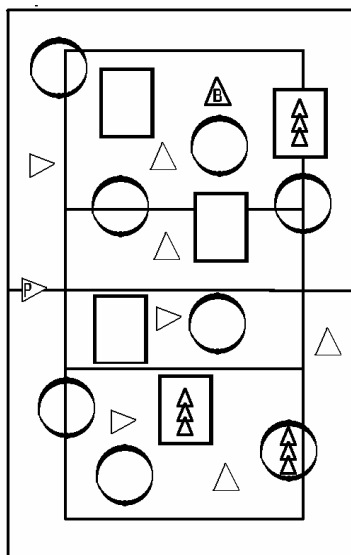
1. Преподаватель не обращает внимания на правильную фиксацию положения игрока.

2. При повторном проведении игры положение, в котором игрока нельзя пятнать, не меняется.

### 1.7. Салки (пятнашки) «На болоте» (авторский вариант)

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь:** коврики, обручи, маты.



**Подготовка к игре:** на площадке раскладываются коврики, обручи, маты изображающие болото.

**Содержание и ход игры:** игроки, убегающие от салки должны бегать, не наступая на болото, в качестве которого могут служить дополнительно начерченные на площадке круги, квадраты, разложенные коврики и маты и т.п.

**Правила:**

1. Игроки не должны наступать на «болото», а обязательно должны через него перепрыгивать.

2. Игроки, наступившие на болото, считаются осаленными и превращаются в «елочки», растущие на болоте.

3. Елочки так же принимают активное участие в игре, и стараются осалить пробегающих мимо игроков, не отрывая при этом ног от пола, после чего осаленные ими игроки так же превращаются в елочки.

4. Игра заканчивается, когда осалят всех игроков. Победителем считается игрок, которого осалили последним.



**Вариант игры «У извилистой речки»**, предполагает, что на площадке можно нарисовать извилистую речку сложной конфигурации с различной шириной «реки». Игроки не должны наступать в «воду».

**Преимущественный вид движений:** ходьба и бег, наклоны туловища в сторону.

**Педагогическое значение:** игра развивает ориентацию в пространстве, координационные способности, умение точно прыгать и рассчитывать силу прыжка.

**Методические рекомендации:**

1. Если уровень подготовленности играющих высокий, то болото может иметь более сложную конфигурацию или, например, можно расставить стулья, разложить большие резиновые мячи и т.д.

2. При проведении игры на природе можно использовать естественно растущие кустарники, траву и т.п.

**Организационно- методические ошибки:**

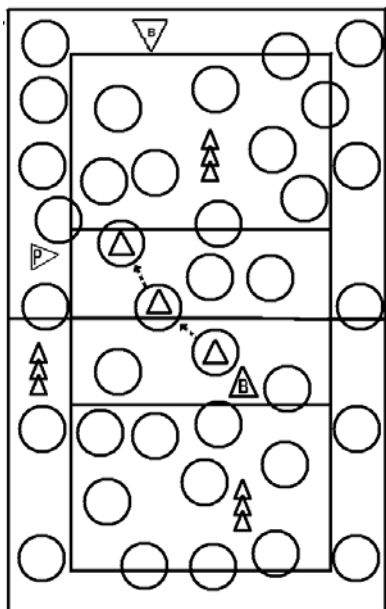
1. Болото имеет слишком сложную или наоборот, слишком простую насыщенность препятствиями.

2. Играющие наступают на болото, но это остаётся без внимания руководителя.

### 1.8. Салки «Не наступи в болото» (авторский вариант)

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь:** обручи или коврики, «кочки» сделанные из старых покрышек от мячей.



**Подготовка к игре:** на площадке в произвольном порядке чертятся окружности диаметром до 1 метра, или раскладываются обручи – это «кочки», на которые должны наступать играющие в процессе игры. Все остальное пространство – «болото», на которое наступать нельзя.

**Содержание и ход игры:** данный вариант игры предполагает, что игроки, убегающие от салки не должны наступать на болото, в качестве которого могут служить дополнительно начерченные на площадке круги, квадраты, разложенные коврики и маты и т.п.

**Правила:**

1. Игроки не должны наступать на «болото», а обязательно должны бегать только по «кочкам».

2. Игроки, наступившие на болото, остаются на нем и изображают елочки, как и в предыдущем варианте игры.

3. Если игрок наступил на болото, он должен остаться на месте со словами:

*«Помогайте – выручайте, а не то я утону!»*,

которые он имеет право произнести три раза подряд. Если за это время любой из игроков выручает его, коснувшись рукой, то он может продолжать игру, если нет - то выбывает из игры.

**Преимущественный вид движений:** ходьба и бег со сменой направления, прыжки.

**Педагогическое значение игры:** игра развивает ориентацию в пространстве, координационные способности, умение точно прыгать.

**Методические рекомендации:**

1. В зависимости от уровня подготовленности расстояние между кочками может быть больше, или количество кочек может быть меньше.
2. Необходимо поощрять игроков оказывать выручку своим товарищам.
3. При проведении игры на улице кочки можно нарисовать на площадке мелом.

**Организационно- методические ошибки:**

1. Болото имеет мало кочек и играющие не могут перепрыгнуть с одной кочки на другую, и как следствие, допускают много ошибок.
2. Игроки мало выручают друг друга, и на это не обращается внимание.

### 1.9. Салки (пятнашки) «Горящий лес»

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.

**Подготовка к игре:** такая же, как в салках обыкновенных.

**Содержание и ход игры:** в данном варианте игры предполагается, что играющие должны перебежать с одного края площадки на другой, таким образом, чтобы их не осалили водящие, находящиеся в центре площадки.

**Правила:**

1. Водящие имеют право осаливать игроков только в центре площадки или в зоне, обозначенной линиями.

2. Осаленные игроки остаются там, где их осалили, расставив руки по сторонам и изображая «горящее дерево», при этом, не сходя с места.

3. Играющие не имеют права касаться «горящих деревьев».

4. Игроки, которые коснулись «дерева», останавливаются на месте и тоже начинают «гореть».

5. Игра продолжается, пока не останется 1-3 играющих, которые и будут победителями.

**Преимущественный вид движений:** ходьба и бег с изменением направления, наклоны туловища.



**Педагогическое значение:** игра развивает ориентацию в пространстве, координационные способности, умение определять расстояние до объектов.

**Методические рекомендации:**

1. Игроки, изображающие «горящие деревья», могут раскачиваться из стороны в сторону при этом, не сходя с места.

2. Игрокам, изображающим горящие деревья, можно дать какое-либо задание, например, выполнение приседаний, наклонов туловища и т.п.

**Организационно- методические ошибки:**

1. Игроки, изображающие горящие деревья, сходят с места или двигаются по площадке.

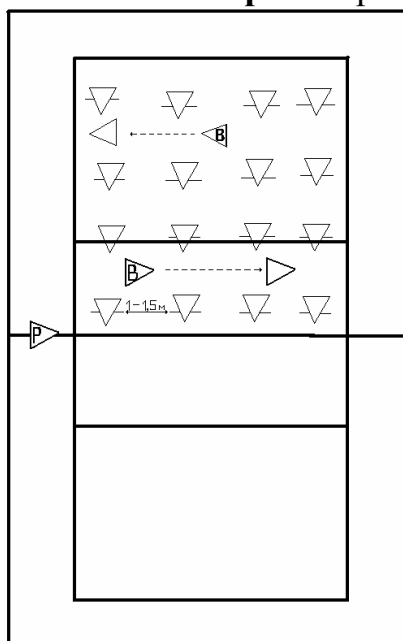
2. Количество водящих недостаточно.

3. Освобожденные от занятий игроки не принимают участие в игре в качестве горящих деревьев, что можно сделать с самого начала игры.

### 1.10. Салки (пятнашки) «Заколдованный лес» (авторский вариант)

**Место проведения:** площадка, спортзал.

**Инвентарь** не требуется.



**Подготовка к игре:** играющие делятся на две команды. Одна из команд становится в шеренгу и рассчитывается не первый – четвертый, после чего игроки данной команды становятся в пространстве игровой площадки в четыре шеренги таким образом, чтобы расстояние между шеренгами было 2-3 метра, и, размыкаются в шеренгах в стороны, так, чтобы расстояние между вытянутыми в стороны руками игроков составляло один – два метра, – это игроки, которые изображают «заколдованный лес». Из числа игроков другой команды выбирается два – три водящих – «пятнашки».

**Содержание и ход игры:** по сигналу руководителя игроки второй команды начинают играть в пятнашки в пределах площадки с растущим «заколдованным лесом». Водящие стараются осалить убегающих, не выбегая за границы площадки.

**Правила:**

1. Игроки, образующие «заколдованный лес», могут, не сходя с места (не отрывая ног), пятнать игроков пробегающих мимо; в случае если это произошло, тот, кого запятнали, превращается в «заколдованное дерево» и меняет игрока, который до этого был деревом.

2. Игроки образующие заколдованный лес могут так же пятнать водящего, после чего меняются с ним местами.

3. После проведения игры по времени команды меняются местами.

4. Победителями считаются игроки, меньшее количество раз бывшие пятнашками, и запятнавшими наибольшее количество игроков.

**Речитатив:** игра может начинаться со слов, произносимых игроками заколдованного леса:

*В заколдованном лесу*

*С веток не сбивай росу!*

*Трогать их невелено -*

*Превратишься в дерево!*

**Педагогическое значение игры:** игра развивает быстроту реакции и бега, смелость, решительность, выдержку, координационные способности.

**Преимущественный вид движений:** ходьба и бег с изменением направления, наклоны туловища.

**Методические рекомендации:**

1. При проведении игры можно использовать в качестве игроков образующих заколдованный лес освобожденных по состоянию здоровья учащихся, поскольку нагрузка на данных игроков небольшая. В этом случае они не меняются ролями с пойманными игроками.

2. Возможно использовать вариант игры, когда осаленные игроки превращаются в деревья и остаются в том месте, где их осалили.

3. Если игра проводится впервые, или со слабокоординированными играющими, лучше увеличить расстояние между «заколдованными деревьями».

4. Можно проводить данную игру как командную, которая будет заканчиваться, когда игроки одной команды осалят всех играющих другой команды. Победителем будет команда, потратившее меньше время.

5. Можно выбрать двух водящих, при это мальчик будет догонять и ловить мальчиков, а девочка девочек.

**Организационно - методические ошибки:**

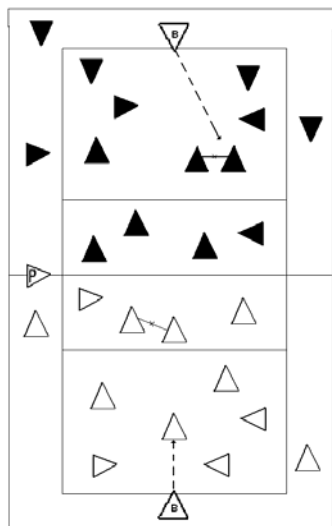
1. Расстояние между игроками «заколдованного леса» слишком мало или велико.

2. В командах неодинаковое количество игроков, разное количество девочек, мальчиков или освобожденных.

3. Учитель не обращает внимания на ошибки, и игроки начинают сходить со своих мест, или отрывать ноги от пола.

4. При выборе водящего назначается неподготовленный игрок или девочка, которая догоняет мальчиков.

### 1.11. Салки (пятнашки) с выручкой «Дай руку!»



**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.

**Подготовка к игре:** такая же, как в салках обыкновенных.

**Содержание и ход игры:** данный вариант игры предполагает, что, убегая от салки, играющий может взять за руку любого игрока кроме салки, после чего салка не имеет права его осалить.

**Правила:**

1. Салка не имеет права осаливать игроков, которые взялись за руки и не должен стоять возле игроков, которые образовали пару, а должен переключиться и догонять других играющих.

2. Игроки, образовавшие пару, не должны стоять, взявшись за руки более пяти секунд, а должны расцепить руки и продолжать игру.

3. Если играющие не успели взяться за руки, то водящий может их осалить.

**Преимущественный вид движений:** ходьба и бег с изменением направления.

**Методические рекомендации:**

1. Лучше заранее оговорить, какую руку должны давать друг другу играющие: либо правую либо левую.

2. Можно договориться, что играющие должны взяться за руки.

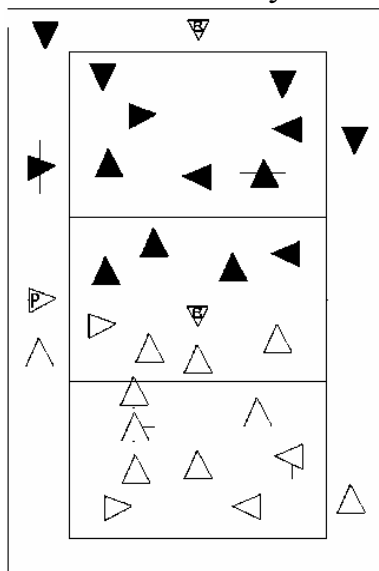
**Организационно-методические ошибки:**

1. Руководитель не акцентирует внимания на необходимость выручать игроков.

2. В игре не используются различные варианты выручки (дать одну руку, две руки и т.п.)

3. Учитель не поощряет играющих проявлять выручку и взаимопомощь.

4. Используется только один вариант выручки.



### 1.12. «Салки (пятнашки) с выручкой «Колдунчики»

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.

**Подготовка к игре:** из числа играющих выбирается водящий «колдун».

**Содержание и ход игры:** игроки, убегают от водящего, но «воронные кони» - игроки, которых осалил водящий «колдун», должны оставаться на

месте, при этом любой из играющих может выручить товарища заранее установленным способом, например, пролезть у него под ногами, оббежать вокруг него, или просто коснуться рукой, после чего игрок может продолжать игру.

**Правила:**

1. Салка не должен стоять возле игроков, которых он запятнал, а продолжает игру.
2. Игроки, которых осалили, должны оставаться на месте.
3. Игра заканчивается, когда водящий осалит всех играющих, или когда закончится время, отведенное на игру.
4. Победителем является игрок, которого осалили последним.

**Вариант игры:** данный вариант салок с выручкой предполагает, что игрок, которого запятнали, остается на том месте, где это произошло и принимает положение «широкая стойка ноги врозь – руки в стороны» и стоя на месте громко говорит:

*«Расколдуйте меня – вороного коня!».*

Любой из играющих может «расколдовать» игрока, если пролезет у него под ногами.

**Педагогическое значение:** развитие коллективизма, решительности, координации, согласования различных движений, выразительной речи.

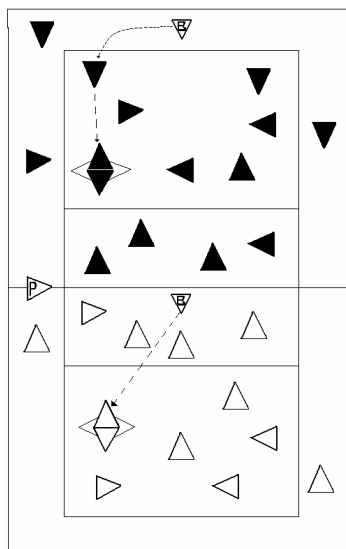
**Преимущественный вид движений:** ходьба и бег с изменением направления, подлезание и пролезание.

**Методические рекомендации:**

1. Игру можно усложнить, если для выручки использовать другие виды движений, например, перепрыгнуть через «заколдованного» игрока или пролезть под ногами спиной вперед.
2. Варианты движений для выручки можно постоянно менять.

**Организационно-методические ошибки:**

1. Игроки не выручают друг друга, потому что нет поощрения со стороны руководителя.
2. При повторе игры для выручки используется тот же вид движений.
3. При выборе «расколдующего» движения не учитывается изучаемый раздел программы.



**1.13. Салки-«ёлочки»**

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация

**Инвентарь** не требуется.

**Подготовка к игре:** такая же, как в салках обыкновенных.

**Содержание и ход игры:** данный вариант игры предполагает, что играющие могут выручать друг друга, встав к друг другу спиной (опираясь друг на друга спиной) и взявшись за руки, соблюдая при этом правильную осанку.

**Правила:**

1. Ловящий не должен стоять возле игроков, которые образовали пару, а должен переключаться и догонять других.

2. Игроки, образовавшие пару, не могут находиться в данном положении более пяти секунд, а должны продолжить игру.

**Педагогическое значение игры:** игра способствует навыкам формирования правильной осанки.

**Преимущественный вид движений:** ходьба и бег с изменением направления, выпрямление туловища.

**Методические рекомендации:**

1. Поскольку данный вариант несет в себе элемент корригирующей гимнастики, нужно обращать внимание на осанку игроков, которые образовали пару (игроки должны соприкоснуться головой и спиной к друг другу, вытягиваясь при этом вверх и распрямляя спину).

**Организационно-методические ошибки:**

1. Играющие образующие ёлочку не следят за осанкой.

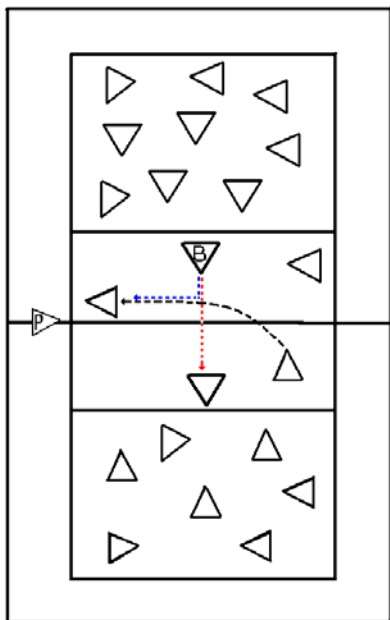
2. Игроки недостаточно поощряются для того, чтобы выручать товарищей.

3. После подведения итогов игры не выделяются игроки, выполняющие ёлочку с наиболее красивой осанкой

### 1.14. Салки-пересекалки» с выручкой

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.



**Подготовка к игре:** такая же, как в салках обыкновенных.

**Содержание и ход игры:** данный вариант игры предполагает, что, игрока, который убегает от водящего может выручить любой из играющих, пробежав между салкой и убегающим игроком.

**Правила:**

1. Салка должен догонять и ловить того игрока, который пробежал между ним и убегающим игроком.

2. Как только салка ловит последнего игрока, перебежавшего ему дорогу, они меняются ролями.

**Педагогическое значение игры:** игра развивает чувство коллективизма, учит разумно рисковать, взаимовыручке, развивает ловкость,

умение неожиданно изменять направление.

**Преимущественный вид движений:** ходьба и бег с изменением направления.

**Методические рекомендации:**

1. Данный вариант салок достаточно сложен, поэтому его рекомендуется

проводить, начиная с третьего класса.

2. Необходимо поощрять игроков, которые оказали выручку, например, добавить при объяснении правил, что лучшим будет тот, кто чаще выручал товарища.

3. Количество водящих недостаточно.

#### **Организационно-методические ошибки:**

1. Вариант игры слишком сложен для её участников и не соответствует их уровню психического развития.

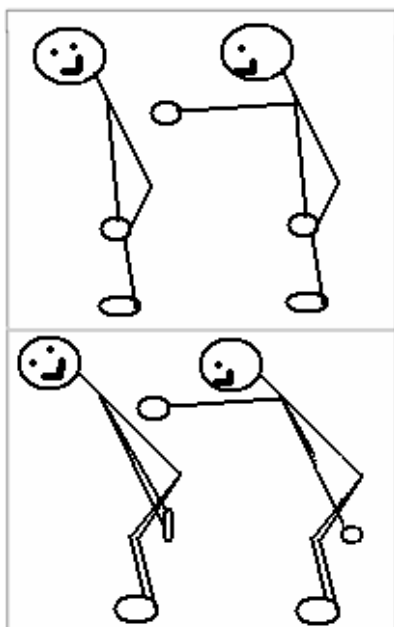
2. Игроки попросту забывают о том, что они должны выручать товарища, вследствие отсутствия показа при первом проведении игры.

3. Руководитель недостаточно поощряет детей к оказанию выручки.

### **1.15. Салки (пятнашки) «Руки на коленях» (авторский вариант)**

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.



**Содержание и ход игры:** данный вариант игры предполагает, что все играющие перемещаются по площадке, держа руки на коленях или кисти в замок за ногами на уровне коленей.

#### **Правила:**

1. Такие же, как в классическом варианте салок.  
2. При передвижении руки от коленей отрывать нельзя.

**Преимущественный вид движений:** ходьба и бег на полусогнутых ногах с изменением направления, наклоны туловища.

#### **Методические рекомендации:**

1. Необходимо внимательно следить за тем, чтобы участники игры не отрывали рук от коленей.  
2. Можно предложить играющим другое положение рук, например, руки, сцепленные в замок

за правой (левой) ногой.

3. Игру можно использовать в качестве разминки при занятиях волейболом.

#### **Организационно-методические ошибки:**

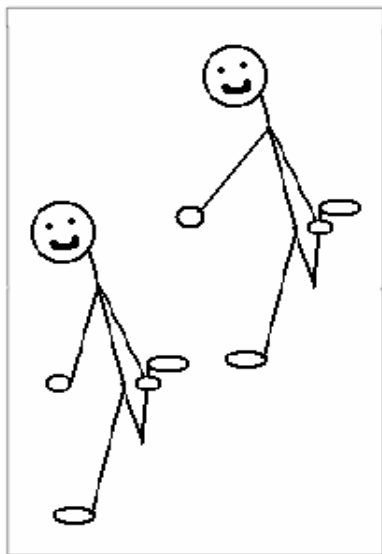
1. Игра проводится с неподготовленными учащимися и без предварительной разминки.



## 1.16. Салки (пятнашки) с прыжками

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.



**Содержание и ход игры:** данный вариант предполагает, что играющие перемещаются по площадке прыжками на одной ноге.

**Правила:**

1. Такие же, как в классическом варианте салок, при этом можно произвольно менять ногу, но нельзя одновременно стоять на двух ногах.

2. Для развития памяти участники игры могут считать количество выполненных прыжков.

**Вариант игры:** для развития внимания водящий должен прыгать на той же ноге, что и убегающий. Если игрок которого догоняют меняет ногу, то же самое должен сделать и водящий.

**Преимущественный вид движений:** прыжки с изменением направления движения.

**Методические рекомендации:**

1. Игра должна проводиться после предварительной разминки.

2. Необходимо следить за тем, чтобы играющие чаще меняли ногу, на которой прыгают и добиваться того, чтобы количество прыжков на каждой ноге было примерно одинаковым.

3. Нужно следить за тем, чтобы играющие не переходили на бег.

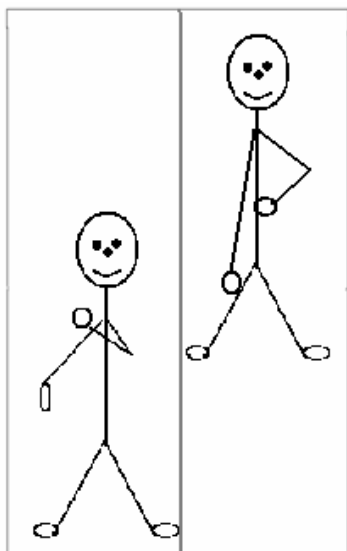
4. Площадка для игры в данный вариант салок, должна быть меньше, чем в салках обыкновенных.

5. Игру можно проводить по времени, постепенно увеличивая нагрузку.

**Организационно-методические ошибки:**

1. Слишком большая игровая площадка.

2. Слишком продолжительное проведение игры, когда она заканчивается сама по себе.



## 1.17. Салки «Горячее место» (авторский вариант)

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.

**Подготовка к игре:** такая же, как в салках обыкновенных.

**Содержание и ход игры:** данный вариант салок предполагает, что игрок, которого осалили, не только становится салкой, но и держится свободной рукой за место, которого коснулся осаливший его игрок,

например, за голову, спину и т.д.

**Правила:**

1. Игрок, которого осалили, обязательно должен держаться за осаленное место, сначала одной рукой, когда его осалили в первый раз, и за другое осаленное место, когда его осалили второй раз.

2. После третьего осаливания игрок выбывает из игры.

3. Игра заканчивается, когда останется не более трех – четырех человек.

**Вариант игры:**

Игрок, которого запятнали первый раз, берет какой – либо предмет, мяч и передвигается по площадке с ним, когда его запятнали во второй раз ещё один предмет и бегают уже с двумя предметами, а после третьего осаливания выбывает.

**Педагогическое значение:** игра способствует развитию ловкости, умению бегать в необычном положении, укреплению мышц нижних конечностей.

**Преимущественный вид движений:** ходьба и бег в затруднённых условиях.

**Методические рекомендации:**

1. Поскольку игра очень эмоциональна и выразительна, можно включать её в содержание подвижных перемен.

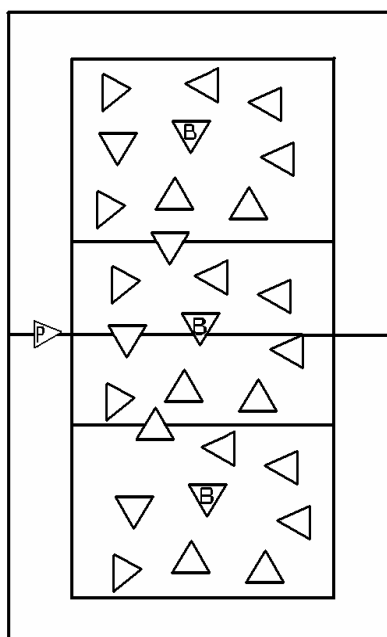
2. Можно рекомендовать водящим осаливать играющих в ногу, или спину таким образом, чтобы это создавало сложности при беге.

**Организационно-методические ошибки:**

1. Играющие нарушают правила, (не держатся за запятнанное место), а руководитель не обращает на это внимания.

2. Руководитель не следит за тем, что трижды осаленные игроки выбывали из игры.

3. Игроки, выбывшие из игры просто стоят, не получив какого-либо задания.



**1.18. Салки (пятнашки) в квадратах**

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.

**Подготовка к игре:** такая же, как в салках обыкновенных.

**Содержание и ход игры:** данный вариант игры предусматривает, что игровая площадка делится на отдельные квадраты (2 или 3 в зависимости от количества играющих) в каждом из которых находится свой водящий (салка), который догоняет и осаливает играющих только в пределах своего квадрата.

**Правила:**

1. Салка имеет право догонять и осаливать играющих только в пределах своего квадрата и не должен покидать его.
2. Игроки могут свободно перебегать из одного квадрата в другой.
3. Осаленные игроки могут выбывать из игры или получать за каждое осаливание штрафные очки.
4. Побеждают игроки, которые к окончанию игры получили наименьшее количество штрафных очков или водящие, которые запятнали наибольшее количество играющих.

**Вариант игры:** игра может проводиться как соревнование между водящими, когда побеждает тот, кто осалит наибольшее количество игроков. При этом осаленные игроки из игры выбывают.

**Педагогическое значение:** игра развивает ловкость, скоростную выносливость, зрительную память.

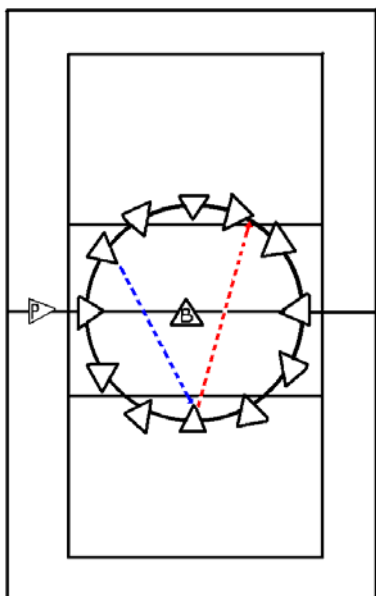
**Преимущественный вид движений:** ходьба и бег с изменением направления.

**Методические рекомендации:**

1. В качестве водящих нужно назначать выносливых и подготовленных игроков.
2. Можно проводить игру таким образом: когда играют и девочки и мальчики в качестве водящих выбираются девочки, которые осаливают девочек, и мальчики, которые осаливают мальчиков.

**Организационно-методические ошибки:**

1. Руководитель не обращает внимание на водящих, которые, нарушая правила, покидают свой квадрат.
2. Назначаются водящие разного пола.
3. В начале игры количество играющих в квадратах разное, хотя желательно, чтобы оно было примерно одинаково.
4. Были выбраны недостаточно подготовленные водящие.
5. Слишком большие или маленькие размеры квадратов.

**1.19. Салки (пятнашки) в кругу**

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.

**Подготовка к игре:** на игровой площадке рисуется круг, размеры которого зависят от количества играющих, из числа которых выбирается водящий, который становится в центр круга.

**Содержание и ход игры:** данный вариант игры предусматривает, что играющие располагаются вокруг нарисованного круга и стараются забегать и пробегать через него, где их и пятнает водящий.

**Правила:**

1. Салка имеет право догонять и осаливать игроков только в пределах круга.

2. Победителями считаются игроки, наибольшее количество раз пробежавшие через круг.

3. Игроки, которые были осалены, выбывают из игры только после получения 3 штрафных очков (за каждое осаливание 1 штрафное очко).

**Педагогическое значение:** игра развивает умение ориентироваться в пространстве, ловкость и умение разумно рисковать.

**Преимущественный вид движений:** ходьба и бег с изменением направления движения.

**Методические рекомендации:**

1. Если играющих много, можно выбрать двух водящих.

2. Можно нарисовать несколько кругов, при этом мальчики и девочки могут играть отдельно.

3. Можно нарисовать не круг, а большую восьмёрку, выбрав двух водящих.

**Организационно-методические ошибки:**

1. Один круг при большом количестве играющих.

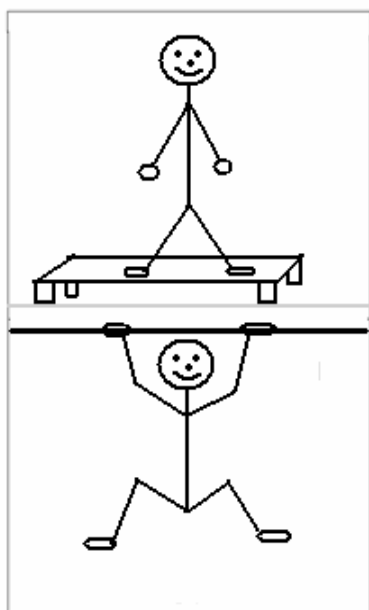
2. Недостаточное количество водящих.

3. Смешанное проведение игры (мальчики и девочки играют вместе).

### 1.20. Салки (пятнашки) «Выше ноги от земли»

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь:** гимнастические снаряды, скамейки.



**Подготовка к игре:** такая же, как в салках обыкновенных.

**Содержание и ход игры:** данный вариант игры предполагает, что играющие спасаясь от салки, могут запрыгнуть или залезть на гимнастические скамейки, снаряды, пеньки, если игра проходит в лесу, повиснуть на перекладине и т.п. Так же игрок может сесть на пол, подняв ноги вверх.

**Правила:**

1. Игрока, оторвавшего ноги от земли (повиснувшего на шведской стенке, перекладине), нельзя пятнать или стоять возле него.

2. После того, как салка отошел, играющий должен продолжить игру.

**Вариант игры:** игрок может сесть на пол и поднять ноги.

**Педагогическое значение:** игра развивает специальную ловкость, умение ориентироваться в пространстве.

**Преимущественный вид движений:** ходьба и бег с изменением направления, висы.

**Методические рекомендации:**

1. Условия проведения игры должны зависеть от уровня подготовленности участников игры, поэтому нецелесообразно проводить эту игру при большом количестве занимающихся.

2.Рекомендуется давать данный вариант игры учащимся, которые занимаются гимнастикой.

3. Необходимо учитывать, что данный вариант игры является достаточно травмоопасным и принимать меры предосторожности,

**Организационно-методические ошибки:**

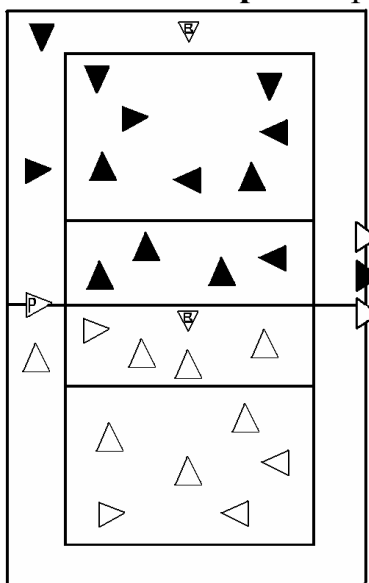
1. Недостаточное количество инвентаря, забравшись на который можно убрать ноги от земли.

2. Игра проводится с неподготовленными участниками, что может привести к травмам.

### 1.21. Салки (пятнашки) у стены

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.



**Подготовка к игре:** такая же, как в салках обыкновенных.

**Содержание и ход игры:** данный вариант игры предполагает, что играющие, убегая от салки, могут на короткое время коснуться стены, дерева, предмета и т.д., после чего их нельзя осаливать.

**Правила:**

1. Салка не имеет права осаливать игроков, держащихся за стену.

2. Водящий не должен стоять возле стены и ждать, а должен переключаться и ловить другого игрока.

3. Игроки должны активно участвовать в игре, не стоя возле стены более трёх секунд.

**Преимущественный вид движений:** ходьба и бег с резкими остановками.

**Методические рекомендации:**

1.Данную игру целесообразно проводить в коридорах, где нет окон или батарей, что может привести к травме.

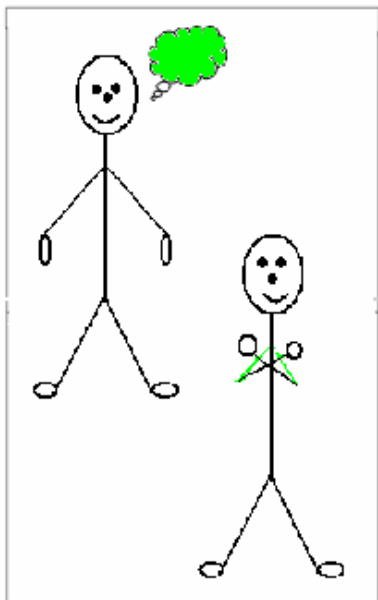
2.Можно использовать натянутую на высоте 1 -1,5 метров веревку в виде квадрата, внутри которого находятся играющие.

**Организационно-методические ошибки:**

1. Игра проводится в непригодном помещении с низкорасположенными окнами.

2. Проведение игры в большом зале, когда игроки набирают слишком большую скорость и могут получить травму.

### 1.22. Салки «цвет-перцвет»



**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.

**Подготовка к игре:** с помощью линий обозначается игровая площадка, в центре которой играющие образуют круг. Из числа играющих выбирается водящий, который становится в 3-4 метрах спиной к кругу и закрывает глаза.

**Содержание и ход игры:** водящий громко называет любой цвет, например, красный, после чего быстро поворачивается к игрокам. Те игроки, у которых в одежде есть названный цвет, кладут ладонь на одежду там, где есть этот цвет, так, чтобы это видел водящий. У кого в одежде нет данного цвета, убегают от водящего, стараясь убежать за пределы игровой

площадки.

#### **Правила:**

1. Если водящий догонит и осалит убегающего игрока в пределах игровой площадки, то осаленный становится водящим, после чего игра повторяется.

2. Игроки, которые вовремя положили руку на нужный цвет остаются на месте.

**Педагогическое значение:** игра развивает внимание, сообразительность, быстроту реакции.

**Преимущественный вид движений:** ходьба и бег с изменением направления движения.

#### **Методические рекомендации:**

1. Для увеличения разнообразия цветов можно использовать цветные повязки, нарукавники или майки.

2. Можно выбрать несколько водящих, каждый из которых называет свой цвет. Лучше чаще использовать разнообразные цвета.

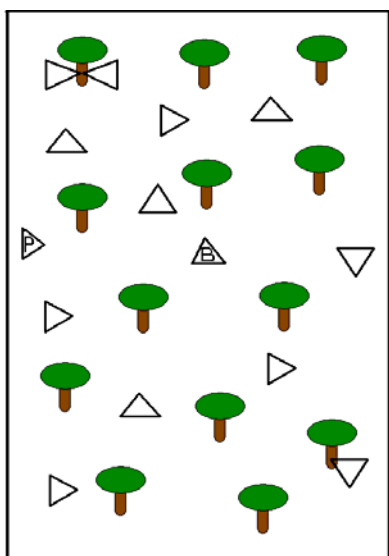
#### **Организационно-методические ошибки:**

1. В игре используются (называются) одни и те же цвета.

2. Игра проводится неподготовленными детьми, например одетыми одинаково.

3. Игра проводится на уроке, а не на внеурочном мероприятии.

### 1.23. Салки на природе «Лесные пятнашки»



**Место проведения:** лес, сад, роща.

**Инвентарь** не требуется.

**Подготовка к игре:** играющие располагаются в пределах обозначенного ориентирами места игры, из числа играющих выбирается водящий.

**Содержание и ход игры:** играющие стараются убежать от водящего, который старается догнать и запятнать убегающих, которые, спасаясь от него, могут обхватить дерево или взяться за руки и обхватить дерево.

**Правила:**

1. Игра проводится по правилам обыкновенных салок, но имеет ряд ограничений: нельзя пятнать игрока, в случае если он прижмется к дереву, если два игрока взялись за руки и окружили дерево; если играющий сам смог обхватить дерево.

2. Водящий не должен стоять возле игрока или игроков, которые окружили дерево, а должен переключаться на других играющих.

3. Игроки, обхватившие дерево в течение пяти секунд должны продолжить игру.

4. Если же водящий все-таки хочет продолжить преследование определенного играющего, то он должен громко досчитать до пяти, делая на каждый счет шаг назад. Прежде чем счет закончится, игрок, стоящий у дерева, должен возобновить игру, в противном случае он считается осаленным.

**Педагогическое значение:** игра развивает ловкость, периферическое зрение, умение взаимодействовать, а так же выносливость.

**Преимущественный вид движений:** ходьба и бег с изменением направления и резкими остановками.

**Методические рекомендации:**

1. Необходимо следить за тем, чтобы играющие не занимали позиции возле деревьев, а перемещались по всей площадке.

2. Если настоящих деревьев нет, можно использовать детей освобожденных от практических занятий, которые изображают дерево.

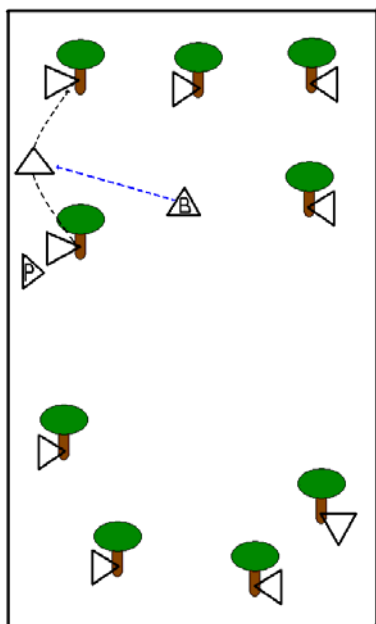
**Организационно-методические ошибки:**

1. Игра проводится на местности с недостаточным количеством растущих деревьев или в слишком густом лесу, размеры игровой площадки четко не обозначены.

## 1.24. Салки-пятнашки «Чур, у дерева»

**Место проведения:** рекреация.

**Инвентарь** не требуется.



**Подготовка к игре:** необходимо выбрать такое место, где на небольшой площади растет достаточно большое количество тонких деревьев, и разметить игровую площадку с помощью веревки или видимой разметки.

**Описание и ход игры:** все, кроме водящего, который выбирается из числа играющих, становятся каждый возле своего дерева. По сигналу руководителя играющие начинают перебегать от одного дерева к другому.

**Правила:**

1. Водящий старается осалить игроков в тот момент, пока они не подбежали к дереву и не сказали «Чур, у дерева!».

2. Тот, кого запятнали, становится водящим.

3. Игроку, который убежал от своего дерева, нельзя возвращаться назад к этому же дереву.

4. Возле одного дерева не должно быть одновременно два игрока.

**Педагогическое значение:** игра развивает сообразительность, решительность, умение ориентироваться на местности.

**Преимущественный вид движений:** ходьба и бег с изменением направления и ориентацией в пространстве.

**Методические рекомендации:**

1. Место проведения игры должно быть знакомо (желательно, если это будет лужайка), площадка обязательно должна быть размечена.

2. Количество деревьев может быть больше или меньше количества играющих, при этом большая сложность игры будет достигнута тогда, когда деревьев меньше чем играющих.

3. Если играющих много то можно выбрать двух водящих, или проводить игру на одной территории для девочек (водящая девочка) и для мальчиков (водящий мальчик).

**Организационно-методические ошибки:**

1. Количество деревьев не соответствует количеству играющих.

2. Возле одного дерева располагаются несколько игроков.

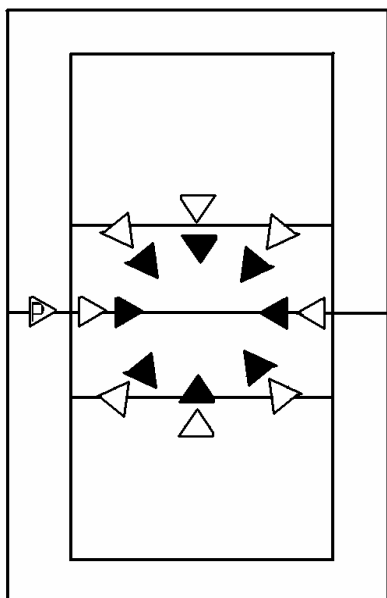
3. Размеры игровой площадки не обозначены.



## 1.25. Салки в два круга

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.



**Подготовка к игре:** участники образуют два круга: один внутренний, другой – внешний.

**Содержание и ход игры:** по сигналу руководителя оба круга двигаются в противоположных направлениях. По сигналу играющие останавливаются, и игроки внутреннего круга стараются осалить игроков внешнего круга раньше, чем они успели присесть. Осаленные игроки становятся во внутренний круг и игра продолжается.

**Правила:**

1. Игроки внутреннего круга не должны осаливать игроков внешнего круга, которые успели присесть.

2. Игра заканчивается, когда во внешнем круге останется мало игроков (5-6 человек).

**Преимущественный вид движений:** короткие ускорения, приседания.

**Методические рекомендации:**

1. При проведении игры желательно, чтобы играющие были одного уровня подготовленности и пола.

2. Чем выше уровень подготовленности, тем больше может быть круг, оббегаемый участниками.

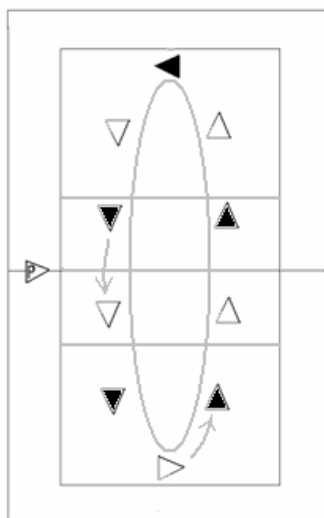
3. Игра может быть с успехом использована в разделе легкая атлетика на стадионе.

4. Игроков, образующих внутренний круг должно быть значительно меньше.

**Организационно-методические ошибки:**

1. Начальное количество игроков внутреннего круга слишком большое.

2. Игра проводится без предварительной разминки коленных суставов.



## 1.26. Салки по кругу

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.

**Подготовка к игре:** участники образуют один большой круг, стоя в колонне примерно на расстоянии 3-5 метров между собой. С внутренней стороны перед ногами играющих чертится круг.

**Содержание и ход игры:** по сигналу руководителя игроки бегут в одну сторону, не забегая внутрь круга и стараясь осалить впереди бегущего.

**Правила:**

1. Игроки, которых осалили, выбывают из игры.
2. Игра продолжается до тех пор, пока не останется примерно одна треть играющих.
3. Игрок, которого запятали, должен сразу же сойти с дорожки вправо.

**Преимущественный вид движений:** быстрый бег по повороту.

**Педагогическое значение:** игра развивает скоростную выносливость.

**Методические рекомендации:**

1. Игру лучше всего проводить на стадионе при изучении раздела «легкая атлетика».
2. Игра должна проводиться отдельно для мальчиков и девочек.
3. Поскольку игра предъявляет высокие требования к скоростной выносливости, её рекомендуется проводить только в старших классах.

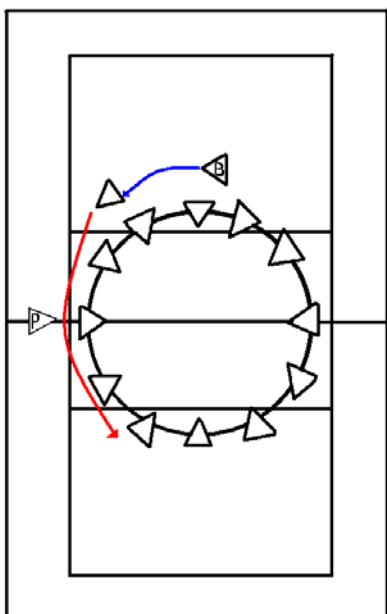
**Организационно-методические ошибки:**

1. Расстояние между игроками слишком большое, что не позволяет им догонять друг друга.
2. Расстояние между игроками слишком маленькое, что может привести к скученности и чревато падениями участников.
3. Круг, на котором проводится игра слишком большой, что не позволяет оставшимся игрокам догнать друг друга.
4. Игра проводится в смешанном составе.
5. Игра проводится в начальной школе или с неподготовленными учащимися.

### 1.27. Салки «Челнок и догонялка»

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.



**Подготовка к игре:** перед началом игры все участники становятся в круг, взявшись за руки, но в одном месте круг разомкнут (два участника не берутся за руки) – из этого места начинается игра. Из числа играющих выделяют двух игроков: один «догонялка», другой «челнок». Остальные участники поднимают руки над головой, образуя воротца.

**Содержание и ход игры:** вначале игры в первых воротцах стоит догонялка, а в следующих челнок. По сигналу руководителя челнок бежит змейкой по кругу, не пропуская ни одного воротца, а догонялка преследует его.

**Правила:**

1. Если догоняющий успеет догнать челнока прежде, чем тот дойдет до конца круга, то сам становится челноком, а третий челнок, осаленный им, идет в конец круга и образует новые воротца.

2. Если же челнок не будет настигнут раньше, чем проскочит последние воротца, то он становится догонялкой, а челноком становится очередной игрок из круга.

**Преимущественный вид движений:** бег с изменением направления.

**Педагогическое значение:** игра развивает специальную ловкость.

**Методические рекомендации:**

1. Игру можно использовать как подводящую к баскетболу, если игроки будут перемещаться с ведением мяча.

2. Количество играющих не должно быть большим, если играющих много, можно построить несколько кругов.

3. Мальчики и девочки должны играть отдельно.

**Организационно-методические ошибки:**

1. Слишком большое количество играющих в одном кругу, что снижает интерес к игре и плотность занятия.

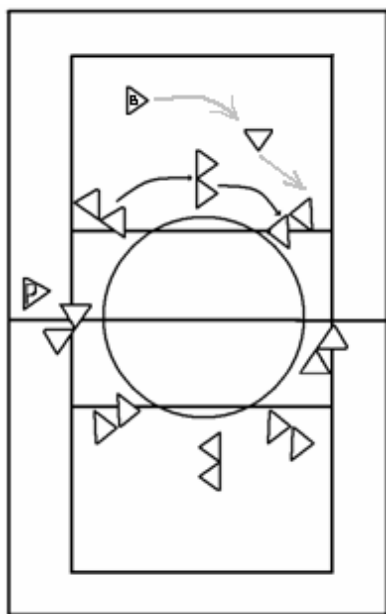
2. Не все игроки принимают участие в игре в качестве челнока и догонялки.

3. Челнок девочка, а догонялка мальчик, или наоборот.

### 1.28. Салки «Возьми под руку» (авторский вариант)

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.



**Подготовка к игре:** перед началом игры все участники становятся

парами в круг, взявшись под руку. Двое выбранных водящих находятся несколько в стороне от круга.

**Содержание и ход игры:** по сигналу руководителя пары начинают двигаться по кругу в одну сторону. Убегающий, спасаясь от догоняющего, подбегает к кому – либо из идущих в паре и берет его под руку, после чего игрок, стоящий в паре с другой стороны должен убежать.

**Правила:**

1. Игрок, стоящий с другой стороны обязан убежать.

2. Нельзя пробегать мимо идущих под руку пар

больше одного круга.

**Вариант игры:** по сигналу руководителя пары останавливаются, меняют руку, и начинают движение в противоположную сторону.

**Преимущественный вид движений:** ходьба и бег по кругу.

### Методические рекомендации:

1. Данную игру можно проводить под музыку или фонограмму, тогда играющие могут не просто ходить по кругу, а петь какую – либо знакомую всем песенку.

2. Можно разделить играющих таким образом, чтобы пару образовывали мальчик и девочка, и выбрать две пары водящих пару девочек и пару мальчиков. Тогда девочка меняет в паре девочку, а мальчик мальчика.

3. Можно проводить игру в виде динамической паузы на занятиях музыкой.

### Организационно-методические ошибки:

1. Слишком большой или слишком маленький круг, образуемый играющими.

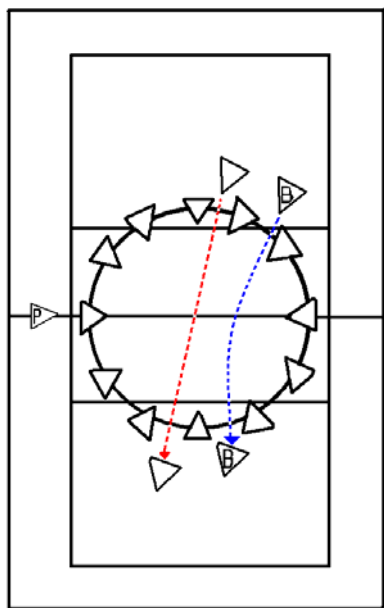
2. Игроки слишком долго бегают вокруг круга и редко меняются.

3. Убегающий и догоняющий игроки одного пола.

## 1.29. Салки (пятнашки) «Кошка и мышка»

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.



**Подготовка к игре:** из числа играющих выбираются одна «кошка», и одна «мышка». Остальные играющие становятся в круг, берутся за руки и поднимают руки вверх.

**Содержание и ход игры:** по сигналу руководителя «кошка» начинает ловить «мышь», которая пробегает под руками стоящих, которые опускают руки, закрывая проход сразу после того, как там пробежала мышь.

### Правила:

1. Мышка и кошка не должны бегать мимо или вокруг круга, а должны пробегать под поднятыми руками.

2. Кошка не имеет права пробегать в том месте, где пробежала мышь, т.е. под опущенными руками, а должна пробегать в том месте, где стоят играющие с поднятыми руками.

3. Если кошка поймала мышь, то они меняются ролями.

### Варианты игры:

1. В одном месте играющие отпускают руки, образуя «ворота». Кошка и мышка имеют право вбегать в круг и выбегать из него, подлезая под руки и через ворота.

2. Играющие отпускают руки в двух – трех местах, образуя несколько ворот.

3. Играющие образуют два concentric circles with gates or without.

**Педагогическое значение игры:** игра развивает умение взаимодействовать, развивает скорость реакции, ловкость, выучку.

**Преимущественный вид движений:** ходьба и бег по кругу, поднимание и опускание рук.

**Методические рекомендации:**

1. Чтобы игра проходила успешно, можно выбрать не одну, а две кошки и мыши, например пару девочек и пару мальчиков, при этом мальчик должен догонять мальчика, а девочка девочку.

2. После того, как кошка поймала мышку можно поменять пары играющих.

3. Можно предложить играющим не поднимать руки после того, как под ними пробежала мышь, а оставлять их опущенными, что значительно усложнит двигательную задачу.

**Организационно-методические ошибки:**

1. Кошка пробегает под руками играющих, играющие не опускают руки после того, как там пробежала мышь.

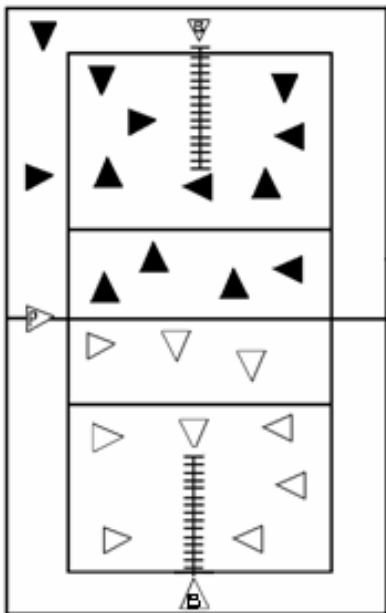
2. Слишком большое количество игроков, стоящих в кругу.

3. Игра используется в основной части урока.

### 1.30. Салки «Лилипутские шаги» (авторский вариант)

**Место проведения:** рекреация.

**Инвентарь:** не требуется.



**Подготовка к игре:** из числа играющих выбирается несколько водящих, остальные играющие располагаются вокруг них, взявшись за руки.

**Содержание и ход игры:** водящие громко говорят:

*«Разбегайтесь, разбегайтесь, – стоп замрите, где бежите!».*

Пока произносится речитатив, играющие стараются убежать как можно дальше, а после его окончания должны сразу же остановиться. Каждый из водящих выбирает игрока и говорит, обращаясь по имени: например, «Петя, двадцать лилипутских!», после чего водящий должен перемещаясь «лилипутскими шагами» то есть, делая шаг, приставляя пятку левой ноги к носку правой,

следующий шаг - пятку правой ноги к носку левой и т.д. быстро приближается к названному игроку, вслух проговаривая количество пройденных шагов. После того, как будет пройдено заранее названное количество шагов, водящий должен остановиться и, не сходя с места постараться запятнать названного по имени играющего.

**Правила:**

1. Количество шагов должно быть названо заранее.
2. Если водящему после того, как он сделал названное количество шагов, удалось осалить игрока, коснувшись, не сходя с места его рукой, то осаленный игрок становится водящим.
3. Если водящий не может осалить игрока после выполнения шагов, он остается водящим.

**Преимущественный вид движений:** ходьба и бег по прямой.

**Педагогическое значение:** игра развивает глазомер, ориентацию в пространстве.

**Методические рекомендации:**

1. Количество водящих может быть равно количеству играющих.
2. При проведении игры на природе, там, где позволяет площадь, можно «лилипутским шагам» добавить «гигантские шаги».
3. Можно использовать другие средства измерения, например палку и т.п.
4. Если убежавшие игроки остановились рядом, водящий может одновременно определять расстояние до двух играющих.

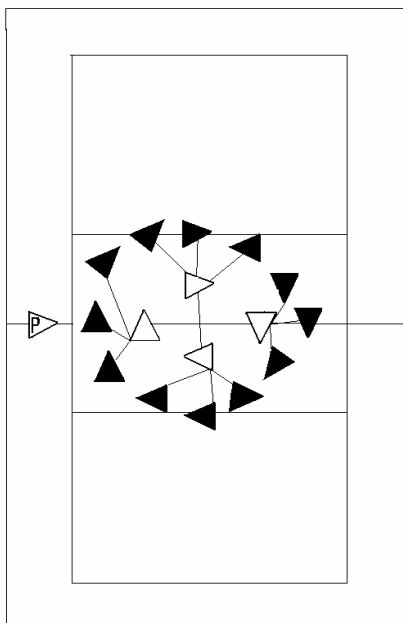
**Организационно-методические ошибки:**

1. Количество водящих не соответствует количеству игроков.
2. Игра проводится в слишком маленьком помещении.
3. Водящие произносят речитатив слишком быстро или слишком медленно, и тогда играющие успевают убежать далеко.

### 1.31. Салки «Крутится волчок» (авторский вариант)

**Место проведения:** спортивный зал, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.



**Подготовка к игре:** чертится квадрат, за границами которого находится «дом», выбираются два водящих которые образуют «волчок» - встав в положение спиной к друг другу взявшись за руки и отведя их в стороны в центре квадрата. Остальные играющие (2-4 человека) берут их за отведенные руки.

**Содержание и ход игры:** играющие начинают раскручивать «волчок», сначала медленно, а потом все быстрее двигаясь в заранее обозначенную сторону (по или против часовой стрелки), произнося речитатив:

*«Тихо крутится волчок,  
Быстро крутится волчок,  
Все быстрее, очень быстро –*

*Быстро крутится волчок!»*

после чего отпускают руки и стараются убежать от водящих за границы «дома».

**Правила:**

1. Игроки не имеют права отпускать руки и убегать до того момента, пока не произнесен речитатив.
2. Водящие имеют право пятнать игроков только до границ дома.
3. Игроки, которых запятнали, становятся водящими.
4. Движение волчка должно постепенно ускоряться.
5. Победителями являются играющие, которые меньшее количество раз были водящими.

**Варианты игры:**

1. Если играющих много, то можно построить волчок из 4-6 водящих, которые становятся в шеренгу по кругу, вытянув левые руки вперед, и положив ладони друг на друга, а правую руку вытянув в сторону. Игроки при этом берутся за вытянутую в сторону правую руку и начинают вращать волчок.
2. Если играющих мало, можно выбрать в качестве волчка одного человека, которого будут с помощью рук раскручивать играющие. При этом они то же могут выполнять повороты вокруг собственной оси.

**Преимущественный вид движений:** вращательные движения, ходьба и бег по кругу и прямой.

**Педагогическое значение:** игра способствует развитию устойчивости вестибулярного аппарата, ловкости.

**Методические рекомендации:**

1. Количество игроков должно быть в два раза больше чем количество водящих.
2. Если играющих много, можно разделить их на несколько команд.
3. Мальчики и девочки могут играть отдельно.
4. Для усложнения можно рекомендовать водящим закрывать глаза.
5. При очередном повторении игры необходимо менять направление вращения волчка.
6. Можно сразу вращать волчок в разные стороны первый раз по часовой стрелке, второй раз против.

**Организационно- методические ошибки:**

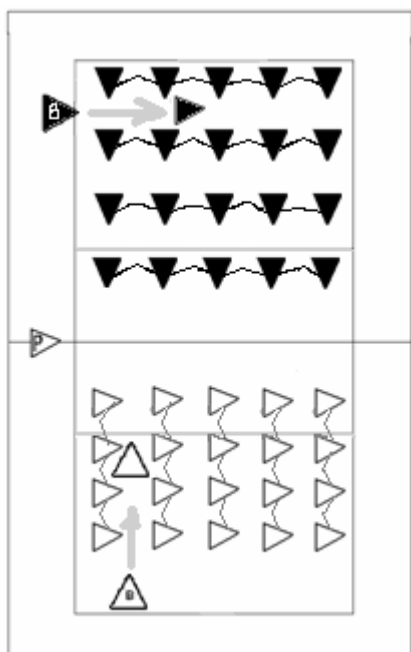
1. Игра проводится с детьми, имеющими недостаточный уровень вестибулярной подготовленности.
2. Играющие очень быстро или очень медленно вращают волчок.
3. Вращение волчка всегда происходит в одну сторону.

### 1.32. Салки (пятнашки) «в лабиринте»

**Место проведения:** площадка, спортзал.

**Инвентарь** не требуется.

**Подготовка к игре:** в зависимости от количества играющих, производится расчет на первый – третий (четвертый, пятый), после чего все играющие становятся в шеренги и берутся за руки, образуя лабиринт. Отдельно выбираются несколько убегающих игроков и один или несколько догоняющих (салки).



**Содержание и ход игры:** руководитель начинает игру словами: «*Раз, два, три – лови!*», после чего играющие разбегаются по лабиринту, убегая от салки, который старается догнать и осалить любого из убегающих. По свистку или звуковому сигналу руководителя игроки, образующие лабиринт, поворачиваются на 90 градусов по часовой стрелке и, взявшись за руки, меняют направление лабиринта, после следующего свистка игроки возвращаются в исходное положение.

**Правила:**

1. Запрещается начинать игру раньше сигнала руководителя, выбегать за пределы лабиринта, пробегать под руками игроков, образующих лабиринт.

2. Если догоняющий запятнал убегающего, игроки меняются ролями.

**Педагогическое значение игры:** игра развивает быстроту двигательной реакции, скоростные качества – быстроту бега и ориентировку в пространстве, способность произвольно изменять направление движения.

**Преимущественный вид движений:** ходьба и бег по прямой, повороты стоя на месте.

**Методические рекомендации:**

1. Игра требует большого количества времени на проведение, поэтому рекомендуется использовать её во внеклассной работе.

2. Желательно проводить игру таким образом, чтобы в роли догоняющих и убегающих побывали все играющие.

3. Как один из вариантов, можно использовать элементы игры на внимание, когда руководитель говорит: «Улица!» играющие не меняют положения лабиринта, когда следует команда «Переулоч!», положение лабиринта меняется.

4. Перед началом игры необходимо убедиться, что игроки образующие улицу правильно поняли и выполняют задание.

**Организационно-методические ошибки:**

1. Игра проводится, когда мало играющих.

2. Свисток дается ритмично, через одинаковые промежутки времени, что делает игру предсказуемой.

3. Учитель не обращает внимания на нарушение правил (пробегание под руками игроков образующих лабиринт).

4. Учитель неравномерно распределяет нагрузку между участниками игры.

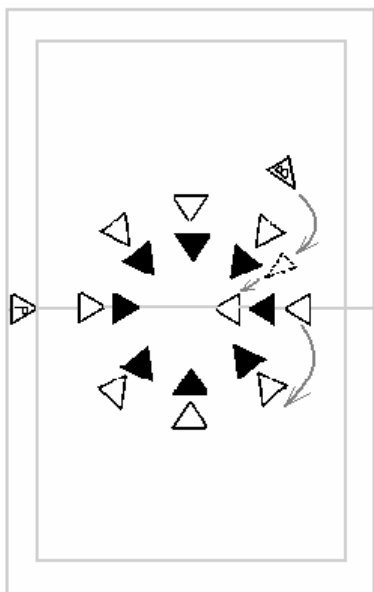
5. Мальчики догоняют девочек или наоборот.



### 1.33. Салки в кругу (второй лишний, третий лишний)

**Место проведения:** спортзал, площадка, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.



**Подготовка к игре:** участники игры образуют круг, после чего рассчитываются на 1 -2. Первые номера становятся перед вторыми, таким образом, чтобы они стояли в затылок друг другу. Выбирается одна из пар, в которой один из играющих становится водящим, другой убегающим.

**Содержание и ход игры:** убегающий, спасаясь от догоняющего (пятнашки), может занять место перед любым из играющих, стоящим внутри круга, после чего игрок, стоящий снаружи становится «лишним» и должен убежать от догоняющего.

**Правила:**

1. Убегающему игроку запрещается пробегать более одного круга.

2. Если играющих мало то «лишним» может стать второй, если играющих наоборот, очень много, то лишним может стать и четвертый.

3. В игре может быть два убегающих и несколько догоняющих.

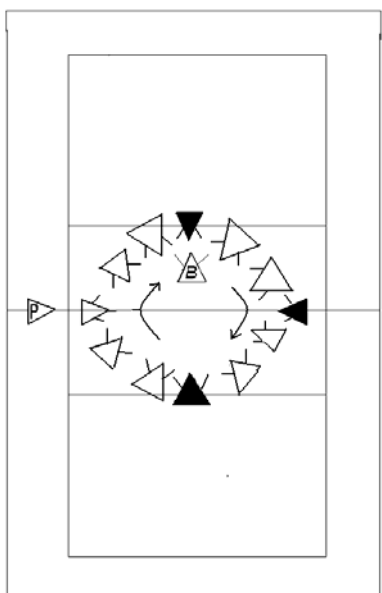
4. Запрещено пробегать больше одного круга и нужно обязательно поменяться.

**Преимущественный вид движений:** бег со сменой направления движения и неожиданными остановками.

**Методические рекомендации:**

1. В начальном положении убегающий и догоняющий должны находиться напротив друг друга.

2. Рекомендуется использовать вариант второй – лишний, если количество играющих мало и вариант третий – лишний, если количество играющих наоборот велико.



**Организационно-методические ошибки:**

1. Использование варианта игры без учёта количества играющих.

2. Смешанная пара водящий – убегающий.

3. Игроки излишне долго не меняются местами.

### 1.34. Ручные (ножные) салки

**Место проведения:** спортивный зал, площадка, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.

**Подготовка к игре:** играющие, почти соприкасаясь плечами, образуют круг диаметром 2-

2,5 метра, и выставляют руки ладонями вверх, таким образом, чтобы предплечья были параллельны полу, выбранный водящий становится в центр круга.

**Содержание и ход игры:** по сигналу руководителя водящий старается осалить любого из играющих, шлепнув его по ладони. Игроки стараются одернуть ладонь так, чтобы по ней не попал водящий.

**Вариант игры (ножные салки).** Игроки становятся в круг и выставляют вперед правую (левую) ногу, на которую старается наступить водящий или дотронуться до выставленной ноги рукой.

**Правила:**

1. Игрок, по ладони (ноге) которого ударил водящий, становится водящим.
2. Запрещается ударять по ладони изо всей силы.
3. Можно проводить данную игру с выбыванием.

**Преимущественный вид движений:** короткие ускорения, сгибание и разгибание рук.

**Педагогическое значение:** игра развивает быстроту реакции, координационные способности.

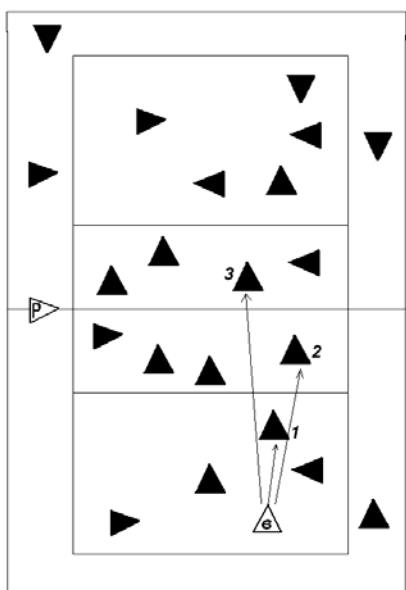
**Методические рекомендации:**

1. Игру можно проводить в начале или в конце урока.
2. Вариант ножные салки больше всего подходит на занятиях борьбой в борцовском зале.
3. Мальчики и девочки должны играть отдельно.

**Организационно-методические ошибки:**

1. Слишком большой круг, образуемый игроками.
2. Смешанное проведение игры (мальчики и девочки).
3. Выбор одного водящего при большом количестве играющих.

### 1.35. Салки с призовыми очками (авторский вариант)



**Место проведения:** спортивный зал, площадка, рекреация.

**Инвентарь:** секундомер.

**Подготовка к игре:** из числа участников игры определяется водящий, который начинает игру первым, остальные игроки располагаются в пределах площадки.

**Содержание и ход игры:** по сигналу руководителя водящий старается поочередно осалить всех играющих. Первый игрок, которого осалил водящий, остаётся на том месте, где его осалили и получает одно очко. Следующий осаленный игрок, получает два очка, следующий за ним три очка и т.д. Максимальное количество очков получает игрок, которого осалили последним. Игра

заканчивается, когда будут осалены все играющие. После этого в роли водящего выступает следующий игрок. Игра заканчивается, когда в качестве водящих побывают все игроки.

**Правила:**

1. Осаленные игроки остаются на своих местах до конца игры.
2. Игра заканчивается, когда будут осалены все игроки.
3. В качестве водящего должен выступить каждый игрок.
4. Побеждает игрок, показавший наименьшее время, в течение которого ему удалось осалить всех игроков и набравший максимальное количество очков.
5. В случае, если в течение двух минут водящий не смог осалить всех, ему считается время две минуты плюс двадцать секунд за каждого неосаленного игрока.

**Преимущественный вид движений:** беговые ускорения со сменой направления.

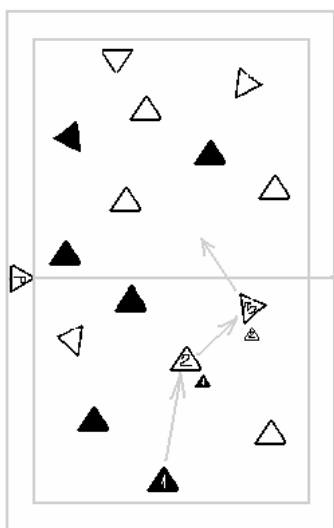
**Педагогическое значение:** игра предназначена для развития скоростной выносливости и тестирования координационных способностей.

**Методические рекомендации:**

1. Игру лучше проводить в старших классах, так как она требует определённой двигательной подготовки.
2. Следующего водящего нужно выбирать из числа игроков, которых осалили в начале игры.
3. Можно сделать таблицу, в которой записываются набранные игроками очки после каждого проведения игры.
4. Подсчет очков могут вести дети, освобожденные от физической культуры.
5. Можно использовать данный вариант игры для спортивного отбора.

**Организационно-методические ошибки:**

1. Игра проводится на уроке, где время ограничено.
2. Игра проводится на слишком большой площадке.
3. Игра проводится в начальной школе, хотя рекомендована для старших школьников.
4. Недостаточные паузы для отдыха.



**1.36. Салки «Заяптай всех!»**

**Место проведения:** спортивный зал, площадка, рекреация.

**Инвентарь:** не требуется.

**Подготовка к игре:** размечается площадка размером 14х24 метра, из числа участников игры определяется водящий, который начинает игру, остальные игроки располагаются в пределах площадки.

**Содержание и ход игры:** по сигналу руководителя водящий старается осалить любого из играющих, после чего остаётся на месте, скрестив руки на груди. Игрок, которого осалил водящий, бежит и старается осалить следующего игрока, как только это ему удаётся, он так же останавливается на месте, скрестив руки на груди. Игрок, которого, он осалил, бежит и старается осалить следующего и т.д., пока не будут осалены все играющие, после чего меняется водящий. Игра заканчивается, когда в качестве водящих побывают все игроки.

**Правила:**

1. Игрок, которого осалили первым, получает одно очко, следующий два очка, следующий за ним три очка и т.д.
2. Игрок, который начинал игру очков не получает.
3. В качестве водящего должен выступить каждый игрок.
4. Побеждает игрок, набравший максимальное количество очков.

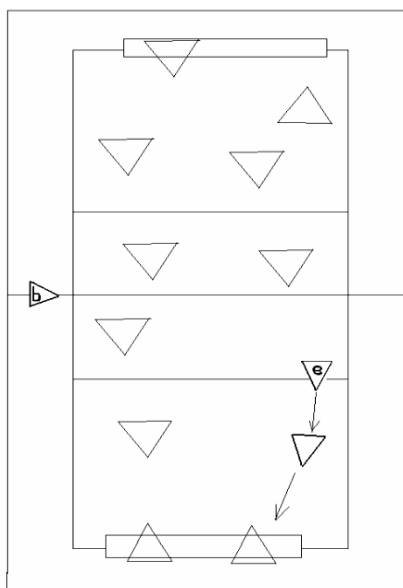
**Преимущественный вид движений:** ускорения в чередовании с ходьбой.

**Методические рекомендации:**

1. Игру лучше проводить в старших классах, так как она требует определённой подготовки.
2. Когда будет осалена половина играющих, игру можно проводить на половине площадки.
3. Следующего водящего нужно выбирать из числа игроков, которых осалили в начале игры.
4. Можно сделать таблицу, в которой записываются набранные игроками очки после каждого проведения игры.
5. Можно использовать данный вариант игры для спортивного отбора.

**Организационно-методические ошибки:**

1. Игра проводится на уроке, где время ограничено.
2. Отсутствие пауз для отдыха между повторениями игры.
3. В качестве следующего водящего выбирается игрок, которого запятнали последним.



**1.37. Салки «Спасение на скамейках»**

**Место проведения:** спортивный зал, площадка, рекреация.

**Инвентарь:** две гимнастические скамейки.

**Подготовка к игре:** По краям площадки устанавливаются две гимнастические скамейки. Из числа играющих выбирается водящий или два вводящих

**Содержание и ход игры:** по сигналу руководителя водящий выбегает из – за боковой линии и старается осалить любого из играющих, которые могут спастись от водящего, встав на скамейку, при этом общее количество игроков,

стоящих на скамейке не может быть более четырёх. Если игроков больше, водящий имеет право пятнать любого игрока из числа находящихся на скамейке.

**Правила:**

1. Нельзя осаливать игрока или игроков (менее пяти человек) находящихся на скамейке.
2. Игрокам, стоящим на скамейке, нельзя находиться там более десяти секунд.
3. Игроки должны играть, а не стоять возле скамеек.
4. Если игрок покинул скамейку, или коснулся пола ногой, он не может возвращаться назад и должен забежать за среднюю линию.
5. Побеждает игрок, меньшее количество раз бывший водящим.

**Педагогическое значение:** игра способствует развитию быстроты, ловкости, точности движений и глазомера.

**Преимущественный вид движений:** ускорения в чередовании с ходьбой.

**Педагогическое значение:** игра направлена на развитие ловкости с проявлением быстроты реакции, внимания.

**Методические рекомендации:**

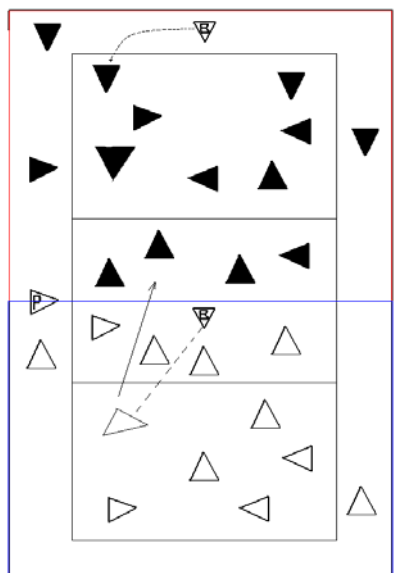
1. Игру лучше проводить в старших классах, так как она требует определённой подготовки.
2. Количество игроков, которые могут стоять на скамейке, может варьироваться в зависимости от количества играющих.
3. Для устойчивости лучше поставить рядом две скамейки.

**Организационно-методические ошибки:**

1. Скамейки стоят слишком далеко друг от друга.
2. Выбран всего один водящий при большом количестве игроков и большом размере площадки.

### 1.38. «Соревнование салок»

**Место проведения:** спортивный зал, площадка, рекреация.



**Инвентарь:** не требуется.

**Подготовка к игре:** игровая площадка делится на два или четыре равных квадрата, из числа играющих выбираются два или четыре водящих – «салки», которые занимают места в своих квадратах. Играющие так же делятся на две или четыре группы, таким образом, чтобы количество играющих в каждой было одинаково, и располагаются каждая в своём квадрате.

**Содержание и ход игры:** по сигналу руководителя водящий выбегает, и старается как можно быстрее осалить всех играющих в своём квадрате, игроки, после того, как их осалили, сразу

же переходят в следующий квадрат (для четырёх квадратов – по часовой стрелке.) и т.д. Как только игрок был осален во всех квадратах, он выбывает из игры. Игра заканчивается, когда в любом из квадратов будут осалены все игроки.

**Правила:**

1. Нельзя осаливать игроков в чужом квадрате.
2. Игроки не имеют право убегать за пределы своего квадрата.
3. Осаленные первый раз игроки должны немедленно перейти в следующий квадрат и продолжить игру.
4. Игроки, осаленные во всех квадратах, из игры выбывают.

**Преимущественный вид движений:** ускорения в чередовании с ходьбой.

**Педагогическое значение:** игра направлена на развитие ловкости с проявлением быстроты реакции, внимания, скоростной выносливости.

**Методические рекомендации:**

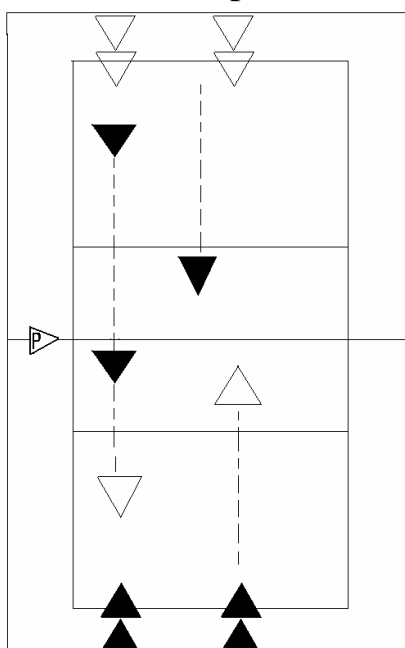
1. Игру в четырёх квадратах можно проводить только с очень хорошо подготовленными занимающимися.
2. Игра может с успехом использоваться в секции по ОФП и лёгкой атлетике.
3. Величина квадратов для неподготовленных игроков должна быть меньше.

**Организационно-методические ошибки:**

1. Слишком большие размеры площадки.
2. Проведение игры без предварительной разминки.
3. Выбор в качестве салок игроков разного пола или уровня подготовленности.

### 1.39. Салки «Добежать и убежать»

**Место проведения:** спортивный зал, площадка, рекреация.



**Инвентарь:** не требуется.

**Подготовка к игре:** на противоположных сторонах площадки проводят линии дома на расстоянии десяти метров друг от друга, за линиями находятся дома. Играющие группами по три человека, становятся за линиями своих домов друг напротив друга. Ведущий определяет, игроки, какого дома начинают игру.

**Содержание и ход игры:** по сигналу руководителя первые игроки в команде бегут к дому своих соперников, добегают до линии, ударяют по ладони протянутой вперёд руки впередистоящих игроков и быстро возвращаются в свой дом. Соперники стараются догнать убегающих и осалить их.

### **Правила:**

1. Если убегающий осален, то его уводит в свой дом тот, кто его догонял, и осаленный становится в группе последним.
2. Игроки, которых не осалили, становятся последними в своей группе.
3. если в игре принимают участие более двадцати пяти человек, можно разделить играющих на четыре группы.

**Преимущественный вид движений:** ускорения в чередовании с ходьбой.

**Педагогическое значение:** игра направлена на развитие ловкости с проявлением быстроты реакции, внимания, скоростной выносливости.

### **Методические рекомендации:**

1. В зависимости от возраста и уровня подготовленности размеры площадки могут изменяться.
2. Игроки, которые догоняют, могут занимать разные исходные положения, например присед, сед на полу и т.п.

### **Организационно-методические ошибки:**

1. Малое количество команд при большом количестве играющих.
2. Слишком большое или наоборот, маленькое расстояние между домами.

## **1.40. «Салки-запоминалки» (авторский вариант)**

**Место проведения:** спортивный зал, площадка, рекреация.

**Инвентарь:** не требуется.

**Подготовка к игре:** из числа играющих выбираются два водящих, остальные играющие становятся в шеренгу и рассчитываются по порядку номеров. Руководитель игры выбирает номера игроков, которые должны быть осалены и сообщает их водящим, так чтобы этого не слышали играющие.

**Содержание и ход игры:** по сигналу руководителя водящие стараются догнать и осалить тех игроков, чьи номера были названы.

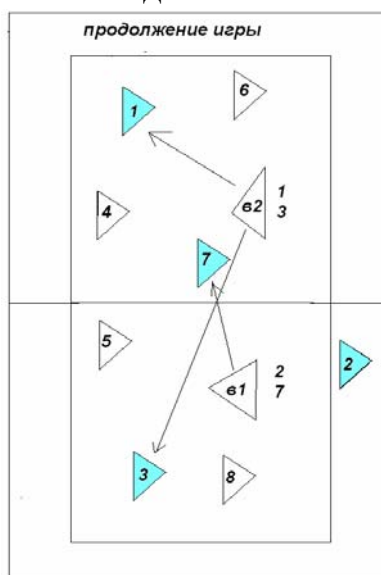
### **Правила:**

1. Руководитель сообщает водящим номера игроков, которые должны быть осалены, таким образом, чтобы они не совпадали для каждого водящего, например, первый водящий номера 1, 5, 9, второй водящий 2, 6, 8, при этом количество пятнаемых игроков должно быть одинаково для каждого водящего.

2. Водящие должны пятнать только игроков, номера которых были названы.

3. Игроки, которых осалили, выбывают из игры.

4. Побеждает тот водящий, который быстрее и без ошибок выполнил задание.



5. Те игроки, чьи номера не были названы, должны догадаться, что их не пятнают.

**Преимущественный вид движений:** ускорения в чередовании с ходьбой.

**Педагогическое значение:** игра направлена на развитие ловкости с проявлением быстроты реакции, внимания, скоростной выносливости, мышления.

**Методические рекомендации:**

1. В зависимости от возраста и уровня подготовленности количество игроков, которых нужно запятнать может меняться.

2. Необходимо придерживаться примерно такого распределения, когда одна треть пятнается первым водящим, другая треть – вторым водящим, а последняя треть не пятнается.

3. Необходимо следить за тем, чтобы номера пятнаемых игроков при следующем повторении игры не повторялись.

4. Желательно, чтобы в роли водящих побывали все играющие.

5. По возможности, игру лучше проводить отдельно для мальчиков и девочек.

**Организационно-методические ошибки:**

1. Количество игроков, которых нужно запомнить и запятнать слишком велико, и не соответствует уровню подготовленности играющих.

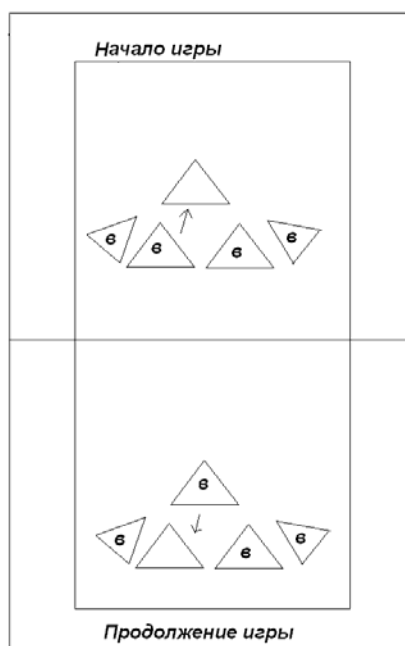
2. Игра проводится совместно мальчиками и девочками и в роли водящих выступают игроки разного пола.

3. При очередном проведении игры часто повторяются номера одних и тех же игроков.

### 1.41. «Отгадай кто салка?»

**Место проведения:** спортивный зал, рекреация.

**Инвентарь:** не требуется.



**Подготовка к игре:** играющие (3-5 человек), становятся в одну шеренгу фронтально, водящий располагается спиной к ним на расстоянии одного метра от них.

**Содержание игры:** любой из играющих по договоренности «салка» должен легко толкнуть водящего в спину, после чего тот должен повернуться к игрокам и сказать, кто его толкнул (осалил). Игроки всем своим видом должны показывать, что это именно они осалили водящего, произнося слова «Это я!».

**Правила:**

1. Если водящий угадал, тот игрок, который его осалил, становится водящим.



2. Если водящий не угадал, он продолжает быть водящим.

3. Запрещается сильно толкать водящего.

**Методические рекомендации:**

1. Необходимо следить за тем, чтобы играющие не сговаривались и честно соблюдали правила.

2. Игра предназначена для мальчиков, и участие в ней девочек не рекомендуется.

**Организационно-методические ошибки:**

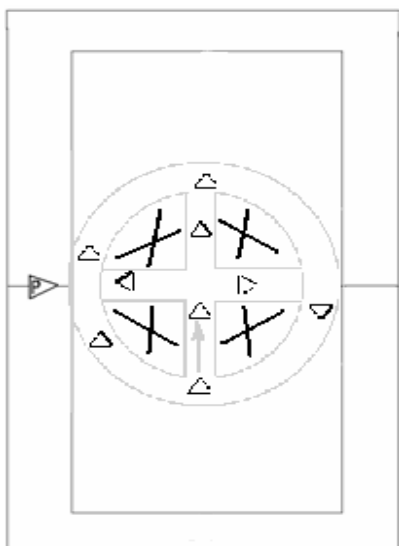
1. Количество игроков слишком велико.

2. Игра проходит в грубой форме и на это не обращается внимание.

### 1.42. Салки «в лабиринте» в кругу

**Место проведения:** площадка, спортзал.

**Инвентарь** не требуется.



**Подготовка к игре:** руководитель или играющие выбирают водящего. Играющие становятся по кругу на расстоянии 2-4 шагов друг от друга. У ног играющих чертится окружность, на расстоянии двух шагов от первой чертят вторую окружность. Во внутреннем круге проводят два диаметра перпендикулярно один другому. На расстоянии одного шага от диаметра проводят с обеих сторон линии, получая, таким образом, четыре прохода, соединяющиеся между собой и с кругом. Играющие, размещаются произвольно между кругами, водящий становится в центре круга.

**Содержание и ход игры:** по сигналу водящий, бегая по проходам и между кругами, догоняет убегающих и старается запятнать кого-либо из них. Игроки, спасаясь от водящего, бегают между кругами по проходам. Если водящему удастся запятнать кого-либо, они меняются ролями.

**Правила:**

1. Ни водящему, ни игрокам не разрешается прыгать через треугольники, находящиеся между проходами и кругами, можно только бегать только между кругами и по проходам.

**Методические рекомендации:**

1. Если игра проходит на местности, для обозначения проходов можно использовать натянутые верёвки.

**Организационно-методические ошибки:**

1. Играющие нарушают правила и выходят за границы лабиринта.

2. Вариант игры слишком сложен, и не соответствует уровню подготовленности играющих.

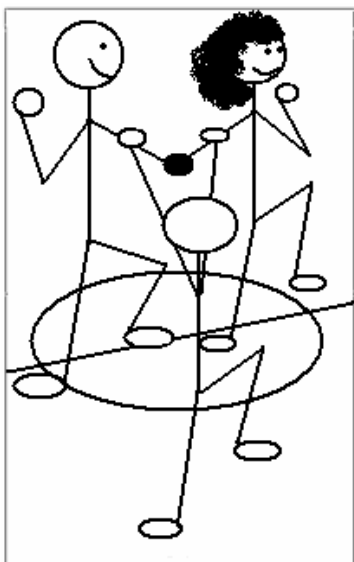
### 1.43. Салки в парах с одним водящим (авторский вариант)

**Место проведения:** спортивный зал, площадка, рекреация.

**Инвентарь:** не требуется.

**Подготовка к игре:** из числа играющих выбирается водящий, остальные играющие разбиваются на пары и становятся взявшись за руки.

**Содержание и ход игры:** по сигналу руководителя водящий старается



догнать и разомкнуть руки игроков, образующих пару, догнав их сзади или обежав спереди, после чего один из игроков образующих пару (по желанию водящего) становится водящим.

#### **Правила:**

1. Игроки, образующие пару, должны разомкнуть руки после того, как за них возьмется водящий, и не должны препятствовать ему в этом.

2. Водящий называет одного игрока из пары, который становится водящим.

2. Игроки, которых запятали меньшее количество раз, объявляются победителями.

#### **Методические рекомендации:**

1. Можно использовать вариант, когда игроки, образующие пару, держатся одноименными руками, например правыми, что создает дополнительные сложности при перемещении.

2. При совместном проведении игры можно в качестве первых водящих выбирать девочек.

#### **Организационно-методические ошибки:**

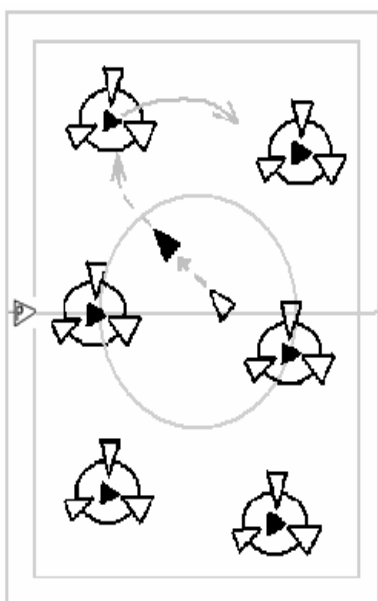
1. Игроки, образующие пару начинают препятствовать водящему, пряча руки или прижимаясь к другу, а руководитель не обращает на это внимания.

### 1.44. «Заяц без логова»

**Место проведения:** спортивный зал, площадка, рекреация.

**Инвентарь:** не требуется.

**Подготовка к игре:** играющие, за исключением двух водящих, разделяются на группы по три человека. Каждая группа образует на площадке кружок, которые располагаются в разных местах площадки на расстоянии трех – шести метров один от другого. Каждый кружок – это «логово». В каждом логове один из игроков становится в середину и изображает «зайца». Один из водящих становится «охотником», другой «зайцем», не имеющим логова. Водящие становятся в стороне от кружков.



**Содержание и ход игры:** по сигналу руководителя водящий «охотник» старается догнать и запятнать водящего «зайца», который, скрываясь от преследования, старается забежать в любое логово, после чего заяц, находящийся там должен выбежать и стараться убежать от охотника, так же забегая в любое логово. Если охотник догонит зайца, то они меняются ролями.

**Правила:**

1. Охотник может ловить зайца только тогда, когда он находится вне логова.
2. Пробегать через логово нельзя.
3. Если заяц вбежал в логово, он должен там остаться.
4. Как только заяц вбежал в логово, бывший там заяц должен тут же убежать.

**Преимущественный вид движений:** ускорения со сменой направления.

**Педагогическое значение:** игра направлена на развитие ловкости с проявлением быстроты реакции, внимания, скоростной выносливости.

**Методические рекомендации:**

1. Для того чтобы все побывали в роли зайца, надо периодически останавливать игру и менять игроков, образующих логово, с зайцами, стоящими в нём.
2. Необходимо поощрять детей к более частой смене.

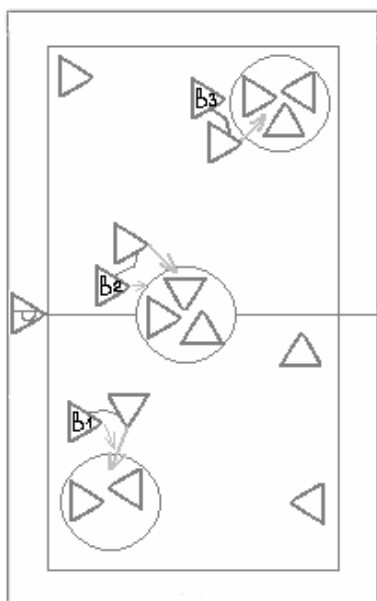
**Организационно-методические ошибки:**

1. Игроки, образующие логово, препятствуют забеганию туда зайца.
2. Одни и те же игроки долгое время остаются зайцами.

### 1.45. «Спасение пойманных»

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь:** не требуется.



**Подготовка к игре:** из числа играющих выбираются трое водящих, которые до начала игры, располагаются за пределами площадки.

**Содержание и ход игры:** по сигналу руководителя водящие догоняют и осаливают играющих, после чего осаленные каждым водящим игроки образуют три круга (свой круг у каждого водящего). Как только в игре останется не более пяти неосаленных игроков, руководитель дает сигнал (свисток), после которого неосаленные игроки могут выручать игроков любого круга, дотронувшись до них рукой.

**Правила:**

1. Неосаленный игрок может выручать не более одного игрока зараз, стоящего в любом круге.

2. Побеждает тот водящий, в круге которого оказалось самое большое количество осаленных игроков.

**Преимущественный вид движений:** ускорения со сменой направления.

**Педагогическое значение:** игра развивает ловкость, скоростную выносливость, внимание, находчивость.

**Методические рекомендации:**

1. При проведении игры необходимо выбирать в качестве водящих наиболее подготовленных игроков.

2. Пойманные игроки, стоя в кругу должны не просто стоять, а выполнять какое либо задание, например, играть в какую-либо игру на внимание.

**Организационно-методические ошибки:**

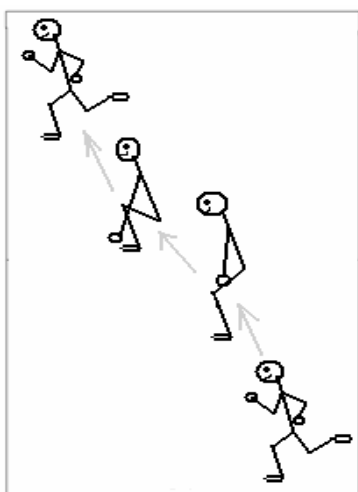
1. В качестве водящих выбираются неподготовленные игроки.

2. Игра проводится на слишком большой площадке, что приводит к затяжке игры.

### 1.46. «Салки-повторялки»

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь:** не требуется.



**Подготовка к игре:** дети произвольно располагаются на площадке, из их числа выбирается водящий.

**Содержание и ход игры:** игрок, который убегает от салки, должен показать какое-либо движение, которое он обязан повторить.

**Правила:**

1. Водящий должен повторить то движение, которое показал убегающий от него игрок.

2. Если водящий осалил игрока, но не повторил движение, осаливание не засчитывается.

**Педагогическое значение игры:** игра развивает внимание, воображение, находчивость.

**Методические рекомендации:**

1. При проведении игры нужно обозначить перечень движений, которые можно показывать, например: присесть и коснуться пола двумя руками, выполнить поворот вокруг себя, принять положение упор лёжа, упор руками сзади и т.д.

2. Нужно объяснить играющим необходимость использования разных упражнений для повтора.

**Организационно-методические ошибки:**

1. Выполняются движения, которые сложно повторить.

2. Водящие нечетко выполняют движения для повторения, и на это не обращается внимания.

## 2. СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ САЛКИ С РЕЧЕТАТИВОМ И БЕЗ

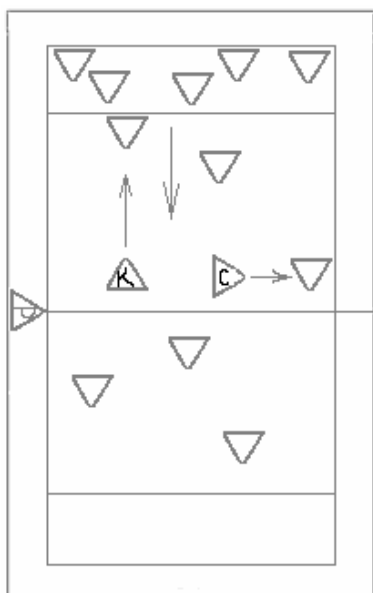
В представленных ниже вариантах салок есть распределение играющих на определенные роли и сюжет игры, многие из них имеют словесное сопровождение (речитатив), что делает их более эмоциональными и выразительными, способствуя развитию творческого воображения. Данные варианты используются в основном с детьми, обучающимися в начальной школе.

### 2.1.«Два мороза»

**Место проведения:** площадка, спортзал, коридор, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.

**Подготовка к игре:** на противоположных концах зала или площадки, на расстоянии 10-15 метров отмечаются параллельными линиями «дом» и «школа». Из числа играющих выбираются два «мороза» - «мороз синий нос», и «мороз красный нос», все остальные «ребята», которые располагаются за линией дома. Посередине между «домом» и «школой» стоят два «мороза».



**Содержание и ход игры:** морозы обращаются к ребятам со словами:

«Мы два брата молодые, два мороза удалые!»

Один из них, указывая на себя, говорит:

«Я мороз – красный нос!»,

другой: «А я мороз – синий нос!», и вместе:

«Кто из вас решится в путь дороженьку пуститься?»

Ребята все вместе отвечают:

«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз!»

После этих слов играющие бегут из дома в школу. Морозы ловят, «замораживают» пробегающих, и те тут же останавливаются на том месте, где их «заморозили» морозы. Затем морозы опять обращаются к ребятам с теми же словами, а ребята, ответив, перебегают обратно в дом, по дороге выручая «замороженных» ребят, дотрагиваясь до них рукой, и они присоединяются к остальным игрокам. После нескольких перебежек выбирают новых морозов из числа непойманных игроков, а пойманных подсчитывают и отпускают, после чего они присоединяются к остальным игрокам, после чего игра начинается сначала.

**Правила:**

1. Играющие должны выбегать из дома только после произнесения слов, при этом нельзя бежать обратно в дом или останавливаться на месте.

2. Если играющий не соблюдает данные правила, он считается пойманным.

3. Пойманный должен оставаться на том месте, где его «заморозили».

**Преимущественный вид движений:** ускорения в чередовании с паузами.

**Педагогическое значение:** игра приучает к коллективным действиям и взаимовыручке, учит организованно бегать, одновременно и по сигналу включаться в игру, при этом, развивая самостоятельность и инициативу, творческое воображение. Игра развивает быстроту, скоростную выносливость, ловкость.

**Методические рекомендации:**

1. Поскольку игра носит тематический характер, её целесообразно проводить осенью или зимой.

2. Если игра проводится на воздухе, то речитатив можно сократить до слов: *«Кто из вас решиться в путь-дороженьку пуститься?»*.

3. Пойманные игроки, чтобы не замерзнуть от длительного стояния могут выполнять двигательные действия, например прыжки.

4. В конце игры отмечают лучшие ребята, ни разу не попавшиеся морозам, а так же лучшая пара водящих.

5. Если позволяет время, желательно, чтобы все играющие побывали в роли морозов.

6. Если игра проводится в смешанном составе (мальчики и девочки вместе), то можно выбрать в качестве водящих мальчики и девочку, при этом девочка «морозит» девочек, а мальчик мальчиков.

7. Игру можно проводить, начиная с 1 класса.

**Организационно-методические ошибки:**

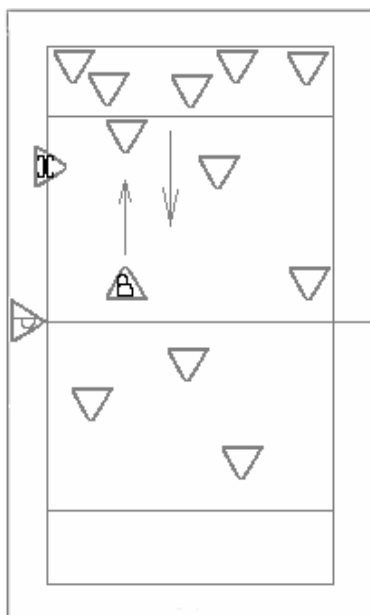
1. Играющие не ознакомлены с речитативом до начала игры и поэтому путают слова.

2. Слишком большие размеры площадки.

3. Выбор неподготовленных водящих.

4. Проведение игры не соответствует сезону.

## 2.2. «Гуси-лебеди»



**Место проведения:** площадка, спортзал, коридор, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.

**Подготовка к игре:** по сторонам зала или площадки длинной линией отмечают «дома» «гусей», между ними «волчье логово». Одного или нескольких играющих выбирают «волками», другого «хозяйкой гусей»; остальные участники – «гуси» и «лебеди». Волк (и) становится в логово, гуси – лебеди в своем доме, хозяйка в стороне от гусей.

**Содержание и ход игры:** хозяйка гусей подходит к дому и громко говорит:

*«Гуси – гуси!»*

Гуси отвечают: *«Га-га-га!»*

Хозяйка спрашивает: «Есть хотите?»

Гуси отвечают: «Да, да, да!»

Хозяйка предлагает: «Так летите же домой!»

Гуси отвечают: «Серый волк под горой, не пускает нас домой, зубы точит, съесть нас хочет!»

Хозяйка говорит: «Так летите, как хотите, только крылья берегите!»

Гуси летят к себе в дом, а волк их ловит. Пойманные гуси идут в логово к волку, а игра продолжается.

#### **Правила:**

1. Гуси вылетают в поле, и волк начинает их ловить только после слов хозяйки.

2. Ловить можно только до границ дома.

3. Когда волк поймает несколько гусей, игра заканчивается, выбирается новый волк и хозяйка гусей и игра начинается сначала.

**Преимущественный вид движений:** ускорения со сменой направления движения в сочетании с паузами.

**Педагогическое значение:** игра приучает организованно действовать в коллективе, одновременно и быстро включаться в игру, развивает навыки выразительной речи, творческое воображение, инициативу, ловкость, смелость.

#### **Методические рекомендации:**

1. Разучить текст нужно до начала игры.

2. Когда в игре принимает участие небольшое количество играющих, то можно продолжать игру до тех пор, пока волк не переловит всех гусей.

3. Если игра проводится впервые, то роль «хозяйки» может выполнять сам преподаватель, который может правильно воспроизвести речитатив. 4. На роль хозяйки лучше выбирать кого-либо из детей, освобожденных от занятий физической культурой.

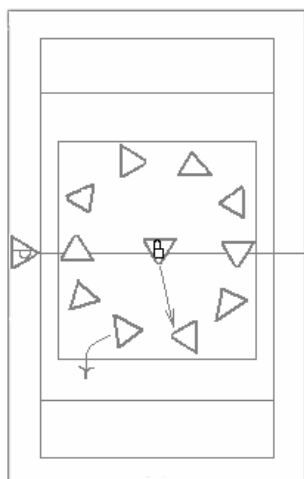
4. Детям, которые находятся в логове волка, можно давать какое – либо простое задание (приседания, прыжки на месте и т.п.).

#### **Организационно-методические ошибки:**

1. Играющие не ознакомлены с речитативом до начала игры и поэтому путают слова.

2. Слишком большие размеры площадки.

3. Редкая смена ролей в процессе игры.



### **2.3. «Мы - веселые ребята»**

**Место проведения:** площадка, спортзал, коридор, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.

**Подготовка к игре:** на площадке чертится квадрат, размеры которого зависят от количества играющих. Из числа играющих выбирается водящий.

**Содержание и ход игры:** играющие берутся за руки, образуя круг, в центре которого находится водящий.

Игра начинается с того, что играющие идут по кругу в заранее обозначенную сторону, произнося речитатив:

*«Мы веселые ребята,  
любим прыгать и скакать  
Но попробуй нас догнать!  
Раз, два, три – беги!»*

После произнесения этих слов играющие размыкают руки, и стараются выбежать за пределы размеченного квадрата. Водящий старается осалить любого из игроков, после чего пойманный игрок становится помощником водящего.

**Варианты игры:** все они проводятся по правилам основного варианта игры, но сюжетно-ролевая основа у них разная.

1. **Совушка – сова.** Из числа играющих (мелких зверушек) выбирается Совушка – сова, которая сидит в середине круга, играющие ходят по кругу и произносят речитатив:

*В лесу темно, все спят давно,  
Но лишь одна сова не спит,  
На суку сидит, головой вертит,  
Но вдруг, как полетит!*

После произнесения речитатива сова старается догнать и осалить детей.

2. **Усатый сом.** На земле чертят линию, это «берег», с одной стороны суша, с другой вода. Выбирается водящий «сом», который стоит в «воде» на расстоянии 4-5 метров от берега. Все остальные стоят там же, но на расстоянии 1,5 -2 метров, лицом к берегу и произносят речитатив:

*Под камнями сом не спит,  
Он усами шевелит,  
Рыбки, рыбки, не зевайте,  
Все на берег выплывайте!*

После этих слов сом старается догнать и осалить рыбок.

3. **Кот Васька.** На площадке на колышки натягивается шнур на высоте 50-70 сантиметров от земли. Выбирается водящий – «кот Васька», который сидит на полу или на стуле на расстоянии 3-4 метра от шнура.

Кот Васька произносит слова:

*На скамейке, у ворот  
Отдыхает Васька кот.  
Васька мышек сторожит,  
Притворился, будто спит.  
Тише мыши, не шумите,  
Кота Ваську не будите!*

Дети осторожно, не задевая шнур, проползают и подходят к коту.

После слов последней строчки кот говорит мяу, - и начинает ловить мышей, которые убегают от него, не пролезая под шнуром, а оббегая его с любой стороны. Осаленные котом мыши идут в плен к коту. Игра продолжается до тех пор, пока не поймают последнего мышонка, который затем становится водящим.



### **Правила:**

1. Играющие не имеют права убежать раньше, чем будет произнесен весь речитатив.

2. Водящий не имеет права осаливать игроков, которые находятся за пределами квадрата.

3. Игра продолжается, пока количество водящих и образующих круг не будет примерно одинаково.

**Педагогическое значение:** игра способствует воспитанию выдержанности, решительности, сообразительности, воспитывает ориентацию в пространстве и умение быстро бегать.

### **Методические рекомендации:**

1. Нужно следить за строгим соблюдением правил, чтобы игроки не выбегали до тех пор, пока не произнесут последнего слова.

2. Необходимо следить за тем, чтобы водящий находился в центре круга и не покидал его раньше времени.

3. Для обеспечения безопасности занимающихся нужно, чтобы свободная зона за пределами квадрата была не менее 3 метров.

4. Для того, чтобы игра проходила интересно, можно сделать так, чтобы игроки образовывали круг, стоя спиной к водящему.

### **Организационно-методические ошибки:**

1. Играющие не ознакомлены с речитативом до начала игры и поэтому путают слова.

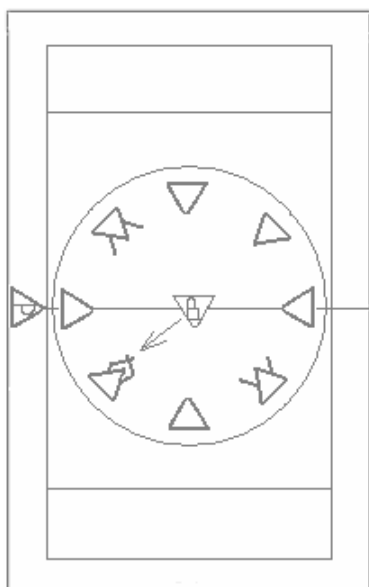
2. Играющие всегда идут в одну сторону, а не чередуют направление движения при очередном повторе игры.

3. Игрокам всегда предлагается один и тот же вариант игры.

## **2.4. «Слепой медведь»**

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.



**Подготовка к игре:** на площадке чертится большой круг – «берлога», в котором располагаются играющие «медвежата», из числа играющих выбирается водящий, которому завязывают глаза - это «слепой медведь».

**Содержание и ход игры:** играющие становятся вокруг медведя на расстоянии 2-3 метров и по сигналу руководителя начинают хлопать в ладоши. Медведь идет на звук хлопков и старается поймать кого – либо из играющих, которые от него убегают.

### **Правила:**

1. Того, кого поймает медведь, становится слепым медведем.

2. Если медведь выходит за пределы игровой площадки (берлоги), играющие громко говорят:

*« А куда поставил ногу?  
Ты иди медведь в берлогу! ».*

3. Медвежата должны непрерывно хлопать в ладоши.

**Речитатив:** игра может начинаться словами:

*Мы зверята, медвежата,  
Ловит нас медведь лохматый,  
Нас поймать совсем непросто,  
Хоть мы маленького роста!*

**Преимущественный вид движений:** ходьба, бег, со сменой направления движения и остановками.

**Педагогическое значение:** игра воспитывает умение ориентироваться в пространстве без использования зрительного анализатора.

**Методические рекомендации:**

1. Если играющих много, можно выбрать несколько слепых медведей.
2. Можно давать возможность медведю приподнимать повязку стоя на месте, для того чтобы сориентироваться, после чего надеть повязку и продолжить игру.
3. Речитатив лучше разучить до начала игры.
4. Если медведь не справляется, то его можно поменять до окончания игры.

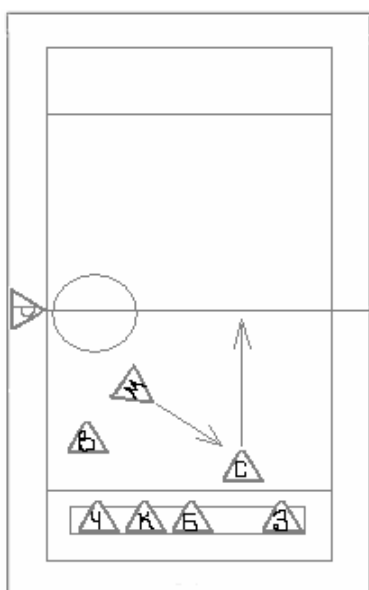
**Организационно-методические ошибки:**

1. Слишком большой размер площадки для игры.
2. Неоптимальное для игры количество медведей.
3. Редкая смена водящих.

## 2.5. «Маляр и краски»

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.



**Подготовка к игре:** на расстоянии 10-20 метров чертят две параллельные линии и на одной из них устанавливают гимнастическую скамейку. Сбоку между линиями чертят дом «маляра», который выбирается из числа играющих, выбирается водящий, остальные игроки становятся «красками».

**Содержание и ход игры:** краски садятся на гимнастическую скамейку или на землю за линией. Водящий распределяет между играющими цвета красок: красная, синяя, желтая, черная и т.д. Маляр при этом занимает место в доме. По сигналу к водящему подходит маляр и спрашивает у него:

*Я пришел к тебе за краской,  
Занимаюсь я раскраской,  
Разреши мне краску взять?*  
Водящий отвечает:

*«А какую тебе дать?»*

Маляр называет любой цвет краски. Участник игры с названием этой краски быстро встает со скамейки и бежит до второй линии.

**Правила:**

1. Маляр должен догнать краску и отвести её в свой дом.
2. Если маляр не поймает краску, то она возвращается в свой дом и меняет цвет, после чего игра повторяется.
3. Побеждает маляр, поймавший наибольшее количество красок, или краски, которые ни разу не были пойманы.

**Преимущественный вид движений:** ускорения со сменой направления движения в чередовании с паузами.

**Педагогическое значение:** игра развивает воображение, навыки выразительной речи, ловкость, быстроту реакции.

**Методические рекомендации:**

1. Если играющих много, то можно одновременно называть несколько красок.
2. Так же можно выбирать нескольких маляров.
3. Если маляров несколько, то 2-3 игрока могут быть красками одного цвета.

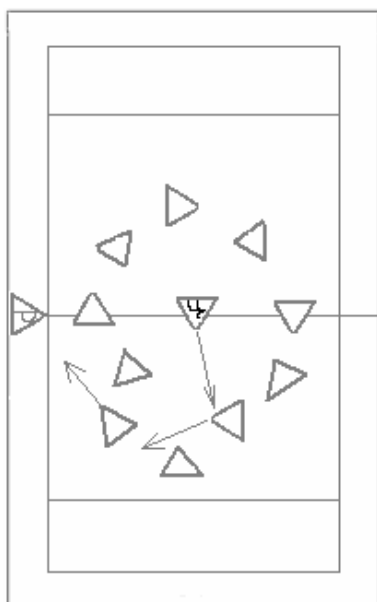
**Организационно-методические ошибки:**

1. Слишком большое количество цветов красок, что приведёт к тому, что многие цвета не будут названы.
2. Редкая смена маляра, что приводит к его перегрузке.

## 2.6. «Цапля и лягушки»

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.



**Подготовка к игре:** из числа играющих выбирается водящий «цапля», остальные играющие «лягушки».

**Содержание и ход игры:** цапля «спит» на «болоте» (стоит, наклонившись вперед и опираясь руками о колени прямых ног) в центре площадки. Неожиданно она просыпается со словами:

*«Что-то я проголодалась, половлю лягушек малость!»*,

после чего начинает ловить лягушек в пределах игровой площадки.

**Правила:**

1. Лягушки могут спастись от цапли только прыгая «по-лягушачьи» а цапля должна передвигаться только на прямых ногах, держа руки на коленях.
2. Пойманная лягушка может либо выбывать из игры, либо становиться помощником цапли.

3. Цапля имеет право ловить лягушек только в пределах игровой площадки.

**Преимущественный вид движений:** ходьба и прыжки.

**Педагогическое значение:** игра способствует развитию прыгучести, прыжковой выносливости, ловкости.

**Методические рекомендации:**

1. Необходимо следить, чтобы участники игры не переходили на бег.

2. В качестве цапли лучше выбирать девочку, ну а мальчики могут быть лягушками, поскольку они лучше прыгают.

**Организационно-методические ошибки:**

1. Редкая смена водящих.

2. Неправильный показ движений цапли и лягушки.

## 2.7. «Кузнечики и скворец»

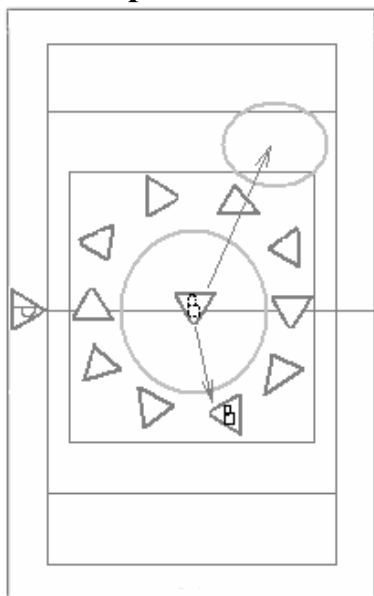
**Место и инвентарь:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.

**Подготовка к игре:** в центре площадки чертится круг такого диаметра, чтобы в нем могли поместиться все играющие «кузнечики», из числа играющих выбирается водящий - «скворец», который становится в круг, кузнечики за пределами круга.

**Содержание и ход игры:** «Скворец», выходя за пределы круга, начинает ловить «кузнечиков», передвигаясь при этом любым способом: прыжками на одной или двух ногах, «гусиным шагом», на двух скрещенных ногах и т.д.

**Правила:**



1. Все «кузнечики» должны перемещаться так же как «скворец».

2. Когда «скворец» поймает «кузнечика», то он отводит его в круг и сам остается там же.

3. Пойманный «кузнечик» становится «скворцом», но передвигаться он должен уже по иному.

4. Игра заканчивается, когда все играющие окажутся в круге. **Преимущественный вид движений:** различные виды бега и ходьбы.

**Педагогическое значение игры:** игра воспитывает двигательное воображение, внимательность.

**Методические рекомендации:**

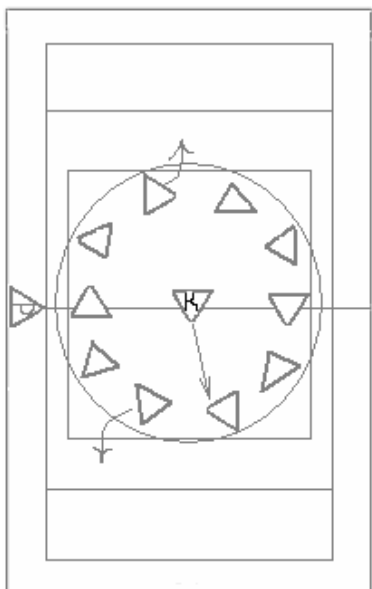
1. При проведении игры необходимо следить, чтобы движения скворцов не повторялись, для этого можно перед началом игры показать игрокам большое количество разнообразных движений.

2. Если играющие сами не могут придумать новое движение, его нужно подсказать.

### Организационно-методические ошибки:

1. Движения скворцов повторяются, учитель не подсказывает новые виды движений.
2. Пойманные игроки, стоящие в кругу не получают заданий, а просто стоят.

### 2.8. «Воробышки-попрыгунчики»



**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.

**Подготовка к игре:** дети становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук, перед их ногами чертится круг, из числа играющих выбирается водящий - «кошка», остальные играющие «воробьи».

**Содержание и ход игры:** играющие - «воробьи» запрыгивают и выпрыгивают за пределы круга, а водящий - «кошка», стоящий в кругу, старается их осалить.

**Правила:**

1. Водящий имеет право пятнать игроков только в пределах круга.
2. Побеждают игроки, которые сделали наибольшее количество прыжков в круг и

обратно до окончания игры.

3. Пойманные игроки могут становиться помощниками кошки.

4. Игра заканчивается, когда «кошки» переловят всех «воробьёв».

**Речитатив:** перед началом игры играющие, стоящие за кругом - «воробышки» произносят слова:

*Мы воробышки, мы крошки  
Дразним, дразним злую кошку  
Кошка ловит нас давно,  
Не поймают все равно!*

**Педагогическое значение:** игра содействует развитию ловкости и внимания, у водящего развивается наблюдательность, сообразительность и расторопность.

**Преимущественный вид движений:** прыжки.

**Методические рекомендации:**

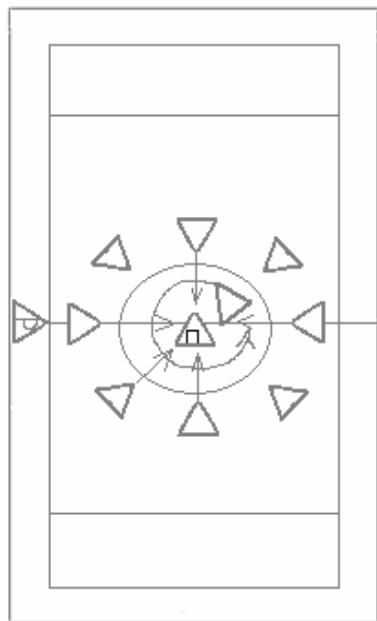
1. Если присутствует большое количество ребят, то можно разделить их на несколько команд или по половому признаку.
2. Если уровень подготовленности игроков достаточно высокий, можно дать задание прыгать на одной ноге, произвольно меняя ногу.
3. В качестве кошки нужно выбрать наиболее ловкого водящего.
4. Чтобы нагрузка между играющими была распределена равномерно, можно просто давать штрафные очки тем игрокам, которых поймала «кошка».
5. Если играющие достаточно хорошо подготовлены, можно расположить

их спиной к кругу и выполнять прыжки спиной вперёд.

**Организационно-методические ошибки:**

1. Размеры круга слишком велики.
2. Играющим не даётся задание подсчитать количество прыжков.
3. Руководитель не поощряет игроков к проявлению активности и те просто стоят не выполняя прыжков.

### 2.9. «Птица в клетке»



**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.

**Подготовка к игре:** в зависимости от количества участников игры чертится круг, играющие располагаются вокруг круга. В центре круга стоит один из играющих – это «птица в клетке», возле которого располагается водящий («птицелов»), все остальные играющие располагаются за пределами круга.

**Содержание и ход игры:** играющие стараются выручить «птицу в клетке», забежав в круг и коснувшись её рукой, а водящий старается запятнать выручающих игроков.

**Правила игры:**

1. Водящий может ловить только игроков, находящихся в пределах круга.
2. Если ему это удастся, то пойманные игроки становятся «пойманными птицами» и занимают место в центре круга.
3. Если им удастся выручить пойманную «птицу», то игрок, который это сделал, становится водящим или пойманной «птицей».

**Речитатив:** игра может начинаться словами, произносимыми водящим:

*Птицелов я очень ловкий!*

*Клетка есть и есть сноровка*

*Я поймаю много птиц,*

*Дятлов, воробьев, синиц*

Играющие, стоящие за «клеткой» «птицы» отвечают:

*В клетке мы не бросим птицу*

*Дятла, воробья, синицу.*

*Хоть мы на тебя глядим*

*Птицу мы освободим!*

**Преимущественный вид движений:** короткие ускорения со сменой направления движения.

**Педагогическое значение:** игра развивает чувство товарищества и взаимовыручки, навыки выразительной речи.

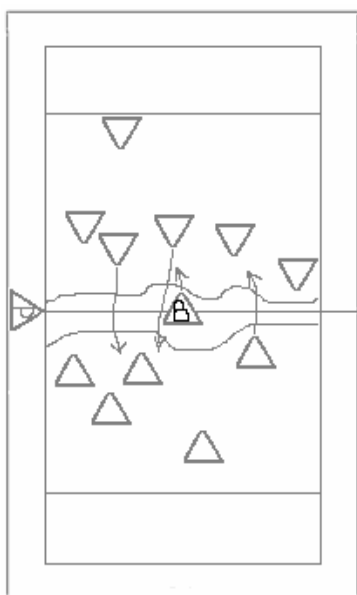
### **Методические рекомендации:**

1. Если «птицелов» поймал «птицу», она должна всем рассказать о себе (например, сказать название, где живет, чем питается).
2. В качестве птицелова нужно выбирать наиболее ловкого водящего.

### **Организационно-методические ошибки:**

1. Недостаточная мотивировка игроков на оказание выручки.
2. Отсутствие в игре межпредметных связей (отсутствие рассказа о пойманной птице)

## **2.10. «Волк во рву»**



**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь:** мел, скакалки.

**Подготовка к игре:** по середине площадки или зала на расстоянии проводится две линии, которые могут быть параллельными или волнообразными. Этот коридор изображает «рва», примерно в 3-5 метрах от «рва» параллельными линиями обозначаются линии «пастбища», выбираются один или два водящих - «волки», остальные играющие «травоядные», которые произвольно располагаются за линиями «рва».

**Содержание и ход игры:** по сигналу руководителя, или после произнесения текста рифмовки, «травоядные» стараются перебежать с одного «пастбища» на другое, которые располагаются

за линиями «рва».

### **Правила:**

- 1.«Волки», не выходя изо рва, стараются осалить «травоядных», после чего осаленные игроки выбывают из игры, или становятся помощниками волков.
2. Побеждают те игроки (травоядные), которые были пойманы последними.
3. Волку запрещается стоять возле конкретного игрока.
- 4.Травоядные не должны стоять на месте более 5 секунд или наступать в ров, в противном случае они считаются пойманными.

### **Варианты игры:**

1. «Травоядные» стоят за линией рва. По сигналу без перебежек они прыгают на другую сторону (прыжок с места).
2. Запятнанные игроки не выходят из игры, а после трёх перепрыгиваний меняют волка. Побеждает волк, который за время трёх перепрыгиваний запятнал больше травоядных.

**Речитатив:** игра может начинаться словами, произносимыми травоядными:

*Волк скрывается во рву  
Но я в ров не наступлю  
Разбежусь – и был таков!  
Смело перепрыгну ров!*

**Преимущественный вид движений:** ускорения с прыжками.

**Педагогическое значение:** игра воспитывает решительность, смелость, самообладание, выдержку, помогает овладеть техникой прыжков в длину.

**Методические рекомендации:**

1. Лучше не называть участников игры оленями и козлами, а сказать, например, что они травоядные, и пусть каждый сам придумает, кого он изображает.

2. Расстояние между линиями рва можно уменьшить или увеличить в зависимости от уровня подготовленности и возраста ребят.

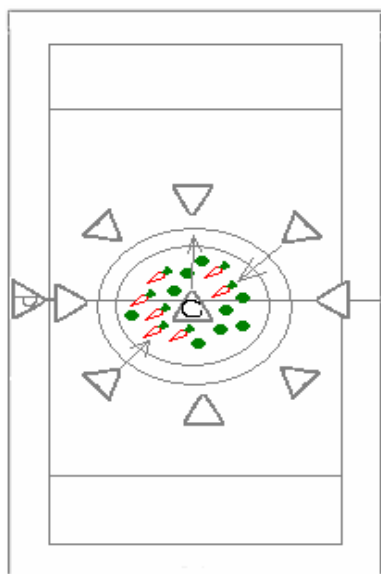
**Организационно-методические ошибки:**

1. Ширина «рва» не соответствует возможностям занимающихся, «ров» имеет одинаковую ширину по всей длине.

2. Игроки не считают количество прыжков через ров.

3. Выбирается один волк при большом количестве ребят

## 2.11. «Зайцы в огороде»



**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь:** мел, вырезанные из картона морковки, кочаны капусты.

**Подготовка к игре:** на полу (площадке) чертят два concentric circles: outer diameter 7-9 meters, and inner 3-4 meters. From the number of players choose the 'guard', who is in the center of the small circle, in the 'garden'. Players represent 'bunnies' and are positioned outside the large circle. In the space inside the small circle, carrots and cabbage are scattered, so that the closer to the center of the circle, the more there is.

**Содержание и ход игры:** игра начинается с произнесения зайцами речитатива, после чего зайцы стараются, прыгая на двух ногах, проникнуть в огород, взять одну морковку или капусту и вернуться за черту большого круга, а сторож пытается их догнать и осалить.

**Правила:**

1. Сторож имеет право ловить зайцев только в огороде.

2. Зайцы, которых поймали, могут вернуться в игру, если они положат унесенную морковку или капусту на место.

3. Заяц имеет право брать за один раз не более одного кочана капусты или морковки.



4. Заяц, которого запятнали, и у которого нет морковки, и капусты выбывает из игры.

5. Игра заканчивается, когда в огороде не останется морковки и капусты.

6. Побеждает заяц, который сумел вынести из огорода самое большое количество овощей.

#### **Варианты игры:**

1. Зайцы должны прыгать только на левой или только на правой ноге.

2. Зайцы должны прыгать в приседе - «заячьими прыжками».

3. Пойманные зайцы выбывают из игры.

4. В игре можно использовать диалог между сторожем и зайцами:

**Сторож:** «Зайки, вы куда пропали?»

**Зайки:** «Мы в капусте отдыхали!»

**Сторож:** «А листочки не поели?»

**Зайки:** «Только хвостиком задели!»

**Сторож:** (грозит пальцем) «Вас бы надо наказать!»

**Зайки:** «Так попробуй нас догнать!»

**Речитатив:** игра начинается со слов, произносимых зайцами:

*В огороде растёт густо,*

*И морковка, и капуста!*

*Проберемся мы туда,*

*Пусть там сторож,*

*Не беда!*

**Преимущественный вид движений:** прыжки - ускорения со сменой направления движения.

**Педагогическое значение:** игра развивает воображение, навыки выразительной речи, прыгучесть, ловкость, сообразительность, умение рисковать.

#### **Методические рекомендации:**

1. При проведении игры нужно внимательно следить за тем, чтобы играющие не уносили более одной морковки или капусты.

2. Нужно следить за тем, чтобы зайцы прыгали, а не бегали.

3. При проведении игры осенью на воздухе, можно использовать настоящую морковку.

#### **Организационно-методические ошибки:**

1. Недостаточное для нормального проведения игры количество «овощей» на площадке.

2. Слишком большой или маленький размер «огорода».

## **2.12. «Через кочки и пенёчки»**

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь:** гимнастическая стойка.

**Подготовка к игре:** на одной стороне площадки проводится черта, за которой располагаются играющие. В 10-20 метрах от неё ставится стойка для прыжков – «ёлка». Около стойки становятся три – четыре водящих «пчёлки».

**Содержание и ход игры:** по сигналу руководителя ребята выходят из-за черты и идут, высоко поднимая ноги, к стойке (ёлке), произнося речитатив:

*Мы к лесной лужайке вышли, поднимаем ноги выше,  
Через кустики и кочки, через ветки и пенёчки,  
Кто высоко так шагал, не споткнулся, не упал!*

С этими словами дети останавливаются вблизи елки и продолжают говорить:

*Глянь, дупло высокой ёлки, вылетают злые пчёлки!*

Пчелки начинают кружиться вокруг ёлки и жужжать:

*Жи-Жи-Жи – хотим кусать!*

Играющие отвечают:

*Нам не страшен пчёлочек рой – убежим скорей домой!*

– и убегают за черту, высоко поднимая колени, имитируя бег по лесу.

Пчелки стараются догнать убегающих, коснуться их рукой – «ужалить».

#### **Правила:**

1. Убегать можно только после слов: «Убежим скорей домой!», убежавшие преждевременно, считаются пойманными.

2. Игроки, которых ужалили пчёлки, выбывают из игры.

3. Пчёлки могут ловить игроков только после слов: «Вылетают злые пчёлки». Пойманные раньше не засчитываются.

**Преимущественный вид движений:** бег с высоким подниманием бедра со сменой направления движения.

**Педагогическое значение игры:** игра развивает воображение, навыки выразительной речи, ловкость, сообразительность, умение рисковать.

#### **Методические рекомендации:**

1. Текст необходимо разучить до начала проведения игры.

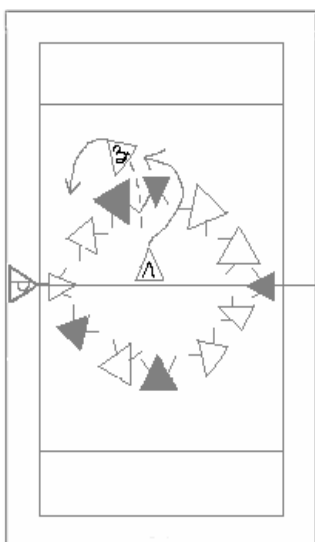
2. Можно специально выбрать одного из освобожденных игроков для того, чтобы он произносил речитатив.

#### **Организационно-методические ошибки:**

1. Игра проводится с детьми, незнающими речитатива.

2. Дистанция не соответствует подготовленности детей.

3. Перед началом игры не рассказывается о том, что за насекомые пчелы и их значении в природе.



### **2.13. «Зайцы в лесу»**

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь:** не требуется.

**Подготовка к игре:** играющие с помощью считалки выбирают водящего «Хитрую лису», часть игроков (5-7 человек) выбираются «зайцами», остальные играющие – это «деревья», которые должны располагаться так, чтобы два игрока не сходя с места, могли взяться за руки.

**Содержание и ход игры:** по сигналу руководителя «зайцы» начинают убегать от «лисы», используя рядом стоящие «деревья», которые, после того, как между ними пробежал заяц берутся за руки, и не пропускают лису, которая должна оббежать деревья.

**Правила:**

1. Игрок изображающий лису, не имеет права пробегать между игроками изображающих деревья, которые держатся за руки, а должна оббежать их.

2. Пойманный заяц становится помощником лисы, а чем он громко сообщает.

3. Побеждает тот игрок - заяц, которого поймали последним.

**Преимущественный вид движений:** бег с ускорениями со сменой направления движения.

**Педагогическое значение:** игра развивает ловкость, выносливость, умение ориентироваться на площадке.

**Методические рекомендации:**

1. В качестве деревьев нужно использовать освобожденных игроков.

2. Игроки, изображающие деревья должны стоять в парах в разных местах площадки, а не концентрироваться в одном месте.

3. При повторном проведении игры игроки должны поменяться ролями.

**Организационно-методические ошибки:**

1. Все игроки, изображающие деревья, стоят в одном месте площадки.

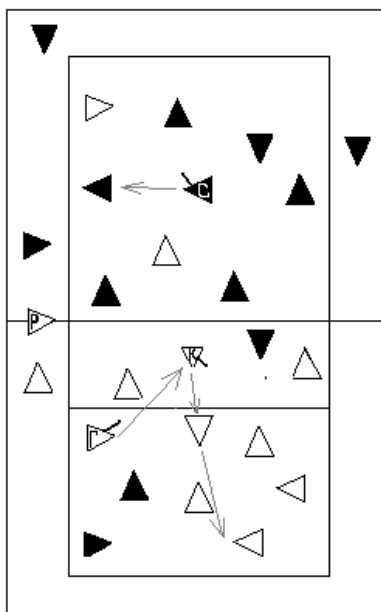
2. Игроки, изображающие деревья, стоят в парах слишком далеко друг от друга и не имеют возможности взяться за руки после того, как пробежит заяц.

3. В качестве лисы выбирается неподготовленный игрок.

## 2.14. «Снежная королева»

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь:** волшебная палочка.



**Подготовка к игре:** путем считалки или по желанию детей выбираются три водящих: «Снежная королева», в руках у которой волшебная палочка, «Кай», и «Герда».

**Содержание и ход игры:** по сигналу руководителя «снежная королева» и «Кай» стараются догнать и осалить - «заморозить» играющих, после чего те превращаются в «льдинку» и должны оставаться на месте. Герда может выручить любую «льдинку» если дотронется до неё рукой. Герда может выручить и Кая, если коснется его рукой, но он старается не подпускать к себе Герду.

**Правила:**

1. Игроки, которые превратились в льдинку, должны оставаться на месте.

2. Если Герда осалила Кая, то он принимает участие в игре уже в качестве её помощника.

3. Игра проводится до тех пор, пока половина игроков не будет заморожена, после чего выбираются новые водящие.

**Педагогическое значение:** игра развивает ловкость, внимание, воображение, находчивость, взаимовыручку.

**Методические рекомендации:**

1. При проведении игры в качестве снежной королевы и Герды нужно назначать девочку, а в качестве Кая мальчика.

2. Нужно так подбирать водящих, чтобы игра имела счастливый конец.

3. Игру лучше проводить в зимнее время.

4. Если Герда явно не справляется, на помощь ей может прийти добрая разбойница.

**Организационно-методические ошибки:**

1. На роль снежной королевы выбирается недостаточно подготовленная девочка.

2. Дети не ознакомлены с сюжетом сказки.

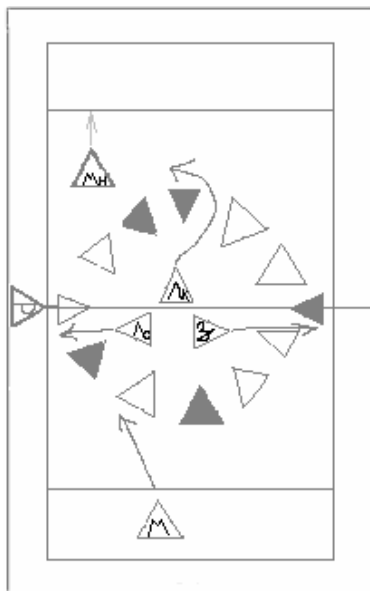
3. Слишком большая игровая площадка.

4. Игра заканчивается неоптимистично (снежная королева и Кай превратили всех в лед).

## 2.15. «Теремок»

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь:** не требуется.



**Подготовка к игре:** дети становятся в круг это «теремок». Считалкой выбираются звери: «мышка - норушка», «лягушка квакушка», «лисичка - сестричка», «зайка - зазнайка» и «мишка-ловишка», которые становятся за кругом.

**Содержание и ход игры:** игроки, образующие теремок, ходят, взявшись за руки по кругу, произнося речитатив:

*Стоит в поле теремок, теремок,*

*Он не низок не высок, не высок,*

Бежит мышка – норушка, останавливается напротив «дверей» и стучит в неё со словами:

*«Я мышка – норушка, пустите меня в теремок»,*

после чего проходит внутрь круга.

Далее, бежит лягушка и спрашивает:

*«Кто, кто в теремочке живет?»*

*«Кто, кто в невысоком живет?»*

Мышка отвечает: *«Я, мышка норушка. А ты кто?»*

*Я лягушка – квакушка*

Мышка приглашает лягушку:

*«Иди ко мне жить»*

И таким образом в круг входят все остальные звери, а последним появляется мишка и произносит:

*«Я мишка - ловишка»,*

после чего все звери выбегают из круга, а мишка старается их поймать

#### **Правила:**

1. Игра продолжается, пока мишка не поймает двух – трех зверей (по договоренности), после чего игроки меняются ролями.

2. Звери, спасаясь от мишки, могут пробегать через теремок, а мишка не имеет права этого делать.

**Педагогическое значение:** игра развивает **воображение**, внимание, находчивость.

#### **Методические рекомендации:**

1. Перед проведением игры нужно ознакомить детей с содержанием сказки.

2. Все дети в процессе игры должны побывать в различных ролях.

3. Нужно объяснять ребятам, играющим роль зверей, о том, что можно использовать теремок в качестве защиты, пробегая через него.

4. Игру лучше проводить на открытом воздухе.

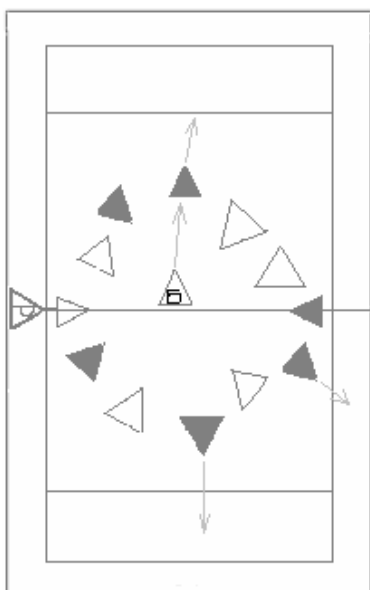
#### **Организационно-методические ошибки:**

1. Дети выполняют в игре только одну роль.

2. Звери, спасаясь от мишки-ловишки, убегают слишком далеко от теремка.

3. Игра проводится в непригодном для этого помещении.

### **2.16. «Баба-яга»**



**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь:** не требуется.

**Подготовка к игре:** дети становятся в круг, в центре которого водящий - «Баба - яга» (девочка) или Кашей – бессмертный (мальчик).

**Содержание и ход игры:** игроки подходят к бабе яге (если это девочка) и дразнят её, произнося речитатив:

*Баба – яга, - костяная нога*

*С печки упала, ногу сломала.*

*Пошла в огород, испугала народ.*

*Побежала в баньку, испугала зайку!*

После этих слов баба-яга, прыгая на одной ноге, старается поймать убегающих.

Если баба – яга долго не может никого догнать, она говорит:

*Ох, стара, совсем я стала,  
А может, мало отдыхала,  
Хочу Нину (называет имя любого игрока) попросить,  
За меня детей ловить.*

Кащей в таком случае говорит:

*Ох, совсем я старый стал,  
Слишком долго отдыхал,  
Хочу Мишу попросить,  
За себя детей ловить!*

**Правила:**

1. Если баба – яга, или Кащей поймал(а) кого-либо, пойманный становится новой бабой –ягой.

**Педагогическое значение:** игра развивает **воображение**, внимание, находчивость.

**Игра предназначена** для старших дошкольников и младших школьников.

**Методические рекомендации:**

1. Если водящий мальчик, то игроки произносят речитатив:

*Старый Кащей, поел кислых щей,  
По лесу бежал, всех зверей распугал,  
По полю бежал, об зайца ногу сломал!*

2. Если игра проводится впервые, в роли водящего может выступить сам руководитель.

3. Если игрок долгое время не может никого осалить, его нужно заменить.

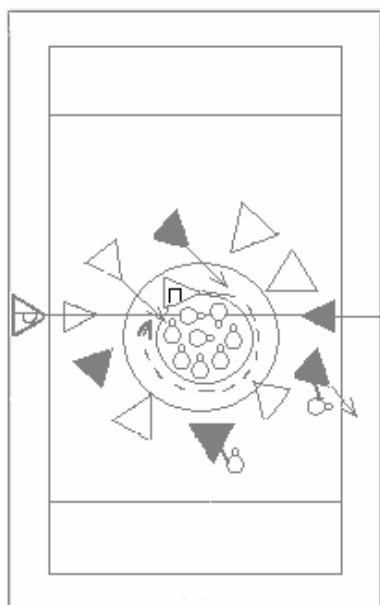
**Организационно-методические ошибки:**

1. Детям не знают текст речитатива, поэтому путаются.

2. Слишком большая площадка для игры.

3. Излишне продолжительное пребывание одного игрока в роли бабы яги или Кащей.

4. Игра проводится для детей среднего школьного возраста.



## 2.17. «Жадный повар»

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь:** кегли или вырезанные из картона сосиски, или карандаши, обруч.

**Подготовка к игре:** считалкой выбирается «повар», который становится в «кухню», представляющую собой квадрат или круг размером 2х3 метра. Посредине кухни кладется обруч, в который ставятся кегли «сосиски». Дети - «котятa» становятся вокруг кухни.

**Содержание и ход игры:** котятa произвольно двигаются вокруг кухни со словами:

*Плачут киски в коридоре,  
У котят большое горе:  
Жадный повар бедным кискам  
Не дает схватить сосиски!*

После этого котят забегают в кухню, стараясь унести оттуда сосиски, а повар старается их осалить. Игроки, осаленные поваром, остаются в той позе, в которой их осалили. Игра продолжается до тех пор, пока не будут украдены все сосиски.

**Правила:**

1. Пойманный котенок должен придумать интересное название своей позе, и после этого он может продолжить игру.
2. Нельзя уносить больше одной сосиски зараз.
3. Если повар поймал котенка, который уже унес несколько сосисок, он должен вернуть одну из них на кухню.
4. Игра продолжается до тех пор, пока не будут украдены все сосиски.
5. Отмечаются котята, которые сумели унести много сосисок.

**Педагогическое значение:** игра развивает внимание, воображение, находчивость.

**Игра предназначена** для старших дошкольников и младших школьников.

**Методические рекомендации:**

1. При проведении игры в качестве сосисок можно использовать кегли, карандаши или что-либо другое.
2. «Озвучивание» игры сначала может проводить сам руководитель.

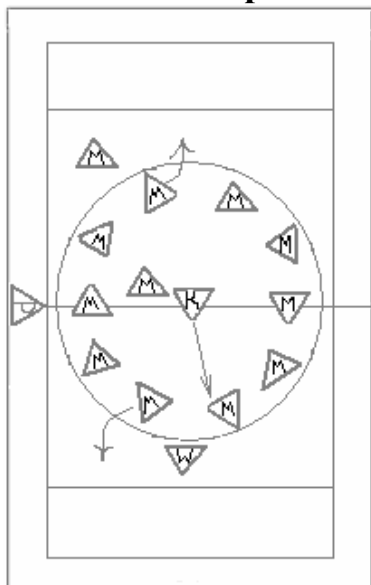
**Организационно-методические ошибки:**

1. Дети плохо знают содержание текста.
2. Ребятам не рассказывается о том, что надо помогать животным.

## 2.18. «Не боимся мы кота»

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь:** не требуется.



**Подготовка к игре:** дети – «мыши», становятся в круг, в центре которого находится водящий «кот», который садится и прикидывается спящим. За спинами играющих, на расстоянии 5-7 метров чертится большой круг, за которым находится «мышиный дом».

**Содержание и ход игры:** ведущий говорит:

*Мышки, мышки, выходите,  
Порезвитесь, попляшите.  
Да выходите поскорей,  
Спит усатый кот, злодей!*

Мыши, приплясывая, идут по кругу со словами:  
*Вот какая красота, тра-та –та, тра –та –та,  
Не боимся мы кота, тра-та –та, тра –та –та!*

По сигналу ведущего: «*Вдруг, внезапно кот проснулся!*»

Мыши убегают в свой домик, а кот пытается их поймать, и пойманных мышей отводит в центр круга со словами:

*Вот опять я мышь поймал,*

*Оттого я так устал!*

*Завтра буду продолжать,*

*А теперь пора мне спать!»*

После чего снова изображает спящего кота, и игра продолжается.

### **Правила:**

После того, как кот поймал заранее установленное количество мышей, выбирается новый водящий.

**Педагогическое значение:** игра развивает **воображение**, внимание, находчивость.

**Игра предназначена** для средних и старших дошкольников.

### **Методические рекомендации:**

1. Желательно, чтобы все кто хочет, побывали в роли кота.

2. В игре можно использовать маску, изображающую кота.

### **Организационно-методические ошибки:**

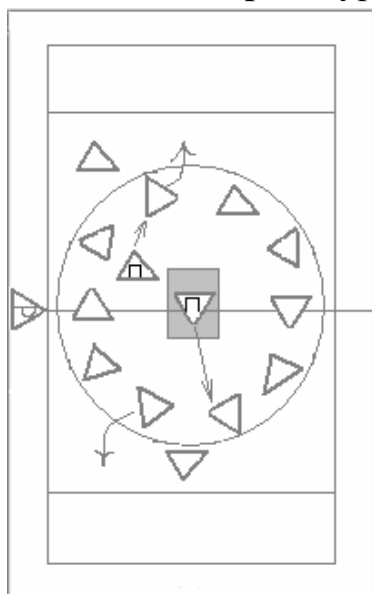
1. Редко выбирается новый водящий.

2. В качестве кота побывали не все играющие.

## **2.19. «Лохматый пёс»**

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь:** туристический коврик.



**Подготовка к игре:** дети становятся в круг, в центре которого коврик, на котором лежит, положив голову на вытянутые вперед руки, водящий – «лохматый пёс».

**Содержание и ход игры:** дети тихо подходят к водящему под речитатив:

*Вот лежит лохматый пёс,*

*В лапы свои, уткнувши нос.*

*Тихо, смирно, он лежит,*

*Не то дремлет, не то спит.*

*Подойдем к нему, разбудим,*

*И посмотрим, что же будет!*

Дети начинают тормошить пса, наклоняются к нему, хлопают в ладоши, машут руками, после чего пёс вскакивает и громко говорит:

*Посмотри-ка, вот какие!*

*Меня ночью разбудили!*

*Всех сейчас я вас поймаю!*

*Догоню и покусаяю!*



После этого пёс старается догнать кого-либо из детей, ловя их до границ площадки.

**Правила:**

1. Если пёс поймал кого-то, то пойманный игрок становится помощником пса или выбывает из игры.

**Педагогическое значение:** игра развивает **воображение**, внимание, находчивость.

**Игра предназначена** для старших дошкольников.

**Методические рекомендации:**

1. При проведении игры воспитатель может сам исполнять роль пса, сидя при этом на стуле.

2. Поскольку игра не ставит цель выявить победителей, воспитатель в большей степени должен делать вид, что он пытается кого-то поймать.

**Организационно-методические ошибки:**

1. Игра носит выраженный соревновательный характер.

2. Воспитатель, играющий роль пса, недостаточно убедителен.

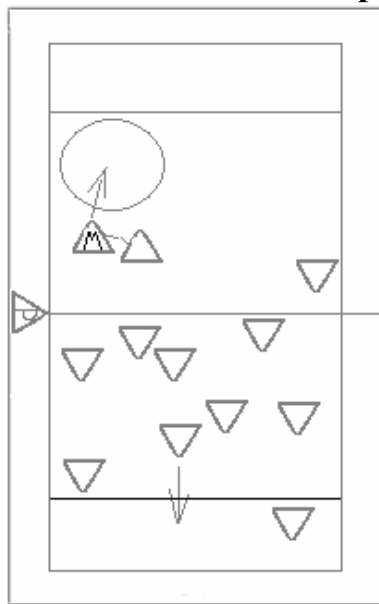
3. После проведения игры детям не объясняются правила поведения с домашними животными.

## 2.20. «Что ешь, медведь?»

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь:** не требуется.

**Подготовка к игре:** из числа детей выбирается водящий – «медведь», все остальные – «пчелы».



На площадке рисуется черта, за которой находится улей, отдельно в стороне рисуется круг – «медвежья берлога». Медведь не должен переходить черту, и становится в 3-5 метрах перед ней.

**Содержание и ход игры:** по сигналу ведущего, пчелы подходят к медведю и спрашивают:

*«Что, ешь, медведь?»*

Медведь отвечает по собственному усмотрению:

*« Ем я ягоду малину», « Ем я рыбу осетрину», « Ем кедровые орехи»,*

Но как только он скажет: *«Ем я мёд»*, бросается на пчел и начинает их ловить. Пчелы стараются спрятаться от него в улей.

**Правила:**

1. Пчел, которых поймал медведь, он отводит в берлогу.

2. После трех выходов медведя выбирают нового медведя.

**Педагогическое значение:** игра развивает внимание, воображение, находчивость.

### Методические рекомендации:

1. При подведении итогов игры нужно отметить тех детей, которые были быстрыми пчелами и ловкими медведями, не забыв похвалить при этом всех.
2. Если в качестве водящего выступает воспитатель, он должен подражать повадкам и манере медведя.

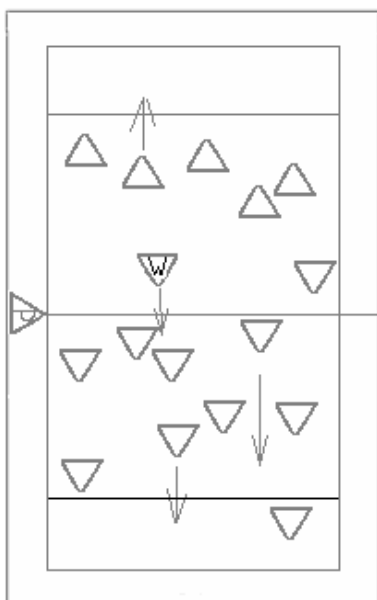
### Организационно-методические ошибки:

1. Детям не рассказывается о повадках и привычках медведя до начала проведения игры.
2. Игре придается соревновательный характер.

## 2.21. «Коза бодатая»

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь:** маска козы.



**Подготовка к игре:** дети становятся в шеренгу, напротив них становится водящий - «бодатая коза». В стороне отмечается «домик», где можно спрятаться от козы.

**Содержание и ход игры:** водящий приближается к детям со словами:

*Идет коза рогатая, идет коза бодатая,  
За малыши ребятами, за малыши ребятами,  
Копытцами топ-топ-топ,  
Глазками хлоп – хлоп- хлоп.*

*Кто каши не ест, молока не пьет  
Того рогами забодая, забодая!*

Дети убегают в домик, а ведущий пытается их догнать.

### Правила:

1. Коза не должна забегать в домик.

**Педагогическое значение:** игра развивает внимание, воображение, находчивость.

### Методические рекомендации:

1. Если в роли козы выступает воспитатель, то играть нужно «понарошку», не стараясь по-настоящему догнать детей.
2. Желательно, чтобы в роли козы побывали все играющие.

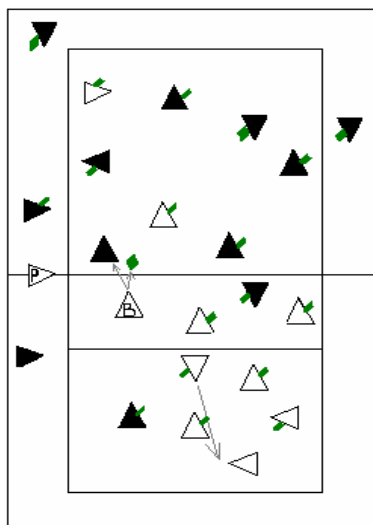
### Организационно-методические ошибки:

1. Игра проводится в непригодном помещении.
2. Игре придается соревновательный характер.
3. Детям не рассказывается о том, что за животное коза и её повадках.

## 2.22. «Волшебная трава»

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь:** пучок травы, фант, мелкий предмет.



**Подготовка к игре:** выбирается водящий – «волк», дети произвольно располагаются на площадке.

**Содержание и ход игры:** участники игры вместе произносят слова:

*Нам не страшен серый волк, серый волк, серый волк,*

*Глупый волк, зубами щелк, зубами щелк, зубами щелк,*

*Не поймает волк меня, ведь есть волшебная трава!*

После этих слов, водящий начинает ловить детей, которые, видя, что их неминуемо поймают,

могут бросить свой пучок травы со словами:

*Ты не ешь меня, вот волшебная трава!*

Волк обязательно должен сначала поднять траву, и пока он это делает, у играющего есть возможность убежать подальше.

### **Правила:**

1. Бросать траву можно только один раз.
2. Игроки, пойманные волком, выходят из игры, или становятся помощниками волка.

**Педагогическое значение:** игра развивает внимание, воображение, находчивость.

### **Методические рекомендации:**

1. При большом количестве играющих выберите несколько волков.
2. Если вместе играют девочки и мальчики пусть один волк (мальчик) догоняет мальчиков, а волчица (девочка) догоняет девочек.
3. Можно выбрать несколько волков, которые будут принимать участие в игре по очереди.

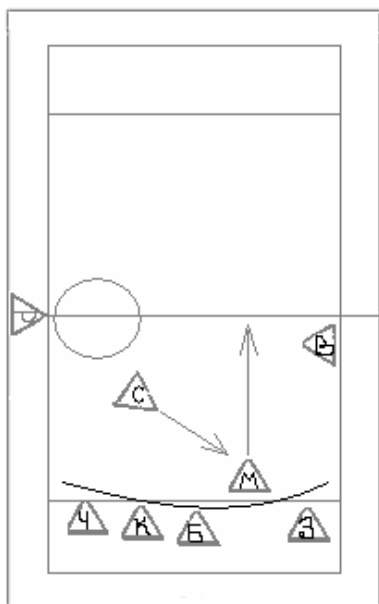
### **Организационно-методические ошибки:**

1. Выбирается один водящий при большом количестве играющих.
2. Игра проводится на слишком большой площадке, что увеличивает нагрузку на водящего и уменьшает на остальных играющих.
3. Не учитывается мнение самих играющих (водящие назначаются сами руководителем).

## 2.23. «Самовар»

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь:** не требуется.



**Подготовка к игре:** выбирается водящий – это «самовар», все остальные дети это разные «сладости» становятся в широкий полукруг.

**Содержание и ход игры:** водящий (самовар) начинает игру со словами:

*Самовар кипит, просит чай он пить!*

**Ведущий** спрашивает: *С чем же будет чай?*

**Самовар** отвечает, например: *«С малиновым вареньем и хорошим настроением!»*

**Ведущий** отвечает: *«Есть такая сладость!»*

После этого игрок «малиновое варенье» должен оббежать вокруг полукруга, как указано на схеме, а самовар старается его запятнать.

Если такой сладости, которую назвал водящий, нет, то ведущий говорит:

*Нет сладости такой, ты попей – ка, чай с другой!*

После этого игра повторяется, и самовар называет другую сладость.

**Правила :**

1. Если водящий запятнал игрока, то тот становится новым водящим.
2. В конце игры отмечаются наиболее успешные игроки.
3. Игроки не имеют права оббежать полукруг, пока не произнесены слова речитатива.

**Педагогическое значение:** игра развивает внимание, воображение, находчивость.

**Методические рекомендации:**

1. Можно называть две сладости сразу.
2. Если дети не могут сами придумать себе название сладости, то им можно это подсказать.

**Организационно-методические ошибки:**

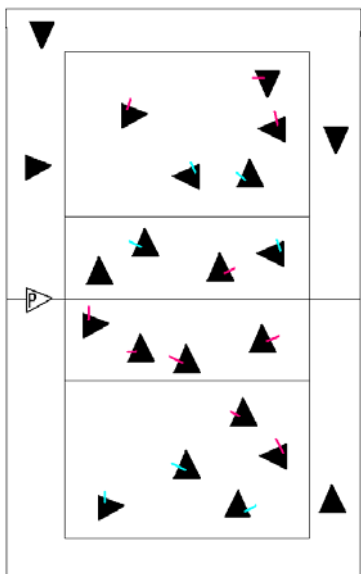
1. Дети не ознакомлены с сюжетом игры и не знают слов речитатива.

### 3. САЛКИ С ПРЕДМЕТАМИ

#### 3.1. Салки (пятнашки) с ленточками

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь:** ленточки двух цветов, длиной до 50 сантиметров.



**Подготовка к игре:** играющие получают ленточки, которые они заправляют за шорты, за воротник футболки со стороны спины, или за носок с наружной стороны стопы.

**Содержание и ход игры:** по сигналу играющие стараются подбежать и выдернуть чужую ленточку, сохранив при этом свою.

**Правила:**

1. Игроки, у которых забрали ленточку, выбывают из игры.
2. Нельзя держать свою ленточку руками, оставаться в игре после того, как выдернули ленточку.
3. Побеждают те, кто соберет наибольшее количество чужих ленточек.

**Вариант игры:**

1. Возможно разделение на 2 команды, когда каждая из них имеет ленточки своего цвета. По сигналу руководителя игроки стараются вырвать ленточки у игроков противоположной команды, при этом игроки оставшиеся без ленточек выбывают. Побеждает команда, игроки которой остались на площадке.

2. Можно выбрать двух – трёх водящих, у которых ленточек нет. Водящие стараются выдернуть ленточки у участников игры. Игра продолжается до тех пор, пока водящие не соберут все ленточки, при этом фиксируется время, потраченное на сбор ленточек. Побеждает та команда водящих, которая быстрее всех справилась с заданием.

**Преимущественный вид движений:** бег с ускорениями со сменой направления движения.

**Педагогическое значение:** игра развивает ловкость, выносливость, умение ориентироваться на площадке.

**Методические рекомендации:**

1. Игру для мальчиков и девочек целесообразно проводить отдельно.
2. Ленточки должны крепиться таким образом, чтобы они почти полностью были сверху, а не глубоко заправлены.
3. Когда игра проводится в командах, ленточки должны быть разного цвета.
4. Рекомендуется проводить разные варианты игры один за другим, так как это экономит время и повышает плотность занятия.

**Организационно-методические ошибки:**

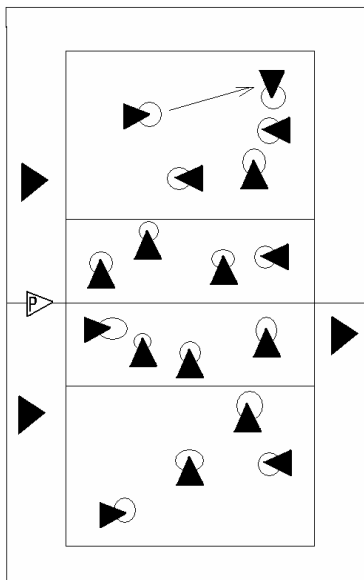
1. Играющие неправильно (слишком глубоко) крепят ленточки.
2. Выбирается слишком большая площадка для игры.
3. Мальчики и девочки играют друг против друга (хотя это допускается).

4. При проведении игры как командной у игроков ленточки одного цвета.

### 3.2. Салки с обручами «Окольцованная птица» (авторский вариант)

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь:** обручи.



**Подготовка к игре:** играющие получают обручи, которые они держат двумя руками перед собой.

**Содержание и ход игры:** по сигналу руководителя играющие стараются надеть свой обруч на любого из игроков, после чего выбывают из игры. Игрок, на которого надели обруч, становится «окольцованной птицей», берет свой и чужой обруч и старается надеть их на других играющих с обручами.

#### **Правила игры:**

1. Игра продолжается, пока на площадке не останется три игрока, на которых надеты все обручи.

2. Игроки имеют право увертываться, защищаться с помощью обруча, держа его двумя руками.

3. Запрещается все время держать обруч над головой.

#### **Вариант игры:**

1. Игроки, надевшие обруч на любого из играющих, продолжают игру уже без обручей. Проигравшими становятся игроки, у которых оказалось три обруча.

2. Играют две одинаковые команды, в руках игроков одной из них обручи. По сигналу игроки стараются надеть обручи на игроков, противоположной команды, которые убегают от них, не поднимая рук. Пойманные игроки из игры выбывают. После того как игра закончена, команды меняются местами и игра продолжается. Побеждает команда, потратившая меньше времени на выполнение задания.

**Преимущественный вид движений:** бег с ускорениями со сменой направления движения.

**Педагогическое значение:** игра развивает ловкость, ориентацию в пространстве, внимание.

#### **Методические рекомендации:**

1. Необходимо следить за тем, чтобы играющие не держали обручи над головой и не бросали их на площадку.

2. Игру рекомендуется проводить несколько раз подряд.

3. Игру можно применять на уроках гимнастики, начиная с третьего класса.

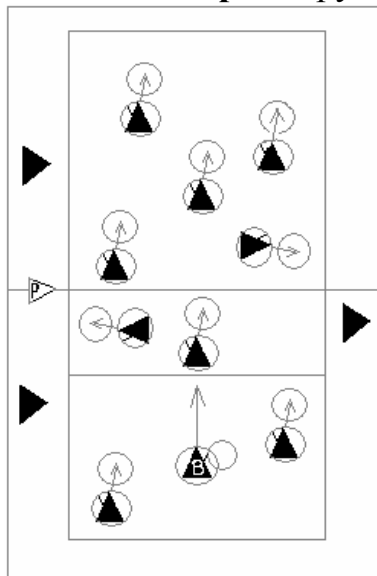
#### **Организационно-методические ошибки:**

1. Несоблюдение правил играющими вследствие неправильного объяснения и показа.

### 3.3. Салки с обручами «Переправа» (авторский вариант)

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь:** обручи.



**Подготовка к игре:** игроки получают по 2 обруча, один из которых лежит на полу, и становятся в пространство внутри обруча лежащего на полу, держа другой обруч в руках. Из числа учащихся выбирается водящий.

**Содержание и ход игры:** по сигналу руководителя играющие перемещаются по площадке, используя только пространство внутри обруча, т.е. положив обруч на пол и наступая в пространство внутри него и кладя следующий обруч перед собой и переходя в него.

**Правила:**

1. Игроки и водящий могут перемещаться, наступая только в пространство внутри обручей,

лежащих на полу. При этом передвигаться можно в любом направлении.

2. Игрок, которого осалили, становится водящим.

3. Если водящий осалил игрока, находясь за пределами обруча, то осаливание не засчитывается.

**Вариант игры:** если игра проводится на песке, то можно каждому из участников игры дать палочку, с помощью которой он должен нарисовать круг, и только после этого туда встать.

**Преимущественный вид движений:** ходьба на полусогнутых ногах.

**Педагогическое значение:** игра развивает согласованность движений, мышцы спины и туловища, силовую выносливость.

**Методические рекомендации:**

1. Поскольку в данной игре задействовано большое количество мышечных групп, можно использовать её во вводно-подготовительной части урока в качестве разминки.

2. При этом необходимо следить за тем, чтобы игровая площадка не была излишне большой и играющие соблюдали правила, не наступая на площадку и не покидая её границ.

3. Игру можно проводить, начиная с 5 класса.

**Организационно-методические ошибки:**

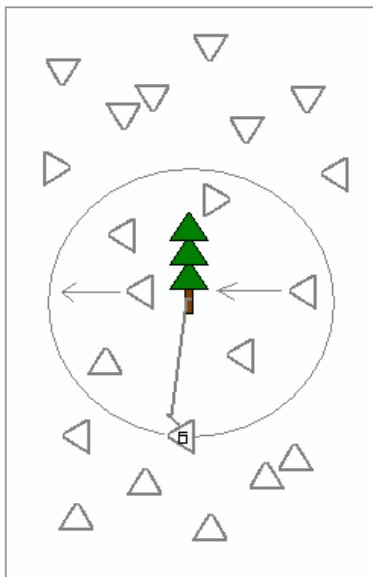
1. Слишком большая площадка для игры.

2. Излишне затянутое проведение игры.

### 3.4. Салки-пятнашки «На веревочке возле дерева – сердитый бычок»

**Место проведения:** рекреация.

**Инвентарь:** веревка, скакалка, резинка длиной 2-4 метра.



**Подготовка к игре:** к дереву привязывается веревка или скакалка. Из числа играющих выбирается водящий – «сердитый бычок», который становится возле дерева намотав на руку свободный конец скакалки, таким образом, чтобы веревка была натянута. Вокруг дерева чертится круг такого же диаметра.

**Содержание и ход игры:** играющие стараются коснуться дерева и выбежать назад. Водящий «сердитый бычок» старается запятнать играющих, обязательно держась одной рукой за веревку.

**Правила:**

1. Водящий обязательно держится за веревку и пятнает только в пределах круга.

2. Тот, кого запятнали, выбывает из игры или становится водящим.

3. Побеждают играющие, которые максимальное количество раз коснулись дерева вбегая и выбегая за пределы круга.

**Вариант игры:** на ствол дерева или елку, можно прикрепить какие-либо предметы, например вырезанную из картона морковку, яблоки, игрушки и т.д. Игроки могут брать за один раз не более одного предмета. Побеждают те играющие, которые к окончанию игры набрали максимальное количество «призов».

**Методические рекомендации:**

1. Можно проводить игру и в зале, используя стул, к которому привязана резинка. Необходимо следить за тем, чтобы играющие не брали с дерева больше одного «приза» за раз.

2. Если уровень подготовленности играющих высокий, размеры круга могут быть больше.

**Организационно-методические ошибки:**

1. Водящий всё время бегаёт в одну сторону, наматывая верёвку на дерево, из-за чего диаметр игровой зоны сокращается.

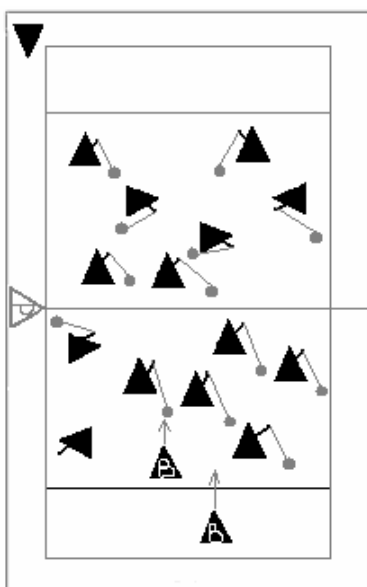
2. Игроки располагаются не по всему периметру круга, а концентрируются в одном месте.



### 3.5. Салки (пятнашки) «Поймай мышь!»

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь:** предмет (мышка) на резинке.



**Подготовка к игре:** играющие подготавливают инвентарь – резиновое кольцо, шарик, из материи прикрепленный к резинке – это «мышь». Из числа играющих выбираются водящие, у которых «мышей» нет.

**Содержание и ход игры:** по сигналу руководителя игроки с «мышью» стараются бежать так, чтобы мышь была на полу. Водящие стараются ногой наступить на «мышь», которая может неожиданно менять направление движения.

**Правила:**

1. Игроки должны вести мышь таким образом, чтобы она постоянно находилась на полу, но при этом могут с помощью подергиваний или смены движений

менять направление.

2. Игрок, на «мышь» которого наступили, выбывает из игры, или получает штрафное очко.

3. Игра заканчивается, когда будет поймана последняя мышь.

**Вариант игры:**

1. Игра может носить командный характер, когда одна из команд ловит мышей, и после того, как всех мышей поймали, команды меняются ролями. Игрок, у которого поймали мышь, выбывает из игры, игрок из ловящей команды может помогать своим товарищам, ловить оставшихся мышей.

2. Водящие могут не наступать на «мышь» ногой, а накрывать её колпаком, который находится в руках. Возможно деление на команды, при этом функции играющих и водящих выполняются поочередно: одна команда с «мышьями» в руках, другая без. Побеждает команда, которая первой переловит всех мышей. Игрок поймавший «мышь», может оказать помощь товарищу. Можно привязать резинку с «мышью» к ноге играющих.

**Преимущественный вид движений:** ускорения со сменой направления движения и наклонами туловища.

**Педагогическое значение:** игра развивает ловкость, способность изменять направление движения, умение сочетать рывки и остановки.

**Речитатив:** перед началом игры ловящие могут произносить слова:

*Мыши в доме появились*

*Разшуршались, разрезвились,*

*Ничего, мы их догоним!*

*Очень быстро переловим!*

**Методические рекомендации:**

1. При проведении игры необходимо следить за тем, чтобы «мышь» всегда была на полу.

2. Если мышь может одна, то сам руководитель может водить мышь; в этом варианте игры побеждает игрок, который большее количество раз поймал мышь.

3. Игроки могут ловить мышь, накрывая её колпаком или воронкой.

#### **Организационно-методические ошибки:**

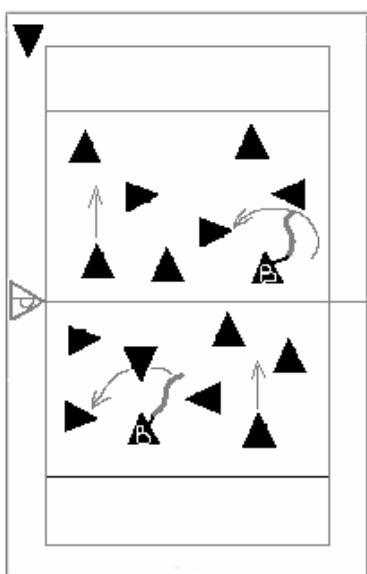
1. Неправильно сделанный инвентарь, слишком лёгкая «мышь», не скользит по полу, а прыгает по воздуху.

2. Излишне затянутое проведение игры.

### **3.6. Салки-подсекалки («Невод»)**

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь:** скакалка.



**Подготовка к игре:** участники игры выбирают двух водящих, в руках у которых скакалка.

**Содержание и ход игры:** водящие держат скакалку за ручки таким образом, чтобы она была примерно на высоте коленей играющих, и стараются задеть скакалкой игроков, которые имеют возможность перепрыгивать через неё.

#### **Правила:**

1. Игрок, которого задела скакалка, становится водящим и меняет одного из прежних водящих.

2. Победителями становятся те игроки, которые наименьшее количество раз были водящими.

**Вариант игры:** играющие в паре держат резинку на уровне плеч, и перемещаясь, стараются осалить игроков, которые в свою очередь могут присесть или садиться на пол, чтобы не быть осаленными.

**Преимущественный вид движений:** ускорения, остановки, прыжки.

**Педагогическое значение:** игра воспитывает ловкость, прыгучесть, умение согласовывать свои действия.

#### **Методические рекомендации:**

1. Необходимо следить за тем, чтобы водящие не поднимали скакалку слишком высоко.

2. Можно привязать скакалку к гимнастическим палкам, которые держат водящие.

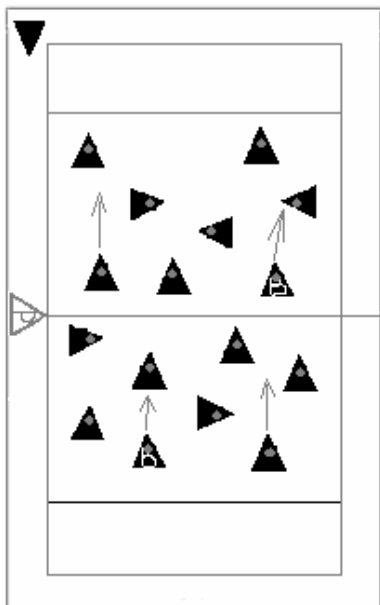
#### **Организационно-методические ошибки:**

1. Играющие слишком высоко поднимают скакалку.

### 3.7. Салки «Не разбей кувшин» (авторский вариант)

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь:** мешочки с песком или резиновые кольца.



**Подготовка к игре:** играющие выбирают одного - двух водящих, все играющие кладут на голову мешочки с песком – «кувшины».

**Содержание и ход игры:** водящие стараются осалить играющих, стараясь не уронить с головы мешочки с песком или кольца.

**Правила:**

1. Игрок, которого запятнали, становится водящим.
2. Если игрок уронил мешочек, он считается осаленным и выбывает из игры.
3. Победителями считаются игроки, которые меньшее количество раз были осаленными и не уронили свой «кувшин».

**Преимущественный вид движений:** ходьба с прямой спиной.

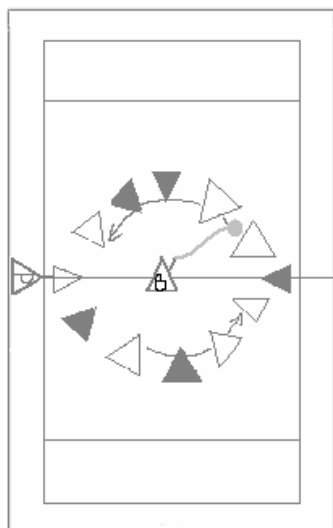
**Педагогическое значение игры:** игра прививает навыки правильной осанки, совершенствует способность сохранять равновесие.

**Методические рекомендации:**

1. Поскольку игра не отличается особой интенсивностью, то участие в ней могут принимать все желающие.
2. Игра предназначена в основном для девочек. Если игрок уронил свой кувшин, ему может быть дано штрафное очко.
3. После получения трех штрафных очков игрок может оставаться на площадке на месте с мешочком на голове.

**Организационно-методические ошибки:**

1. Игроки переходят на бег и роняют свои кувшины, поэтому акцент должен быть сделан на том, чтобы, прежде всего не уронить мешочек.
2. Слишком большая площадка для проведения игры.



### 3.8. Салки «Удочка»

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь:** веревка, скакалка длиной три – четыре метра, на которой прикреплен мешочек с песком, это «удочка».

**Подготовка к игре:** играющие выбирают одного водящего, который становится в центр круга с веревкой в руках, остальные играющие становятся по периметру круга.

**Содержание и ход игры:** водящий старается осалить играющих мешочком с песком, вращая веревку таким образом, чтобы мешочек скользил по полу. Игроки должны подпрыгнуть так, чтобы веревка пронеслась под ногами.

**Правила:**

1. Игрок, которого задел мешочек, выбывает из игры или становится водящим.
2. В случае, если мешочек заденет игрока выше щиколотки, он запятнанным не считается.
3. Игроки должны оставаться на своих местах.

**Вариант игры:**

1. Играющие могут не перепрыгивать через мешочек, а забегать и выбегать из круга, после того, как мешочек проносится мимо них. В этом случае победителем является тот, кто максимальное количество раз забежал и выбежал из круга.

2. Игроки принимают исходное положение «упор лёжа» и перепрыгивают через удочку, отталкиваясь руками.

**Преимущественный вид движений:** прыжки.

**Педагогическое значение:** игра развивает прыгучесть, специальную ловкость, координацию.

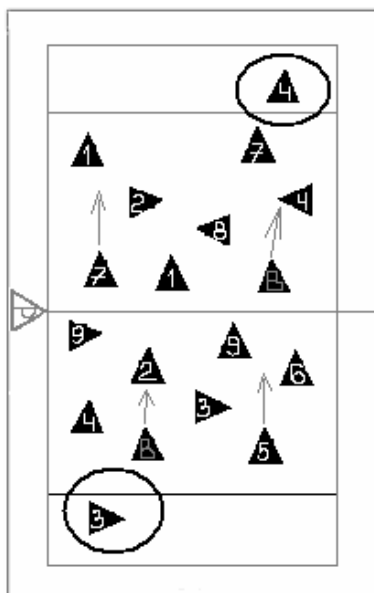
**Методические рекомендации:**

1. Игра дает большую физиологическую нагрузку, а так же требует внимания, поэтому затягивать её проведение не следует (2-3 мин.).
2. При проведении игры впервые веревку может вращать сам учитель.
3. При проведении игры в начальной школе можно сделать так, чтобы водящий спрашивал у осаленного игрока: «А кого же я поймал?». Пойманный должен сказать название рыбы, при этом названия не должны повторяться.

**Организационно-методические ошибки:**

1. Удочка вращается слишком высоко или слишком быстро.
2. Игроки стоят слишком далеко от вращающейся удочки.

### 3.9. Салки «Математические» (авторский вариант)



**Место проведения:** площадка, спортзал.

**Инвентарь:** нагрудные номера от 1 до 9.

**Подготовка к игре:** играющие одевают номера. Два игрока без номера выбираются водящими. Рядом с площадкой или на её краю для каждого водящего чертится круг «дом». Водящие занимают места каждый в своем доме.

**Содержание и ход игры:** по сигналу руководителя водящие стараются догнать и осалить игрока. После того, как игрок осален, водящий отводит его в свой дом, где он и остается до конца игры.

### **Правила игры:**

1. Побеждает водящий, который первым наберет в сумме число «десять» складывая номера пойманных игроков.
2. В качестве водящих должны побывать все играющие.
3. Побеждают водящие, которые за меньшее время справились с задачей.

### **Варианты игры:**

1. Можно добавить игроков, на номере которых будет изображен знак «+». Тогда водящий должен ловить между игроками с цифрами, игроков со знаком «+» на номере.

2. Можно сделать так, чтобы играющие, просто составляли цифру из отдельных, например, 124. При этом цифры должны быть разные для каждого из водящих и использовать разные цифры от 1 до 9.

**Речитатив:** игра может начинаться со слов:

*Все мы цифры, а не буквы*

*От нуля до девяти*

*Догони нас и найди*

*Мы все вместе вас попросим*

*Вы составьте цифру* (ведущий говорит цифру или цифры).

**Педагогическое значение:** игра развивает быстроту реакции и бега, смелость, решительность, выдержку, координационные способности, умение быстро и правильно считать.

### **Методические рекомендации:**

1. Если количество играющих большое (более 9), номера у игроков могут дублироваться, начиная с цифры «1».

2. Номера с большими числами надо доверять наиболее подготовленным игрокам, поскольку достаточно поймать одного игрока с цифрой «9» и одного с цифрой «1» и набрать требуемую сумму.

3. Можно усложнить задачу играющих путем использования знаков «+» и «-» и давая конкретное число, не обязательно «10».

4. Можно проводить игру отдельно для мальчиков и для девочек. Если игра проводится совместно, то цифры с большими номерами лучше давать мальчикам.

5. Можно вообще исключить большие номера, ограничившись номерами до «5».

6. Перед началом игры можно 2-3 минуты прорешать простые математические примеры.

### **Организационно- методические ошибки:**

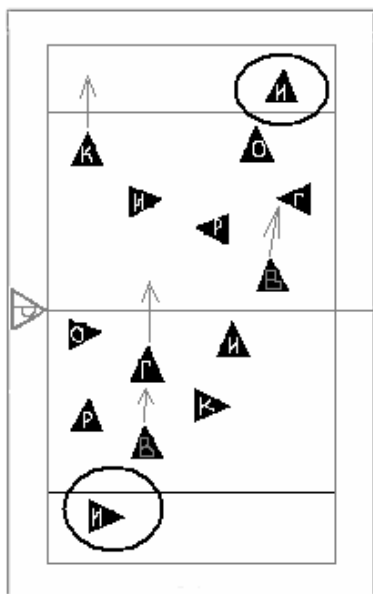
1. Игра не соответствует уровню психической подготовленности играющих.

2. Игроки с большими номерами плохо подготовлены.

### 3.10. Салки «Буквы» (авторский вариант)

**Место проведения:** площадка, спортзал.

**Инвентарь:** нагрудные листы бумаги с различными буквами.



**Подготовка к игре:** играющие делятся на две группы и становятся за боковыми линиями площадки таким образом, чтобы составить заранее названное слово, количество букв в котором должно соответствовать количеству играющих. Каждому игроку в руки даётся буква, нарисованная на большом листе бумаги или вырезанная из плотного картона. Например, в каждой команде по 4 игрока и мы выбрали слово игра. Первые игроки каждой команды получают буквы «И», вторые «Г», третьи «Р» и последние «А». Два игрока без номера выбираются водящими и становятся за боковую линию рядом друг с другом.

**Содержание и ход игры:** по сигналу руководителя водящие стараются догнать и осалить игрока, но не любого, а с определённой буквой начиная с первой. После того, как игрок осален, водящий отводит его в заранее обозначенное место за пределы площадки, где он и остаётся до конца игры, а водящий догоняет и осаливает игрока со второй буквой в слове, третьей и т.д., пока не образуется слово, для того, чтобы получить, как в нашем вышеприведённом примере слово **ИГРА**.

#### **Правила:**

1. Побеждает водящий, который первым составит задуманное слово из букв, которые были в руках пойманных им игроков.
2. В качестве водящих должны побывать все играющие.
3. Побеждают водящие, которые за меньшее время справились с задачей.

**Речитатив:** игроки, образующие слово, перед началом игры могут произносить слова, обращаясь к водящим:

*Это сложная игра,  
Буквы вам ловить пора,  
Разбежимся без оглядки!  
Потрудитесь-ка, ребятаки!*

#### **Методические рекомендации:**

1. Для менее подготовленных игроков нужно использовать короткое слово, увеличив количество команд.
2. При большом количестве играющих можно увеличить количество команд.
3. Можно для каждого водящего выбрать своё слово.
4. Самый сложный вариант, можно использовать, когда в игре принимают участие более тридцати играющих, когда нужно просто составить слово из определённого количества букв.

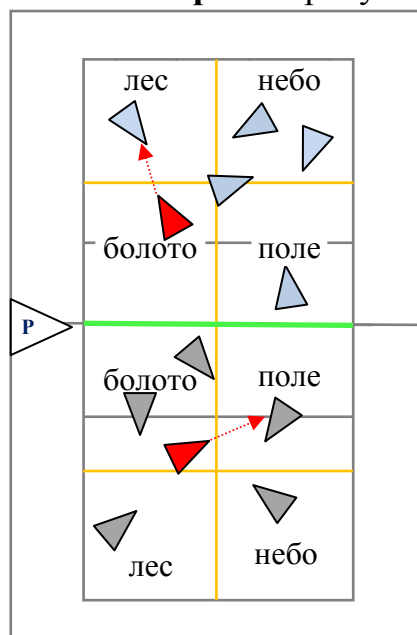
### Организационно-методические ошибки:

1. Проведение игры с неподготовленными учащимися.
2. Предлагается составить слишком длинное слово.
3. Мало водящих при большом количестве играющих.

### 3.11. «Лес, болото, небо, поле» (авторский вариант)

**Место и инвентарь:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.



**Подготовка к игре:** игровая площадка делится на четыре равных квадрата, первый квадрат это - «лес», второй - «болото», третий «поле», последний «небо». До начала игры дети располагаются произвольно в пределах большого квадрата. Из числа играющих выбирается один – два водящих.

**Содержание и ход игры:** по сигналу руководителя водящие стараются осалить играющих, которые могут свободно перебегать из одного квадрата в другой, но пятнать их нельзя только в квадрате, название которого громко произнёс руководитель.

При этом они должны занимать определённое положение: в квадрате «лес» изображая дерево, остановившись на месте выпрямив спину и держа руки под острым углом по отношению к туловищу; в квадрате «болото» лягушку, приняв соответствующую позу в положении приседа руки на полу; в квадрате «поле» приняв позу суслика, стоящего на задних лапах; в квадрате «небо» изображая летящего орла.

#### Правила:

1. Игрок, которого запятнали, становится водящим.
2. Если игрок, стоя в названном руководителем квадрате, не принимает заданное положение, то его тоже можно пятнать.
3. Победителями считаются игроки, которые меньшее количество раз были осалены.
4. Руководитель должен достаточно часто менять «спасительные квадраты»

**Преимущественный вид движений:** бег с изменением направления.

**Педагогическое значение игры:** игра развивает внимание, память, ориентацию в пространстве.

#### Методические рекомендации:

1. Можно начинать игру не в четырех, а в двух квадратах.
2. Положение, которое должны занимать игроки в квадратах, необходимо разучить до начала игры.

3. После проведения игры нужно отметить наиболее внимательных игроков.

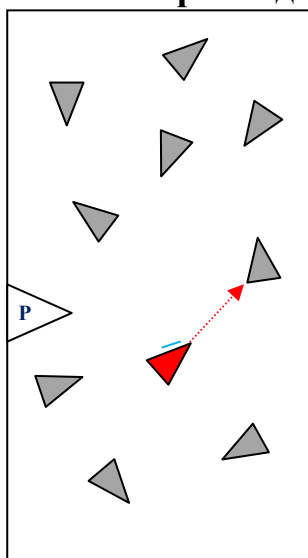
**Организационно-методические ошибки:**

1. Руководитель недостаточно часто меняет «спасительные» квадраты.
2. Игра слишком сложна для данного контингента учащихся.

### 3.12. Закаливающие салки (авторский вариант)

**Место проведения:** рекреация.

**Инвентарь:** водяные пистолеты или «брызгалки».



**Подготовка к игре:** игру рекомендуется проводить в теплую солнечную погоду и без верхней одежды. Выбирается один или несколько водящих, у каждого в руках водяные пистолеты.

**Содержание и ход игры:** по сигналу руководителя водящие стараются осалить игрока струей воды из пистолета или брызгалки. После того, как игрок осален, водящий отдает ему водяной пистолет и убегает.

**Варианты игры:** игру можно проводить и как командную, когда у каждого игрока команды водяные «пистолеты» и она пытается осалить другую команду.

1. Водящий должен сесть на землю перед тем, как осаливать, или остановиться на месте и сказать: «Для тебя воды не жалко – это лучшая закалка!»

2. Побеждает водящий, который осалил больше игроков и те игроки, которые меньше раз были водящими.

3. Место, куда нужно попасть водой, может быть заранее обозначено.

**Преимущественный вид движений:** бег со сменой направления.

**Педагогическое значение игры:** игра способствует закаливанию организма, развитию моторики мышц и точности движений.

**Методические рекомендации:**

1. Игроки должны уметь пользоваться водяными пистолетами.
2. Необходимо, чтобы были резервные водяные пистолеты или брызгалки, которые можно поменять в процессе игры.
3. Игру можно проводить перед массовым купанием или после него.

**Организационно-методические ошибки:**

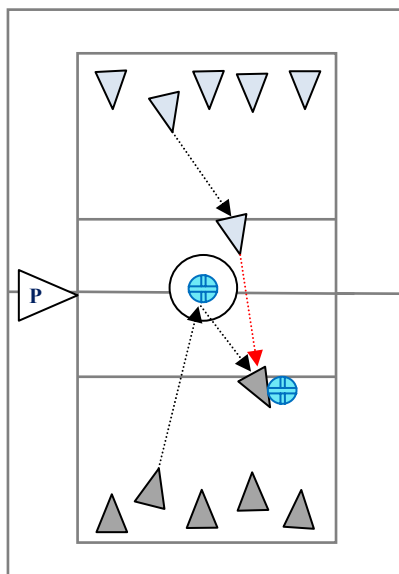
1. Руководитель утрачивает контроль над ходом игры, и дети начинают просто баловаться.
2. Игра проводится в плохую погоду или с незакалёнными детьми.



### 3.13. «Два лагеря» (Часовые и разведчики)

**Место проведения:** спортивный зал, площадка, рекреация.

**Инвентарь:** мяч или другой предмет (флажок, булава, чурка и т.п.)



**Подготовка к игре:** играющие делятся на две равные команды «часовых» и «разведчиков» и выстраиваются вдоль двух противоположных сторон площадки на расстоянии 10 -15 метров одна от другой. В центре площадки чертится круг, в который кладется мяч.

**Содержание и ход игры:** разведчики должны унести мяч, положенный в круг, а часовые должны его стеречь. По сигналу руководителя два игрока из разных команд (начинают игру первые игроки с правого фланга каждой команды) выбегают навстречу на середину площадки. Разведчик делает различные движения с тем, чтобы

отвлечь внимание часового и унести мяч в свой лагерь. Часовой повторяет все движения разведчика и в то же время следит за мячом. Если разведчик схватит мяч, часовой старается его поймать и взять к себе в плен. Если часовой не поймает разведчика до его лагеря, то сам часовой идёт в плен и становится в чужую шеренгу. Все пленные становятся рядом со своими победителями на левом фланге шеренг. Игра продолжается до тех пор, пока не переиграют все разведчики и часовые. В конце игры подсчитываются пленные в каждой команде; выигрывает команда, имеющая больше пленных. После этого играют ещё раз, поменявшись ролями.

#### **Правила:**

1. Выбегать к мячу на середину площадки можно только после сигнала руководителя.
2. Часовой обязательно должен повторить все движения разведчика, иначе он проигрывает.
3. Ловить убегающего можно только до черты лагеря.
4. Если убегающий уронит мяч, не добежав до своего лагеря, он считается пойманным.

Преимущественный вид

**Педагогическое значение игры:** игра способствует развитию творческой инициативы, сообразительности, развивает быстроту реакции.

#### **Методические рекомендации:**

1. Нужно выбрать капитанов в каждой команде для того, чтобы они следили за очередью выходящих к мячу игроков и соблюдением правил.
2. Игру желательно провести два раза, чтобы каждая команда побывала в роли часовых и разведчиков.
3. Необходимо следить за тем, чтобы игроки не показывали слишком сложные движения.

4. Поскольку физиологическая нагрузка в игре небольшая, количество играющих тоже не должно быть большим; если играющих много, можно разбить их на четыре команды. ююю

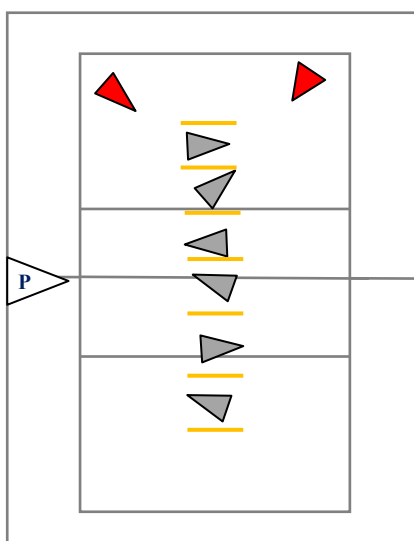
**Организационно-методические ошибки:**

1. Игра проводится всего один раз.
2. Игроки выполняют движения, которые невозможно повторить.
3. Слишком большое количество игроков командах, что приводит к снижению нагрузки.

### 3.14. Салки «в коридорах»

**Место проведения:** спортивный зал, площадка, рекреация.

**Инвентарь:** 6-7 гимнастических скамеек или гимнастические коврики.



**Подготовка к игре:** на игровой площадке параллельно ставится семь гимнастических скамеек на расстоянии 1 метра между ними (скамейки можно заменить дорожками из ковриков). Из числа играющих выбираются один или два водящих. Все остальные играющие произвольно располагаются между скамейками или дорожками из ковриков.

**Содержание и ход игры:** по сигналу руководителя водящие стараются догнать и запятнать игроков, которые, убегая от них, имеют право бегать только по коридорам, не перешагивая через скамейки. Игрок, которого запятнали, становится водящим и игра продолжается.

**Правила:**

1. Игра начинается и заканчивается по сигналу руководителя.
- перешагивать через них нельзя.
3. Игроки, которые меньшее количество раз были водящими, объявляются победителями.

**Преимущественный вид движений:** бег со сменой направления.

**Педагогическое значение игры:** игра способствует развитию координации, сообразительности, развивает быстроту реакции.

**Методические рекомендации:**

1. Использовать скамейки можно только с подготовленными игроками. Для младших школьников их лучше заменить дорожками из ковриков.
2. Количество скамеек и число водящих зависит от количества играющих.
3. В случае отсутствия инвентаря, дорожки можно просто начертить на полу или площадке.

**Организационно-методические ошибки:**

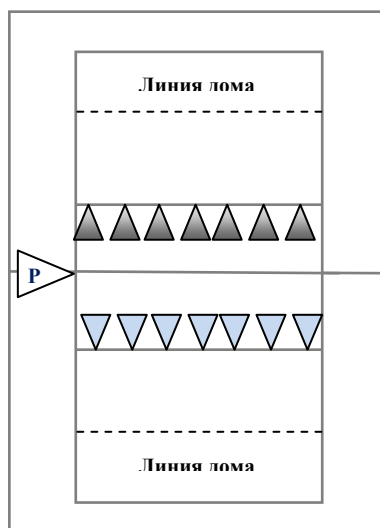
1. Не обращается внимания на соблюдение правил по технике безопасности.

2. Слишком малое количество коридоров при большом количестве играющих.

### 3.15. Салки с двумя палками

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреационная зона.

**Инвентарь** две короткие палки (типа эстафетных) из мягкого материала с закругленными концами.



**Подготовка к игре:** из числа играющих выбирается водящий, в руках у которого две палки.

**Содержание и ход игры:** игра проводится по правилам обыкновенных салок, но осаливать игрока можно, только касаясь его двумя палками одновременно.

#### **Правила:**

1. Игрок считается осаленным, только в том случае, если его коснулись двумя палками одновременно.

2. Осаленный по правилам игрок становится водящим.

**Вариант игры:** можно заранее условиться, что осаливать, нужно касаясь двух разных частей тела, например руки и ноги одновременно.

**Педагогическое значение игры:** игра развивает внимание и быстроту реакции на сложный сигнал, скоростные качества – быстроту бега и ориентировку в пространстве, сообразительность и находчивость.

**Преимущественный вид движений:** ускорения со сменой направления движения.

#### **Методические рекомендации:**

1. Для того, чтобы игра проходила интересно нужно разнообразить варианты касания палками, например, одновременно коснуться рук или ног, ноги и руки убегающих.

2. Используемые в игре палки должны отвечать требованиям безопасности и должны быть сделаны из мягкого материала.

3. Перед началом игры необходимо объяснить играющим о том, что нужно быть осторожными, и не касаться палками головы догоняемых игроков.

4. Если игра проводится в смешанных составах, лучше выбрать два водящих, девочку и мальчика, тогда девочки будут догонять девочек, а мальчики мальчиков.

#### **Организационно-методические ошибки:**

1. Палки не соответствуют требованиям безопасности.

2. Игра проводится с неподготовленными игроками.

3. С игроками не проведена разъяснительная беседа до начала игры.

4. Мальчики догоняют девочек или девочки мальчиков.

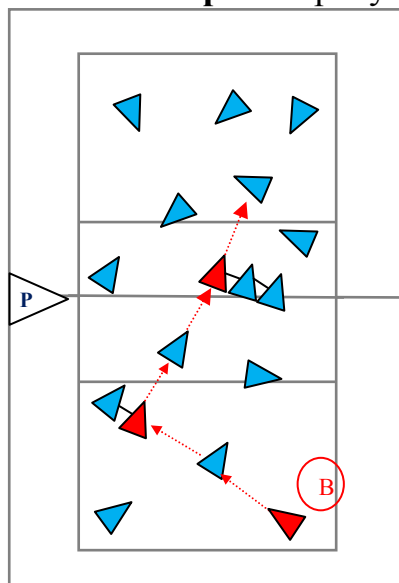
## 4.. САЛКИ (ПЯТНАШКИ) ПЕРЕХОДНЫЕ К КОМАНДНЫМ

Игры переходные к командным отличаются тем, что начинаются как индивидуальные и заканчиваются как командные, или играющие в процессе игры меняют функцию или команду.

### 4.1. Салки «Невод»

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.



**Подготовка к игре:** из числа играющих выбирается водящий - «невод», все остальные играющие это - «рыбы».

**Содержание игры:** играющие произвольно располагаются в пределах игровой площадки. По сигналу руководителя невод начинает ловить рыбу. Догнав любого из играющих невод присоединяет рыбу к себе. Взявшись за руки и не разрывая их играющие, образующие невод, ловят следующую рыбу, в результате чего длина невода постоянно увеличивается. Игра заканчивается, когда останется непойманным последний игрок – «золотая рыбка», которая в следующей игре получает право быть неводом.

#### **Правила:**

- 1.Невод не должен рваться, если такое случилось, то играющие сначала должны взяться за руки и только после этого продолжить ловлю.
2. Пятнать имеют право только крайние игроки.
3. Как вариант, можно ловить «рыбу», взяв её в кольцо.

**Преимущественный вид движений:** бег с ускорениями со сменой направления движения.

**Педагогическое значение:** игра способствует воспитанию согласованности действий, развитию ловкости и быстроты, способности неожиданно менять направление.

#### **Методические рекомендации:**

- 1.При проведении игры в качестве водящего нужно выбирать наиболее выносливого водящего.
- 2.Если в классе мальчики и девочки, то лучше провести игру отдельно, или на половине площадки.
- 3.Игрокам нужно советовать стараться забежать за спины игроков, образующих «невод».

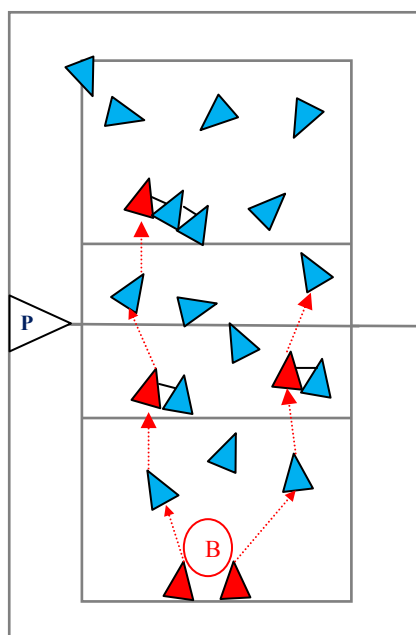
#### **Организационно-методические ошибки:**

1. Неудачный выбор водящего.
2. Совместное проведение игры для мальчиков и девочек.
3. Проведение игры с большим количеством играющих в маленьком зале.

## 4.2. Салки «Атомы и молекулы»

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.



**Подготовка к игре:** из числа играющих выбирается 2-3 водящих - «молекулы», все остальные играющие это « атомы».

**Содержание и ход игры:** играющие произвольно располагаются в пределах игровой площадки. По сигналу руководителя молекулы начинают ловить атомы. Догнав любого из играющих молекула присоединяет к себе атом. Взявшись за руки и не разрывая их игроки, образующие молекулу, ловят следующий атом, в результате чего длина молекул постоянно увеличивается. Игра заканчивается, когда не останется непойманных атомов.

### **Правила:**

1. «Молекула» не должна рваться, если такое случилось то играющие сначала

восстанавливают целостность молекулы, и только после этого продолжают игру.

2. Молекулы между собой не соединяются.

3. Пятнать имеют право только крайние игроки молекулы.

4. Побеждает молекула, образовавшая цепочку наибольшей длины (присоединившая к себе самое большое количество атомов).

5. Игра заканчивается, когда не останется непойманных атомов.

6. Если две молекулы запятнали атом одновременно, то игроку изображающему атом, даётся возможность убежать.

**Преимущественный вид движений:** ускорения со сменой направления движения в сочетании с ходьбой.

**Педагогическое значение игры:** игра приучает к согласованности действий, развивает игровое мышление, зрительную память, координационные способности, умение ориентироваться в пространстве.

### **Методические рекомендации:**

1. Водящие «молекулы» должны быть одного пола.

2. Желательно выбирать играющих, одетых в майки разного цвета, чтобы облегчить их запоминание.

3. Если игра проводится несколько раз в качестве новых молекул лучше выбирать тех игроков, которых поймали последними.

4. Перед началом игры можно более подробно остановиться на характеристике строения молекулы, пояснить, что такое атом, придать игре познавательное значение.

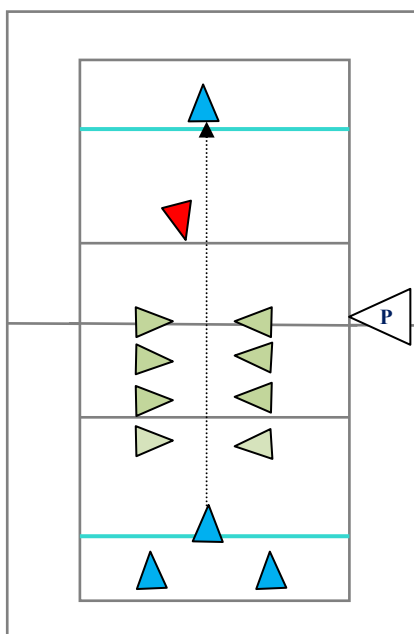
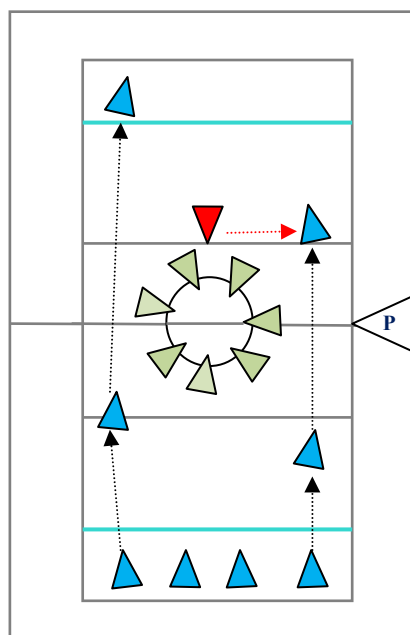
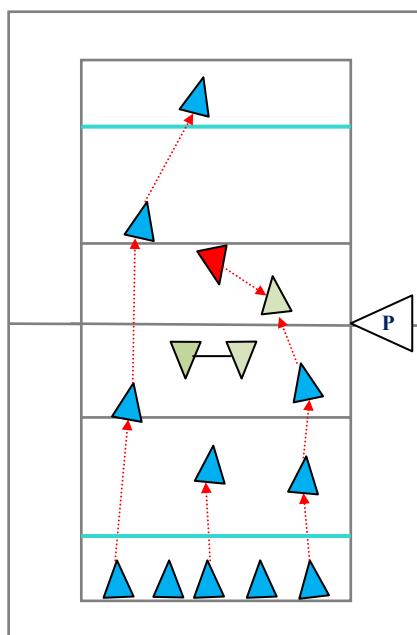
### Организационно-методические ошибки:

- 1.«Молекулы» одеты в форму одного цвета, что затрудняет их запоминание играющими.
2. Игра не сопровождается показом.
- 3.Вариант игры не соответствует уровню психического развития играющих.
4. Молекулы представляют игроки разного пола.

### 4.3. «Караси и щука»

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.



**Подготовка к игре:** на противоположных сторонах площадки, на расстоянии 15-18 метров отмечают линиями два залива – «дома» «карасей». Из числа играющих выбирается водящий «щука», все остальные «караси». Караси становятся в одном из своих домов за линией, а щука посередине площадки – «реки».

**Содержание и ход игры:** щука произносит речитатив, или говорит слова:

*«Раз, два, три – плыви!»*,

после чего все караси должны переплыть в противоположный залив. Те караси, которых поймала щука, становятся посередине реки. Когда пойманных будет несколько человек, они образуют сеть: становятся посередине реки в одну

линию, взявшись за руки. Караси пробегают сквозь сеть, а щука стоит позади сети и ловит карасей, которые присоединяются к сети. Когда сеть будет

достаточно большая (при игре в зале длиной с площадку), из неё образуется круг – «корзина», или несколько «корзин». Непойманные караси пробегают сквозь корзину, а щука, стоя за корзиной, ловит их. Когда непойманных карасей останется совсем мало, пойманные караси образуют верши, т.е. становятся в две шеренги, лицом к друг другу, образуя коридор. Щука становится в двух метрах от выхода и ловит карасей. Игра заканчивается тогда, когда все караси переловлены.

#### **Правила:**

- 1.Игра начинается только после того, как щука произнесет речитатив.
- 2.Если караси медлят с перебежкой, то щука громко и медленно считает до трех, и если за это время караси не выбегают, то они считаются пойманными.
- 3.Пойманные караси, которые образуют сеть, корзину и верши не должны препятствовать «проплыванию» карасей.
- 4.Игроки, образующие корзину могут поймать и щуку, которая подошла слишком близко, закинув сплетенные руки таким образом, чтобы щука оказалась внутри корзины.
- 5.Щука может быть поймана и в том случае, если она зайдет в вершу и пойманные караси окружают её, соединив руки крайних в своих шеренгах игроков. Если такое происходит, то все пойманные караси отпускаются и игра начинается сначала.

**Преимущественный вид движений:** ускорения со сменой направления движения в чередовании с остановками.

Педагогическое значение игры: игра приучает организованно действовать в коллективе, развивает самостоятельность, инициативу, чувство товарищества, содействует воспитанию решительности, сообразительности.

#### **Методические рекомендации:**

- 1.На роль «щуки» необходимо выбирать наиболее подвижного и ловкого игрока.
2. Когда игра проводится впервые, её нужно разделить на три самостоятельных игры: когда игроки образуют сначала сеть, затем корзины, затем верши и только после достаточного ознакомления проводить игру целиком.

#### **Организационно-методические ошибки:**

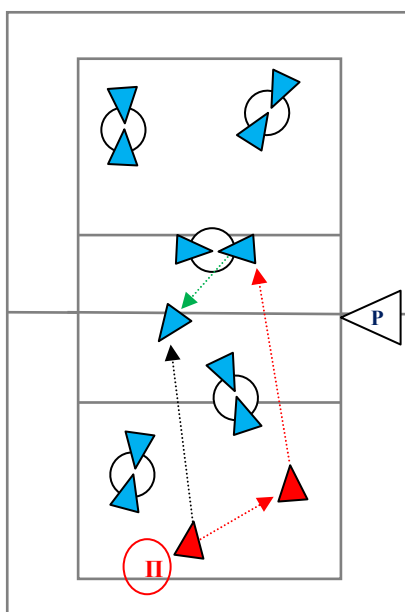
- 1.Игра проводится сразу целиком, что не позволяет запомнить её содержание.
- 2.Игроки забывают, что они могут поймать щуку, и учитель не напоминает им об этом.



#### 4.4. Салки - «корзинки»

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.



**Подготовка к игре:** играющие делятся на пары, берут друг друга за руки и расходятся по площадке и образуют круги «корзинки».

**Содержание и ход игры:** двое выбранных водящих стоят на некотором расстоянии друг от друга, один из них пятнашка, который догоняет другого игрока. Убегающий бежит между парами и, чтобы его не осалили, быстро называет по имени одного игрока из любой пары. Играющий, чьё имя назвали, убегает, на его место становится игрок водящей пары. Водящий должен переключиться и догонять игрока, имя которого было названо.

**Правила:** 1. Участники водящей пары не должны убегать далеко от остальных играющих.

2. Если пятнашка осалил убегающего, то они берут друг друга за руки и образуют корзину и в качестве водящих должна выступить любая другая пара.

**Вариант игры «Заяц без логова»,** отличается тем, что игроков, которые образуют логово, может быть не два, а больше. Игрок, забегающий в логово, становится спиной к любому из игроков, после чего этот игрок должен убегать от преследования.

**Преимущественный вид движений:** ускорения со сменой направления движения в чередовании с остановками.

**Педагогическое значение игры:** игра направлена на развитие внимания, ловкости, умения взаимодействовать в парах и группах.

**Методические рекомендации:**

1. Целесообразно проводить данную игру на ограниченной площади.
2. Если играющих много, можно выбрать две пары водящих.
3. Для удобства можно расположить корзинки по кругу.
4. Игроки, образующие корзину, могут вращаться в любом направлении, а не стоять на месте.

**Организационно-методические ошибки:**

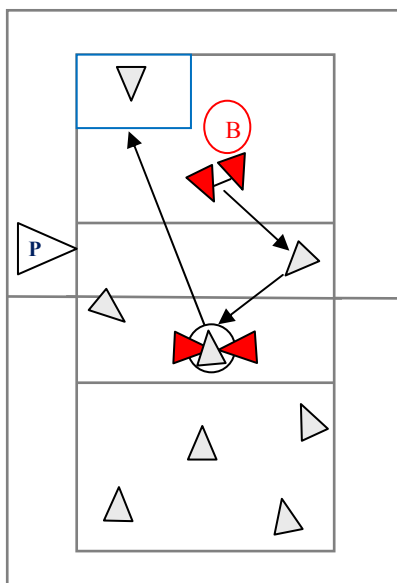
1. Корзинки располагаются слишком далеко друг от друга.



## 4.5. Салки (пятнашки) «Белые медведи»

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.



**Подготовка к игре:** на площадке выделяется (рисуются) место «льдина», куда отводят пойманных игроков. В начале игры выбирается пара водящих «белых медведей», которые берутся за руки, все остальные играющие «медвежата».

**Содержание и ход игры:** по сигналу руководителя белые медведи, взявшись за руки, стараются взять в кольцо любого из играющих - «медвежонок», после чего отводят его в заранее установленное место «на льдину».

### **Правила:**

1. Пойманный «медвежонок» не имеет права покинуть льдину и остается на ней до

момента, пока не поймали следующего медвежонок, после чего пойманные «медвежата» образуют пару и принимают участие в игре, взявшись за руки в качестве водящих – «белых медведей».

2. Игра заканчивается, когда будут пойманы все «медвежата».

**Вариант игры «Ловля парами»** предполагает, что ловящий, догоняет любого из играющих, после чего они образуют пару и продолжают ловить игроков, беря их в кольцо. После того, как поймано два игрока, они так же образуют пару и присоединяются к первой паре ловящих. Каждая пара ловит самостоятельно.

**Преимущественный вид движений:** ускорения со сменой направления движения.

### **Педагогическое значение игры:**

Игра способствует воспитанию быстроты, ловкости, согласованности действий, развивает наблюдательность, быстроту ориентирования, решительность.

**Речитатив:** для того, чтобы сделать игру более эмоциональной, можно использовать речитатив, который позволяет развивать речь, память, воображение, совершенствовать межпредметные связи. В данной игре, перед тем как ловить играющих, «белые медведи» произносят следующие слова:

*Мы не мирные соседи*

*А мы белые медведи*

*Вам не спрятаться от нас*

*Переловим вас сейчас!*

### **Методические рекомендации:**

1. Поскольку игра очень подвижна и эмоциональна, можно вводить дополнительные паузы, например, выбрав «главного медведя» из числа играющих, который должен приходить на помощь ловящим в паре

«медведям», которые, поймав медвежонка (взяв его в кольцо), должны крикнуть: - «Медведь на помощь!» после чего медведь берет пойманного и отводит его на льдину, а в это время другие играющие отдыхают. Такой метод можно использовать с детьми 3-5 классов.

2. Необходимо отметить, что хотя данная игра является сюжетно-ролевой рекомендуется проводить её начиная с 3 класса, поскольку содержание игры требует наличия определенного двигательного опыта.

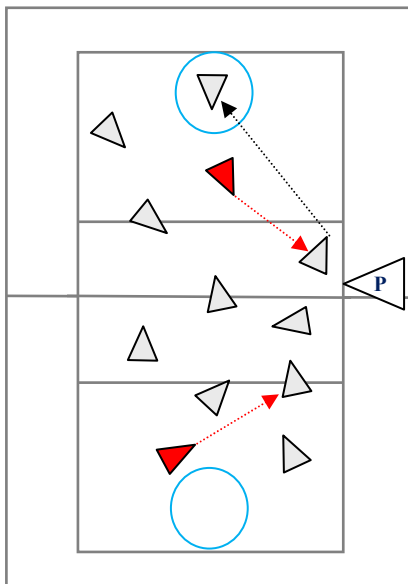
#### **Организационно-методические ошибки:**

1. В качестве белых медведей выбирается недостаточно подготовленная пара.
2. Игра проводится на слишком большой площадке, что не позволяет закончить её.

### **4.6. Салки (пятнашки) «Ловкая кошка» (авторский вариант)**

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.



**Подготовка к игре:** из числа играющих выбираются две или три «кошки», остальные «мыши». В пределах игровой площадки на одинаковом расстоянии друг от друга чертятся большие круги – «дома кошек».

**Содержание и ход игры:** по сигналу руководителя кошки начинают ловить мышей, после чего пойманная мышь отводится в «дом» поймавшей его кошки, которая дает задание (приседания, прыжки, отжимания и т.д.) пойманной мыши.

#### **Правила:**

1. Пойманные «мыши» не имеют права покидать «дом» и бегать через «дома» «кошек».
2. Игра продолжается до тех пор, пока не переловят всех «мышей».
3. Побеждает та «кошка», которая поймает наибольшее количество «мышей».
4. Мыши, находящиеся в доме имеют право пятнать пробегающих мимо, не покидая пределов дома.

**Речитатив:** игра может начинаться словами:

*Мы стремительные кошки  
Ловим вас непонарошку  
Мыши вы от нас бегите  
Свои лапы берегите!*

**Преимущественный вид движений:** ускорения со сменой направления движения.

#### **Методические рекомендации:**

1. При проведении игры в зале можно использовать в качестве «домов»

естественные разметки площадки (баскетбольные круги).

2. Мыши, пойманные первыми, должны получать более сложные и длительные по времени задания, чем пойманные в конце, что позволит сделать равномерной нагрузку занимающихся.

3. Задания не должны быть одинаковыми для всех играющих. Пойманные игроки не должны покидать «дом».

4. Силы, возможности, уровень двигательной и функциональной подготовленности «кошек» должны быть примерно одинаковыми.

5. Не рекомендуется выбирать более трех кошек, так как это приведет к определенной путанице.

6. Если позволяет время в роли «котов» или «кошек» должны побывать все играющие.

7. Не рекомендуется выбирать на роль кошек детей разного пола, поэтому это должны быть либо мальчики – «коты», либо девочки «кошки».

#### **Организационно-методические ошибки:**

1. Задания, которые дают кошки пойманным мышам повторяются, количество повторений одинаково.

2. В качестве водящих выбираются игроки разного пола.

3. Выбрано излишне много водящих.

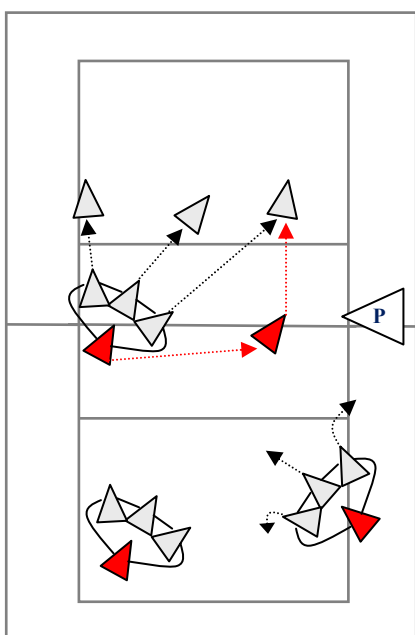
4. Размеры домов слишком маленькие или большие.

### **4.7. Салки «Собери своих коней»**

**Место и инвентарь:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.

**Подготовка к игре:** играющие делятся на четверки таким образом, чтобы три игрока становились в один ряд, взяв игрока стоящего посередине за руки - это – «тройка запряженных коней» а четвертый участник становится сзади тройки, и держит за отведенные назад руки крайних игроков - это «кучер».



**Описание:** по сигналу руководителя тройки начинают произвольно двигаться по площадке во все ускоряющемся темпе. Когда темп движения становится достаточно высоким, руководитель громко говорит: «Кони понесли!», после чего все играющие составляющие тройку расцепляют руки и стараются разбежаться в разные стороны, а кучер старается догнать и осалить своих коней.

#### **Правила:**

1. Игроки, образующие тройку не должны разбежаться, пока руководитель не произнес слова: «Кони понесли!».

2. После того, как кучер поймал первого коня, тот должен оставаться без движения на том месте, в котором он был осален. Все пойманные кони не должны разбежаться.

3. После того, как пойман второй конь, кучер должен взять его за руку, и отвести к тому месту, где стоит первый пойманный, и только после этого приступить к ловле третьего коня.

4. После того, как пойманы все кони, они должны составить тройку и начать движение.

5. Побеждает тот кучер, который первым поймал своих коней, или те кони, которых поймали последними.

**Вариант игры:**

1. Кучера ловят не только своих коней, а любых играющих, кроме кучеров.

2. Коней может быть не три, а два, если играющих мало.

**Речитатив:** игра может начинаться со слов, произносимых руководителем игры:

*Ах вы, кони, чудо кони!*

*Не боитесь вы погони*

*Вы летите над землей!*

*И не ведом вам покой!*

*Вас собрать совсем непросто,*

*Каждый мчится во всю прыть,*

*Трудно вас остановить!*

*Их поймай и догони,*

*Дружно кони понесли!*

Кучера говорят:

*Быстро соберу коней*

*Запрягу их всех быстрее!*

**Преимущественный вид движений:** бег с ускорениями со сменой направления движения.

**Педагогическое значение:** игра развивает воображение, согласованность действий, ловкость, скоростную выносливость, зрительную память.

**Методические рекомендации:**

1. Если игра проводится по правилам, когда кучер ловит любых коней, нужно каким – то образом выделить кучеров, например, выбрав их по цвету спортивной формы или дав им цветные повязки.

2. Если позволяет время, в качестве кучеров должны попробовать себя все играющие.

3. Игра требует специальной подготовки (скоростной выносливости), поэтому не может быть рекомендована в 1-2 классах.

4. Кучер сначала должен стоя на месте сказать речитатив, а уже потом ловить коней.

**Организационно-методические ошибки:**

1. Игроки – «кучеры» не выделяются по цвету формы.

2. Играющие распределены по силам неравномерно (неудачно подобраны кучеры).

3. Игра проводится совместно для мальчиков и девочек.

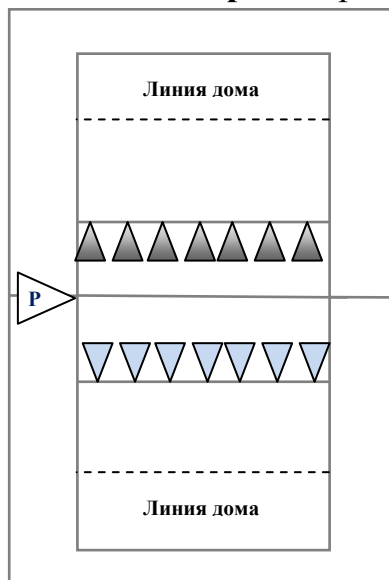
4. Вариант игры не соответствует уровню подготовленности занимающихся.

## 5. КОМАНДНЫЕ САЛКИ

### 5.1. «День и ночь»

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреационная зона.

**Инвентарь** не требуется.



**Подготовка к игре:** посередине площадки на расстоянии 1-3 метров чертятся две параллельные линии. По обе стороны от них на расстоянии 9 метров чертятся линии домов. Играющие делятся на 2 равные команды, которые становятся на линии в центре площадки (каждая команда на свою линию), спиной к друг другу. Одна из команд (по жребию, желанию руководителя, играющих) – «День», другая «Ночь».

#### **Содержание и ход игры:**

руководитель или его помощник, стоящий сбоку от играющих, неожиданно громко произносит:

«*День!*» или «*Ночь!*». Команда, название которой было произнесено, убегает, а противоположная команда догоняет и старается запятнать. Пойманные игроки подсчитываются, руководитель или помощник запоминает их число. Затем команды выстраиваются вновь для продолжения игры.

#### **Правила:**

1. Запрещается убегать раньше сигнала руководителя.
2. Ловить можно только до черты дома.
3. Пойманные игроки участвуют в игре после подсчета наравне с другими.
4. Запрещается толкать игроков в спину.

**Педагогическое значение:** игра развивает внимание и быстроту реакции на сложный сигнал, скоростные качества – быстроту бега и ориентировку в пространстве.

**Варианты игры:** пойманные игроки могут переходить в противоположную команду или выбывать из игры, выполняя во время игры какое-либо задание, или могут оставаться на месте где их поймали, создавая дополнительные препятствия для играющих.

**Преимущественный вид движений:** ускорения со сменой направления движения.

#### **Методические рекомендации:**

1. Для того, чтобы игра проходила интересно можно несколько раз повторить название одной команды.
2. Общее количество повторов игры, когда команда либо убегает, либо догоняет, должно быть одинаковым.
3. Если игра проводится в смешанных составах, лучше, если девочки будут

догонять девочек, а мальчики мальчиков.

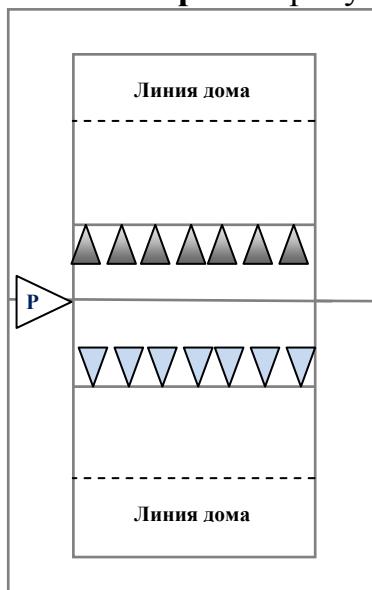
**Организационно-методические ошибки:**

1. Разное количество играющих в командах.
2. Неодинаковое количество вызовов команд.
3. Мальчики догоняют девочек или девочки мальчиков.

## 5.2. «Воробьи- вороны»

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.



**Подготовка к игре:** такая же, как в предыдущем варианте.

**Содержание и ход игры:** предполагает то же исходное построение, как и в предыдущей игре, при этом одна команда получает название «Вороны», другая «Воробьи». Руководитель произносит раздельно по слогам «Во-ро-ны!» или «Во-ро-бьи!», задерживая произнесение последнего слога. Игроки команды, название которой было сказано, разворачиваются, и догоняют игроков противоположной команды, которые убегают за линию дома.

**Правила:** игра проходит по тем же правилам, имеет то же педагогическое значение, как и предыдущая.

**Преимущественный вид движений:** ускорения со сменой направления движения.

**Методические рекомендации:**

1. При проведении игры у младших школьников игру можно начинать со слов:

*Посмотри, посмотри, прилетели* - (название команды), что позволит игрокам подготовиться.

2. После произнесения слогов «Во – ро» нужно сделать паузу и произнести последний слог громко и отчётливо.

**Организационно-методические ошибки:**

1. Начальное расстояние между командами излишне мало или велико.

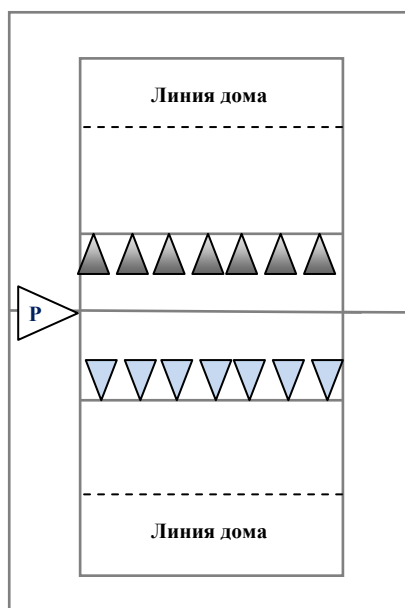
2. Название команды произносится тихо или нечётко.

3. Игра с неподготовленными игроками проводится без пауз для отдыха.

### 5.3. Салки (пятнашки) «Монетки»

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.



**Подготовка к игре:** такая же, как в предыдущем варианте игры.

**Содержание игры:** игра предполагает, что игроки одной команды «Орлы», другой «Решки». Ведущий подбрасывает монету и выкрикивает, что выпало. Если выпал «орел», то «орлы» бегут за «решками» или наоборот. Команда, которая догоняет должна осалить как можно больше игроков из противоположной команды, после чего осаленные игроки переходят в противоположную команду. Осаливать можно до границ дома.

**Правила:**

1. Те же что и в предыдущих вариантах игры.
2. Победителем считается команда, у которой

больше пойманных игроков.

**Преимущественный вид движений:** ускорения со сменой направления движения.

**Методические рекомендации:**

1. При проведении игры в зале целесообразно использовать имеющиеся разметки, линии домов – лицевые линии волейбольной площадки.
2. Расстояние между командами может варьироваться в зависимости от подготовленности играющих.
3. При разделении на команды можно использовать расчет или фигурную маршировку.
4. Название команд должно быть произнесено одинаковое количество раз.
5. Девочки пятнают только девочек, мальчики – только мальчиков.
6. Желательно, чтобы сигнал, подаваемый руководителем, был неожиданным.
7. Для отвлечения внимания играющих перед началом игры, можно дать им какое – либо задание, например выполнение любых общеразвивающих упражнений.

**Организационно-методические ошибки:**

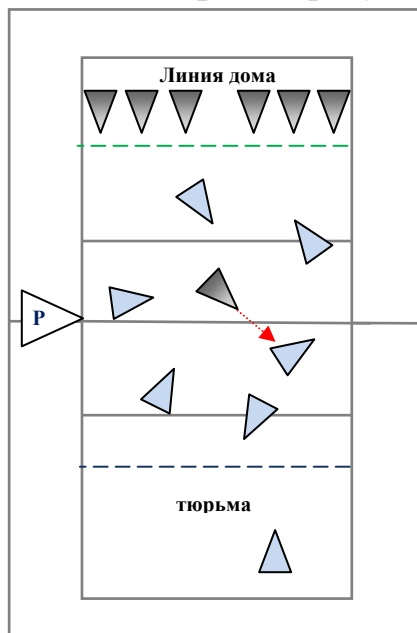
1. Линии домов располагаются излишне далеко, дома располагаются близко от стены, что повышает возможность получения травмы.
2. Количество играющих, мальчиков и девочек в командах неодинаково.
3. Неправильное положение учителя или помощника в процессе проведения игры.
4. Объяснение игры проводится, когда команды находятся за линиями домов.
5. Игра проводится неодинаковое количество раз для каждой команды.
6. Мальчики догоняют девочек и наоборот.



## 5.4. Салки «Скакуны и бегуны»

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.



### Подготовка к игре:

играющие делятся на 2 равные команды, которые выбирают капитанов, которые бросают жребий с целью установить, какая команда должна быть «скакунами», другая команда становится «бегунами». На игровой площадке очерчивается площадь размером 9х9 метров (в зале можно использовать половину волейбольной площадки). «Скакуны» размещаются в шеренгу у одной из сторон площадки (дома), противоположная сторона площадки это «тюрьма» - место для осаленных «бегунов». «Бегуны» занимают место в пределах игровой площадки.

**Содержание и ход игры:** капитан скакунов, называя по имени любого из игроков своей команды, посылает их в поле. Названный игрок, прыгая на одной ноге, старается осалить любого из «бегунов», которые могут спастись от преследования, убегая на двух ногах. Капитан следит за своим игроком, и как только он почувствует, что тот выдохся, подает команду «Домой!» и называет имя другого игрока, который так же выходит в поле.

### Правила:

1. Все игроки команды «прыгунов» должны побывать в поле поочередно, при этом игроки команды «скакунов», которых они запятнали, занимают место в «тюрьме».

2. Свежий «скакун» выходит в поле только тогда, когда предыдущий возвращается домой.

3. Игра продолжается определенное время, после чего команды меняются ролями.

4. Побеждает команда, которая за время, отведенное для игры, осалила большее количество игроков команды соперника.

5. Игра может заканчиваться, когда переловлены все играющие команды «скакунов».

6. «Скакун» может менять ногу, на которой он скачет.

**Речитатив:** игра может начинаться со слов, произносимых командой скакунов.

*Мы команда скакунов  
Убежим от прыгунов  
Можем быстро мы скакать  
Прыгунам нас не догнать!*



**Преимущественный вид движений:** бег и прыжки в чередовании с остановками.

**Методические рекомендации:**

1. «Скакуны» могут увлекаться и перегружать себя, поэтому можно подсказывать капитану, когда менять скакунов, или говорить время, оставшееся до окончания игры.

2. В начале игры необходимо выпускать более слабых скакунов, так как им легче будет догнать играющих, поскольку их больше в начале игры.

3. Надо следить за тем, чтобы в поле не находились одновременно два «скакуна», для чего можно использовать такой прием, чтобы возвращающийся скакун сначала ударил своего капитана по ладони.

4. Если играющие плохо подготовлены, то размеры площадки должны быть меньше.

5. Поскольку игра требует определенной подготовленности, то её рекомендуется проводить, начиная с 5 класса.

**Организационно-методические ошибки:**

1. Не все играющие принимают участие в игре.

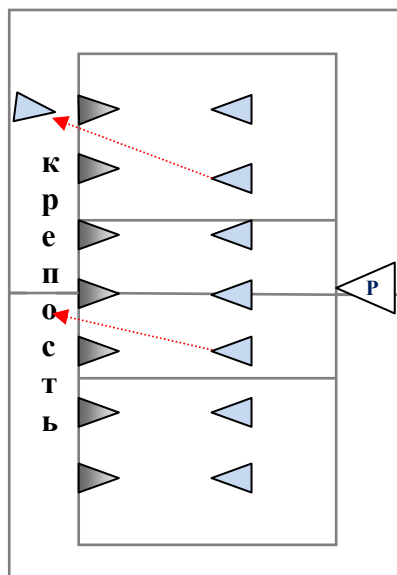
2. В поле одновременно находятся два скакуна.

3. Размеры площадки излишне велики или малы.

### 5.5. Салки «Сквозь защиту противника» (авторский вариант)

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.



**Подготовка к игре:** играющие делятся на две равные команды, которые располагаются напротив друг друга в шеренги лицом к друг другу, каждая за своей линией.

**Содержание и ход игры:** по сигналу игроки команды «нападающих» - стараются перебежать за линию команды соперника (в крепость), таким образом, чтобы не быть при этом осаленными. Игроки противоположной команды стараются осалить «нападающих», при этом осаленные игроки остаются на том месте, где их осалили. После подсчитывается количество игроков, которые смогли прорваться сквозь

защиту противника и команды меняются ролями. Побеждает команда, в которой большее количество игроков прорвалось сквозь защиту противника.

**Правила:**

1. Игроки защищающейся команды имеют право выбегать навстречу игрокам команды нападающих, которые в свою очередь не должны возвращаться назад.

2. Побеждает команда, которая осалила большее количество игроков противника.

**Преимущественный вид движений:** ускорения со сменой направления движения.

**Методические рекомендации:**

1. Игроки защищающейся команды должны находиться друг от друга на расстоянии не менее двух метров, поскольку если они будут стоять очень близко, игра не состоится.

2. Можно поставить перед защищающимися более сложную задачу, например, коснуться правой (левой) руки нападающего или вырвать у него закрепленную ленточку.

3. Для каждой команды количество раз, которое команда находится в защите или в нападении должно быть одинаково.

4. Игроков защищающейся команды лучше размещать вдоль боковой линии волейбольной или баскетбольной площадки.

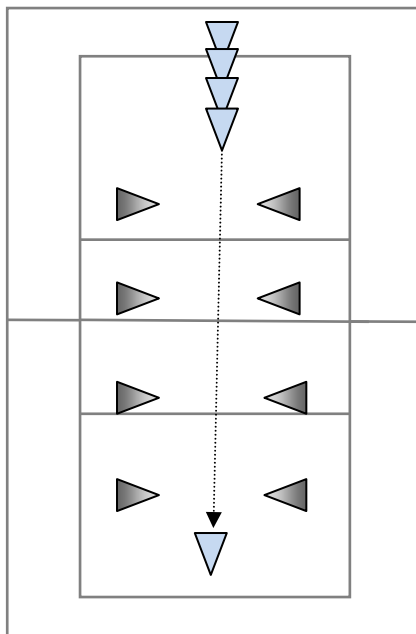
**Организационно-методические ошибки:**

1. Игроки команды нападающих размещаются за лицевой линией и очень близко друг к другу.

2. Количество раз, которые команды находятся в защите и нападении неодинаково.

3. Недостаточное количество повторений игры.

### 5.6. Салки «Разведчики и часовые»



**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь:** повязки на глаза.

**Подготовка к игре:** играющие делятся на две команды: одна «часовые», другая «разведчики». Игроки команды «часовых» делятся пополам и становятся в две шеренги напротив друг друга на расстоянии вытянутых рук. Расстояние между шеренгами так же равно расстоянию вытянутых рук. На глазах у игроков команды часовых повязки.

**Содержание и ход игры:** по команде руководителя игроки команды разведчиков стараются бесшумно пройти между двумя

шеренгами разведчиков, которые в свою очередь по звуку стараются определить кто идет и запятнать их, коснувшись руками.

**Правила:**

1. Часовые не должны сходить с места или сгибать ноги.

2. Разведчики имеют право подсесть, идти в полуприседе и т.д.

3. Игроки, которых запятнали, выбывают из игры.

4. Игра может продолжаться по времени, в течение которого команда разведчиков должна пройти через стоящих в шеренга часовых.

5. После подведения итогов команды меняются ролями.

6. Побеждает команда, большее количество игроков которой осталось неосаленными.

**Преимущественный вид движений:** ускорения с неожиданными остановками.

**Педагогическое значение игры:** игра развивает навыки бесшумного хождения, слух, решительность и осторожность.

**Методические рекомендации:**

1. Нужно сказать игрокам, чтобы они не шумели, а старались по слуху определить момент, когда идут «разведчики».

2. Игру лучше всего использовать как средство активного отдыха или между проведением игр высокой интенсивности.

**Организационно-методические ошибки:**

1. Пары игроков команды «часовых» располагаются слишком близко к друг другу.

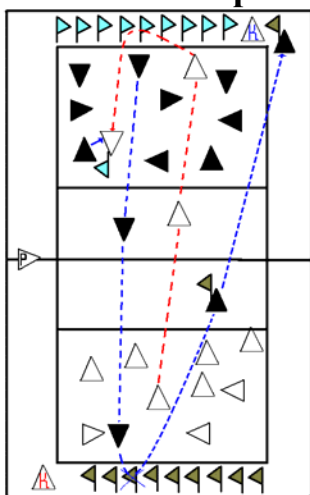
2. Игроки команды разведчиков начинают ползти по полу.

3. Игроки команды часовых сгибают ноги или двигаются.

## 5.7. Салки «Перебежка с вырубкой»

**Место проведения:** спортивный зал, рекреация.

**Инвентарь:** 20 городков, флажков или мячей.



**Подготовка к игре:** чертится площадка размером 18x9 метров, которая делится поперечной линией на два равных квадрата, Городки расставляются на лицевых сторонах квадратов, на одинаковом расстоянии между собой. Играющие делятся на две равные команды и располагаются в произвольном порядке на своей половине поля, расположенной ближе к своим городкам.

**Содержание и ход игры:** по сигналу руководителя игроки обеих команд начинают перебегать на сторону противника, стремясь завладеть городками и унести их на свою сторону. Игроки стараются осалить «противников» на своей стороне поля. Осаленный остается там, где его коснулись, а взятый городок возвращается на своё место. Осаленного может выручить игрок своей команды, коснувшись его рукой, после чего тот может продолжать игру. Игра продолжается установленное время, при этом выигрывает команда, сумевшая перенести на свою сторону больше городков.

**Правила:**

1. Осаливать можно только на своей стороне поля.

2. Игрок может взять только один городок.

3. Если игрок осален с городком, то городок ставится обратно на место, а игрок остается на том месте, где его осалили, пока его не выручат.

### Варианты игры:

1. «Борьба за флажки» - в данном варианте игры вместо городков используются флажки, которые втыкаются в «зоне города».

**Содержание и ход игры:** по сигналу руководителя играющие забегают в поле противника, чтобы схватить флажок и принести его капитану своей команды. Играющие стерегут свои флажки, не заходя в свой город, и ловят перебегающих игроков – «противников» от средней линии до черты города. Пойманные остаются на том месте, где их поймали и ждут, пока кто-либо из своих игроков не выручит их прикосновением руки. Играют по времени, после чего подсчитывают количество флажков.

**Преимущественный вид движений:** ускорения со сменой направления движения и паузами.

**Педагогическое значение игры:** игра развивает находчивость, ловкость, взаимовыручку, умение взаимодействовать.

### Методические рекомендации:

1. Если участники игры недостаточно подготовлены, площадка может быть меньших размеров.
2. Флажки или городки можно заменить любым другим инвентарём.
3. Нужно строго следить за тем, чтобы игроки не брали больше одного городка или флажка.

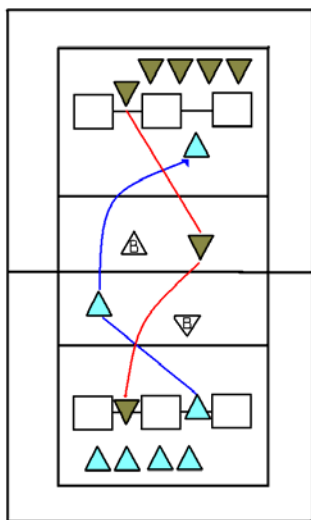
### Организационно-методические ошибки:

1. Площадка для игры не соответствует количеству играющих.
2. Игроки команд не проявляют достаточной активности и стоят на месте, потому что не поняли правила игры.
3. Объяснение игры не сопровождалось показом.

## 5.8.Салки с прыжками и переменной мест

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь:** две веревки длиной шесть – восемь метров, две стойки или табуретки.



**Подготовка к игре:** на противоположных сторонах площадки устанавливают по две стойки, между которыми натягивается веревка на высоте 40-50 см. На расстоянии 1 метра от веревки чертят линию старта. Посредине площадки становится водящий. Играющие делятся на две команды, по 5- 8 человек в каждой, которые становятся в шеренгу за свою линию старта. Назначается двое судей.

**Содержание и ход игры:** по сигналу руководителя игроки обеих команд, перепрыгнув через свою веревку, бегут на противоположный конец площадки и перепрыгивают через веревку другой команды. Во время пробежек водящий старается запятнать как можно больше игроков.

### **Правила:**

1. Осаленные игроки выбывают из игры, так же, как и игроки которые коснулись веревки.

2. Игра продолжается до тех пор, пока из одной команды, не вышли больше половины игроков, данная команда будет признана проигравшей.

**Преимущественный вид движений:** бег с ускорениями, прыжки.

**Педагогическое значение игры:** игра развивает скоростную и общую выносливость.

### **Методические рекомендации:**

1. Чтобы играющие получили сравнительно одинаковую нагрузку, можно ввести дополнительное правило: пойманные игроки из игры не выбывают, но за каждого пойманного команда получает штрафное очко, при этом игра идет на время.

2. Команда, получившая за установленное время меньшее количество штрафных очков является победителем.

3. Желательно, чтобы одна из команд имела отличительные цветные повязки на руках, тогда судьям будет легче установить, к какой команде игрок принадлежит.

### **Организационно-методические ошибки:**

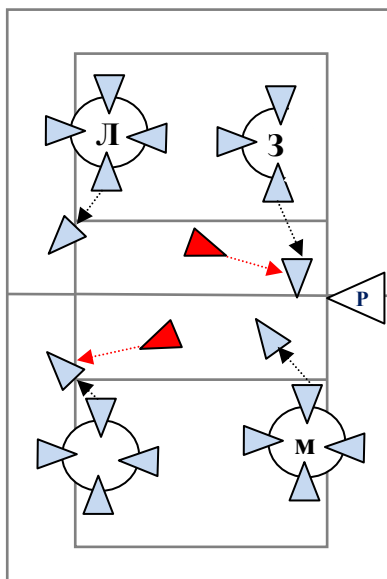
1. Высота натянутых веревок слишком велика или излишне мала.

2. Судьи действуют, разобщено и несогласованно (неправильный выбор судей).

## **5.9. Салки «Зверюшки, наострите ушки!» (авторский вариант)**

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь:** мел, скакалки.



**Подготовка к игре:** играющие стоят по кругу, взявшись за руки. Выбирается один или несколько водящих, которые становятся в центре круга – это «охотники» Руководитель проходит по кругу и разъединяет его в нескольких местах. Из образовавшихся звеньев создаются маленькие кружки (домики) «заек», «бельчат», «лисят», «медвежат».

**Содержание и ход игры:** по сигналу руководителя играющие произвольно двигаются по площадке, изображая тех животных, которых они имитируют: белки передвигаются, быстро семеня ногами, зайцы – мелкими прыжками, лисята – мягкой, вкрадчивой походкой, медвежата – тяжело ступая, переваливаясь с ноги на ногу. Неожиданно руководитель говорит:

*«Вот охотники идут, в зоопарк вас отведут!».*

«Зверята» должны увидеть своих товарищей и образовать круг, взявшись

за руки, состоящий из представителей одного вида животных: зайек, лисят, медвежат и др. Охотники стараются запятнать игроков до того момента, пока они образовали домик.

**Правила:**

- 1.Количество охотников должно быть равно количеству домиков.
- 2.Если игрок ошибся и встал не в свой домик, то он считается пойманным и выбывает из игры.
3. Игра продолжается до тех пор, пока в одном из домиков останется один игрок.
- 4.Побеждает та команда зверят, в которой осталось наибольшее количество игроков.

**Речитатив:** играющие могут не просто передвигаться по площадке, а говорить при этом слова, причем каждый вид зверят свои:

*Мы лисята, медвежата,  
и зайчата и бельчата*

*Мы живем в своем лесу  
Бережем его красу!*

Водящий говорит:

*Но вот охотники идут  
В зоопарк вас отведут!*

**Преимущественный вид движений:** ускорения со сменой направления движения.

**Педагогическое значение игры:** игра развивает двигательное воображение, зрительную ориентацию и память, внимание.

**Методические рекомендации:**

- 1.Можно сделать маски зверей определенного вида и проводить данную игру на новогоднем утреннике.
2. Необходимо следить за тем, чтобы играющие из одной команды не занимали места возле друг друга, а передвигались по всей площадке.
- 3.Можно проводить данную игру под музыку, когда окончание её звучания будет заменять слова: «Охотники идут!»
- 4.При подведении итогов необходимо отметить и наиболее удачливых охотников, для чего можно определить место для «дома охотника», в котором должны находиться пойманные «зверята».
5. Можно разделить играющих на зверят по цвету одежды, при этом у каждого вида должна быть одежда одного или похожего цвета.
6. Начинать изучение игры можно когда всего две команды зверят, по мере освоения правил количество команд может увеличиваться .

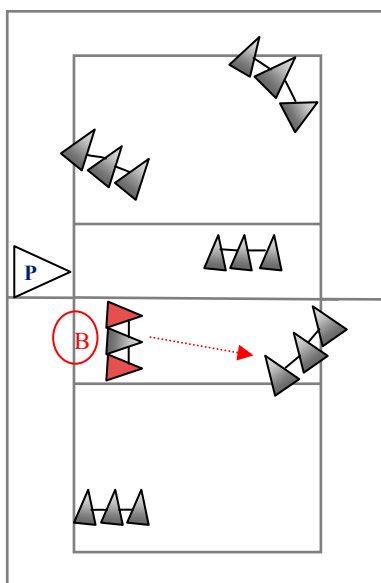
**Организационно-методические ошибки:**

- 1.Игра не соответствует уровню подготовленности детей.
2. Слишком большое количество команд «зверят».
3. Отсутствие музыкального сопровождения.
4. Игроки одной команды заранее занимают места возле друг друга.

## 5.10. Салки (пятнашки) в двойках или тройках

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.



**Подготовка к игре:** играющие делятся на двойки или тройки и берутся за руки. Одна двойка (тройка) назначается водящими.

**Содержание игры:** такое же, как в обыкновенных пятнашках.

### **Правила:**

1. Такие же, как в классическом варианте салок, при этом возможность осаливать имеют только крайние игроки (пятнашки в тройках).

**Педагогическое значение игры:** игра воспитывает коллективизм, умение взаимодействовать в команде.

**Преимущественный вид движений:** бег в парах или тройках.

### **Методические рекомендации:**

1. Если играющих много, можно проводить игру в тройках, если меньше, то в двойках.

2. Можно выбрать наиболее ловкую пару (тройку) и проводить игру с выбыванием. В таком варианте игра заканчивается, когда запятнают последнюю пару, которая и будет победителем.

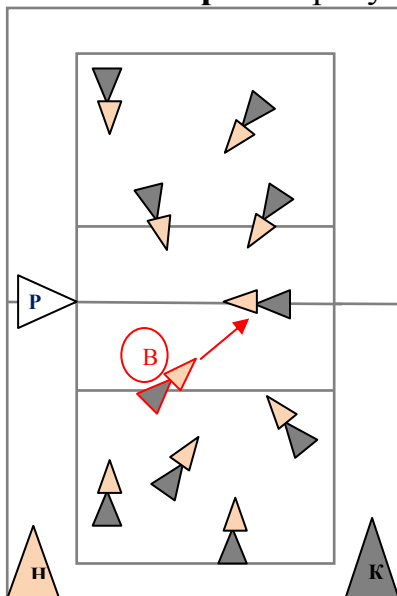
### **Организационно-методические ошибки:**

1. Несоответствие варианта игры размерам площадки.
2. Играющие расцепляют руки и на это не обращается внимания.

## 5.11. Салки – «наездники»

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.



**Подготовка к игре:** играющие делятся на пары таким образом, чтобы один был относительно сильным, рослым и здоровым, а другой более легким. При этом «сильный» игрок становится «конем», а «слабый» «наездником». Одна пара назначается водящей.

**Описание игры:** игра проводится по правилам классических пятнашек.

### **Правила:**

1. Те же, как и в пятнашках обыкновенных.



**Преимущественный вид движений:** бег со сменой направления.

**Педагогическое значение игры:** игра развивает силу нижних конечностей, общую силовую выносливость, умение взаимодействовать.

**Методические рекомендации:**

1. При делении играющих на пары можно использовать следующий прием: построить играющих по росту, рассчитать играющих по порядку номеров, например, после расчета выяснилось, что в классе 20 человек. Первый становится в пару с одиннадцатым, второй с двенадцатым и т.д., что позволит распределить играющих примерно одинаково по силам.

2. Игру рекомендуется проводить на борцовском ковре, песке, что понижает возможность получения травмы при падении.

3. Игра не должна быть длительной по времени и должна учитывать уровень подготовленности занимающихся и может быть рекомендована для юношей в старших классах.

**Организационно-методические ошибки:**

1. Неправильное распределение игроков в парах, что приводит к перегрузке одних и недогрузке других.

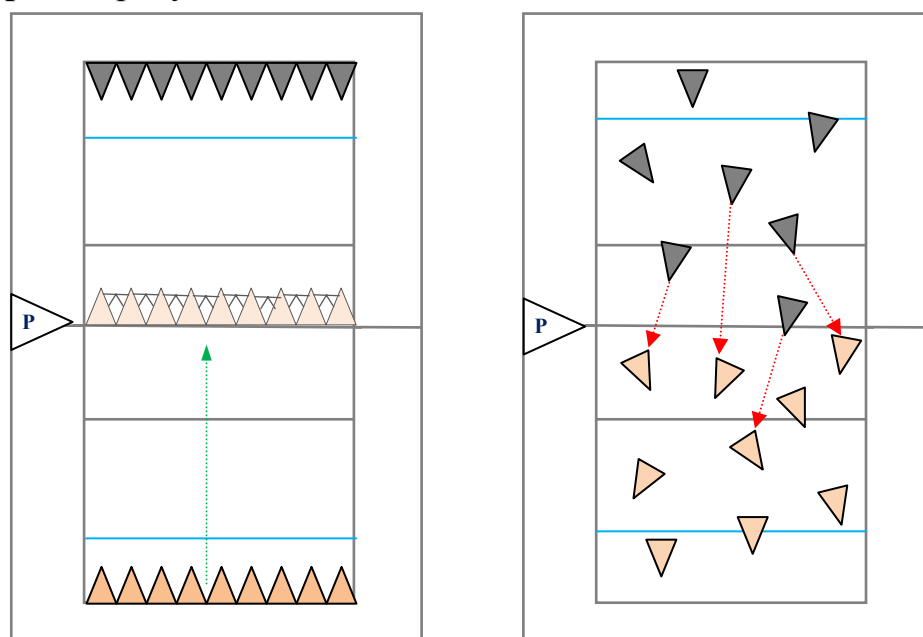
2. Слишком большая игровая площадка, что излишне увеличивает нагрузку.

3. Излишне затянутое проведение игры, что приводит к перегрузке игроков, выполняющих роль коней.

## 5.12. «Салки маршем» («Наступление»)

**Место проведения:** площадка, спортзал.

**Инвентарь** не требуется.



**Подготовка к игре:** играющие делятся на 2 команды и выстраиваются шеренгами лицом к друг другу на двух противоположных концах площадки. Перед командами проводится линии домов. Выбирается команда, которая первая идет в «наступление».



**Описание и ход игры:** игроки команды, идущей в наступление берутся за руки (под локти, кладут руки на плечи) и по команде учителя начинают движение в сторону противоположной команды. Наступление продолжается до тех пор, пока учитель не даст свисток, после чего игроки наступающей команды расцепляют руки и стремительно повернувшись, стараются убежать за границы своего «дома», а противоположная команда старается догнать и осалить убегающих.

**Правила:**

1. Убегать и догонять можно только по сигналу. Если игроки начинают ловить раньше, то пойманные не засчитываются.

2. Если наступавшая команда вся убежит раньше, то вся она считается пойманной и команде записывается столько штрафных очков, сколько игроков в команде.

3. Ловить можно только до черты дома.

**Преимущественный вид движений:** ускорения со сменой направления движения.

**Педагогическое значение:** игра развивает быстроту реакции и бега, смелость, решительность, выдержку.

**Варианты игры:** пойманные игроки переходят в состав противоположной команды или выбывают из игры. Игроки продолжают игру, но каждый пойманный получает штрафное очко.

**Методические рекомендации:**

1. Можно проводить игру под музыку, в зависимости, от ритма которой можно чередовать движение шагом, галопом, подскоками.

2. При очередном наступлении желательно постоянно менять положение рук.

3. Сигнал рекомендуется давать, когда одна команда находится от другой на расстоянии 2-3 метров.

4. Необходимо подбадривать игроков, идущих в наступление.

5. Количество повторений в наступлении для каждой команды должно быть одинаковым.

6. Руководитель должен каждый раз подсчитывать пойманных и записывать результаты.

7. Без руководителя эту игру проводить нельзя.

8. Игру можно проводить, начиная с третьего класса.

**Организационно-методические ошибки:**

1. Слишком ранняя или слишком поздняя подача сигнала.

2. Неравное по силам распределение на команды.

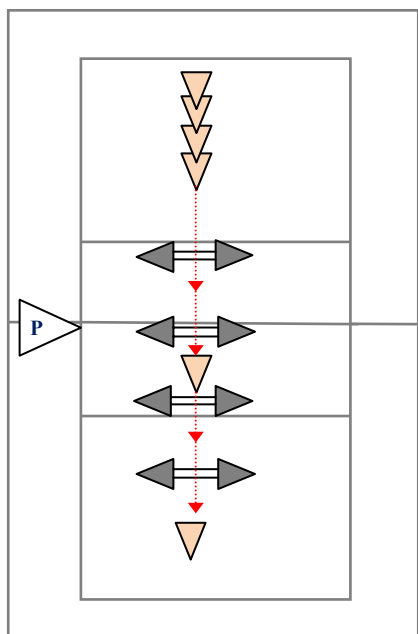
3. Проведение игры смешанными составами.

4. Движения команды идущей в наступления повторяются при очередном проведении игры.

### 5.13. Салки-«зацеплялки»

**Место проведения:** площадка, спортзал.

**Инвентарь** не требуется.



**Подготовка к игре:** играющие делятся на 2 команды. Игроки первой команды разбиваются на пары и ложатся в парах параллельно друг другу на расстоянии 2-3 метров на площадку ногами друг к другу, держась друг за друга стопами, образуя при этом как бы ряд параллельных линий. Игроки другой команды становятся перед первой парой лежащих.

**Описание и ход игры:** по сигналу учителя игроки стоящей команды стараются перепрыгнуть через ноги игроков лежащей команды, сначала через игроков первой пары, затем следующей и т.д. до конца. Игроки лежащей пары стараются осалить игроков в тот момент, когда они перепрыгивают через их ноги, обязательно возвращаясь в положение лежа на полу.

#### **Правила:**

1. Игроки лежащей команды должны начинать пятнать играющих из положения лежа.

2. После того как пробежал первый игрок игроки лежащей пары обязательно должны вернуться в положение лежа, и только после этого пятнать следующего пробегающего игрока.

3. За каждое осаливание игрок бегущей команды получает штрафное очко.

4. После того, как вся команда пробежала, подсчитывается общее количество штрафных очков и команды меняются ролями.

5. Побеждает команда, которая набрала меньшее количество штрафных очков.

**Преимущественный вид движений:** бег по прямой с остановками, подъём туловища из положения лёжа на полу.

**Педагогическое значение игры:** игра способствует развитию прыгучести, силы мышц брюшного пресса, ловкости, честности.

#### **Методические рекомендации:**

1. Игру можно проводить на уроках по общей физической подготовки, усложнив её тем, что прежде чем пятнать игрока лежащие должны 2-3 раза выполнить подъем туловища из положения лежа.

2. Для воспитания честности можно поручить игрокам самим считать свои штрафные очки.

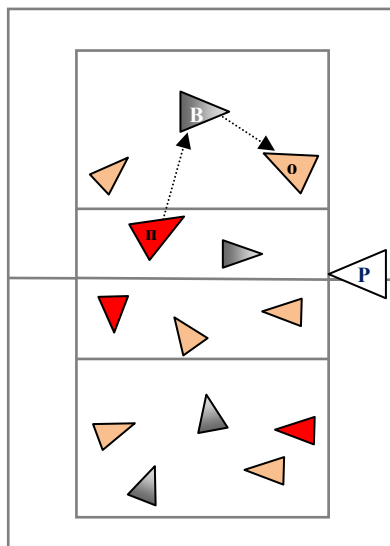
### Организационно-методические ошибки:

1. Пары игроков лежащей команды располагаются слишком близко друг к другу.
2. Игра проводится с неодинаковым количеством участников.

## 5.14. «Волки, овцы, пастухи»

**Место проведения:** площадка, спортзал.

**Инвентарь** не требуется.



**Подготовка к игре:** играющие делятся на 3 команды. Первая команда «волки» 3-6 человек, вторая команда – «пастухи» - 1-3 человека, все оставшиеся – «овцы».

**Описание и ход игры:** по сигналу учителя «пастухи» начинают догонять «волков», которые в свою очередь должны не только спастись от «пастухов», но и догонять и осаливать «овец».

### Правила:

1. Осаленные игроки (овцы или волки) выбывают из игры.
2. Побеждает команда «пастухов», если она сумела переловить всех «волков», или команда «волков», если она сумела осалить

всех «овец».

**Преимущественный вид движений:** ускорения со сменой направления движения и остановками, ходьба.

### Методические рекомендации:

1. Для того, чтобы игра проходила успешно, необходим оптимальный выбор играющих для выполнения конкретных ролей.
2. Игра может не получиться, если, например, «волки» будут намного активнее «пастухов».
3. Количество «пастухов» и «волков» может варьироваться в зависимости от количества играющих.
4. На роль «пастухов» необходимо назначать наиболее подготовленных играющих.

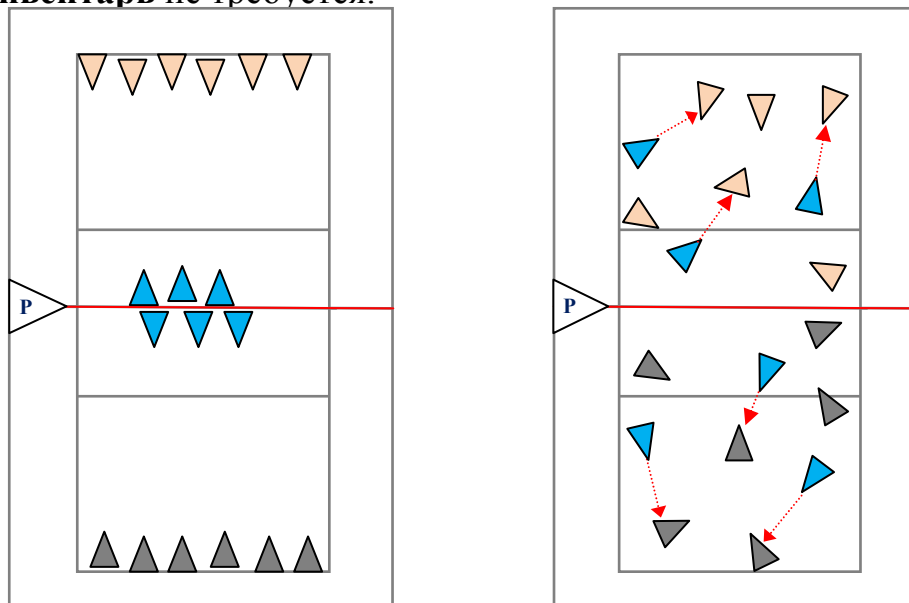
### Организационно-методические ошибки:

1. Слишком большое количество выбранных волков.
2. Выбор пастухом недостаточно подготовленного игрока.
3. Слишком большой размер площадки.

## 5.15. Салки с тремя командами -1

**Место проведения:** площадка, спортзал.

**Инвентарь** не требуется.



**Подготовка к игре:** игровая площадка делится пополам на два квадрата. Играющие делятся на 3 равные команды – «А», «Б», «В». Игроки команды «А» занимают место в одном из квадратов, игроки команды «Б» в противоположном. Игроки команды «В» делятся пополам и располагаются на линии, которая разделяет игровую площадку лицом к командам «А» и «Б».

**Содержание и ход игры:** по сигналу игроки команды «В» стараются запятнать всех игроков команд «А» и «Б», причем половина игроков команды «В» пятнает игроков команды «А», а другая половина игроков команды «Б». Игра заканчивается, когда игроки команды «В» запятнают всех играющих. Фиксируется время, которое потребовалось команде для того, чтобы осалить всех играющих команд «А» и «В».

### **Правила:**

1. Количество игроков во всех командах одинаково.
2. Игроки команды «В» имеют право помогать пятнать игроков любой из команд – «А» или «Б», если они запятнали игроков одной из команд на своей половине площадки.
3. После того как каждая из команд была в роли догоняющих, по наименьшему времени, потраченному на осаливание, определяется победитель.
4. После окончания игры команды меняются местами по часовой стрелке, и игра продолжается, при этом каждая команда должна побывать в роли пятнашек.

**Преимущественный вид движений:** ускорения со сменой направления движения.

**Педагогическое значение:** игра развивает чувство коллективизма и взаимовыручки, скоростную выносливость, умение ориентироваться в пространстве.

### Методические рекомендации:

1. До начала игры нужно четко объяснить правила, в случае допущения ошибок игру можно остановить и провести её сначала.

2. Допускается игра смешанными составами, если количество девочек и мальчиков в командах одинаково.

3. При проведении игры смешанными составами девочки должны пятнать только девочек, а мальчики мальчиков.

### Организационно-методические ошибки:

1. Разное количество девочек и мальчиков в командах.

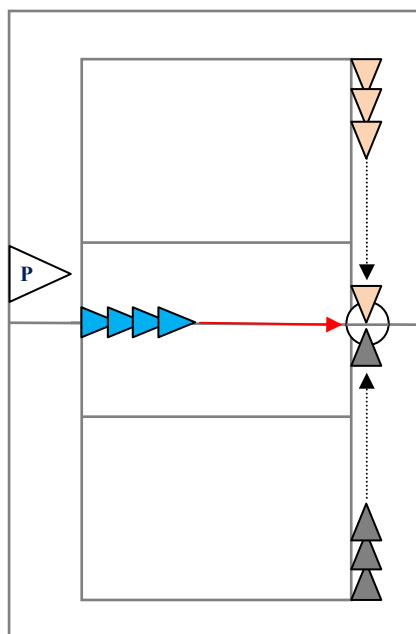
2. Мальчики и девочки пятнают друг друга (хотя это и допускается).

3. В роли догоняющих побывали не все команды.

## 5.16. Салки с тремя командами -2

**Место проведения:** площадка, спортзал.

**Инвентарь** не требуется.



**Подготовка к игре:** играющие разделяются на три команды «А», «Б», «В» от 3 до 7 человек в каждой. На площадке на расстоянии 18 метров обозначаются две зоны старта (отрезок длиной 50 см), третья зона старта располагается на расстоянии 9 метров от середины отрезка, соединяющего первые две зоны старта, перпендикулярно данному отрезку. Команды располагаются за стартовыми отрезками в колоннах.

**Содержание и ход игры:** по сигналу руководителя игроки команд «А» и «Б» стоящие первыми в колонне, бегут навстречу друг другу, стараясь взяться за руки. Игрок команды «В», старается осалить любого из играющих до того, как они возьмутся за руки.

### Правила:

1. Если игроки успевают взяться за руки до того как будет осален один из них, они получают по 1 очку.

2. Если же игрок команды «В» осалит любого из игроков, то именно он получает выигрышное очко.

3. После того, как определено, кому достались выигрышные очки, по свистку стартуют вторые номера, затем третьи и т.д., пока вся команда не примет участия в игре, после чего производится подсчет командных очков и команды меняются местами по часовой стрелке.

4. Игра заканчивается, когда команда окажется на том месте, с которого она начинала игру.

5. Побеждает команда, набравшая максимальное количество очков.

**Преимущественный вид движений:** ускорения со сменой направления движения.

**Методические рекомендации:**

1. Необходимо поощрять игроков, чтобы они не просто бежали навстречу друг, другу, но и применяли различные обманные движения, чтобы запутать ловящего.

2. Для удобства подсчёта очков руководитель может использовать протокол с указанием количества очков.

3. Необходимо следить за тем, чтобы одни и те же игроки не бежали по два раза.

4. Если в одной из команд не хватает игрока, то один из них может пробежать дважды.

5. В смешанных командах девочки должны соревноваться с девочками, а мальчики с мальчиками.

**Организационно-методические ошибки:**

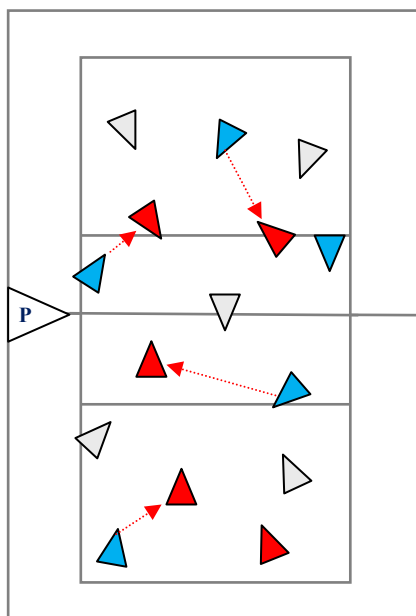
1. Разное количество играющих в командах, разное количество мальчиков и девочек в смешанных командах.

2. Девочки соревнуются с мальчиками.

### 5.17. Салки с тремя командами «Белые, красные, синие»

**Место проведения:** площадка, спортзал.

**Инвентарь:** майки или повязки разного цвета.



**Подготовка к игре:** играющие делятся на три команды по цвету спортивной формы (условно на белые, красные, синие) и располагаются в пределах игровой площадки произвольно.

**Содержание и ход игры:** по сигналу руководителя, например «синие – красные!» команда «синих» старается осалить игроков команды «красных», которые в качестве защиты могут использовать игроков команды «белых», которым разрешается препятствовать игрокам ловящей команды, вставая перед игроками убегающей команды.

**Правила:**

1. Игрокам защищающейся запрещается хватать игроков нападающей команды, расставлять руки.

2. Игра продолжается либо определенное руководителем время, либо до момента, когда всех игроков запятнают.

3. Игрок, который выступает в качестве «защиты» не имеет права цеплять или задерживать руками ловящего.

**Преимущественный вид движений:** ускорения со сменой направления движения и остановками.

**Педагогическое значение игры:** игра развивает быстроту реакции, ориентацию в пространстве, скоростную выносливость, умение взаимодействовать.

**Методические рекомендации:**

1. Рекомендуется называть разные варианты: «синие - белые», «белые - красные», при этом количество вариантов для каждой команды должно быть одинаковым.

2. Поскольку данная игра достаточно сложна, можно использовать её в старших классах или для проведения соревнований по подвижным играм.

**Организационно-методические ошибки:**

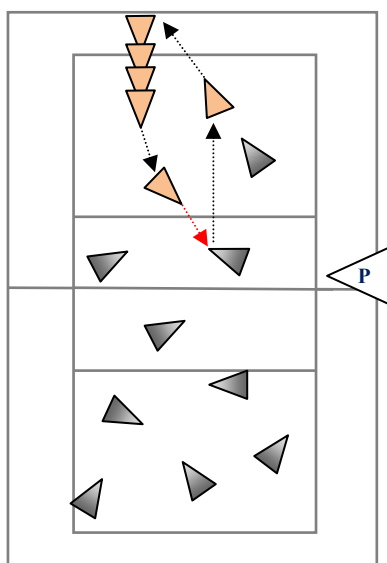
1. Называются одни и те же варианты, количество названных вариантов для каждой команды неодинаково.

2. На игроках команд форма одного цвета.

### 5.18. Салки - эстафета (авторский вариант)

**Место и инвентарь:** площадка, спортзал.

**Инвентарь:** майки или повязки разного цвета, секундомер.



**Подготовка к игре:** играющие делятся на две команды, одна из которых произвольно располагается в пределах площадки, другая в колонну за лицевой линией – это команда «салок».

**Содержание и ход игры:** по сигналу руководителя, игрок команды салок выбегает на площадку и старается осалить любого из игроков команды в поле, после чего бежит и передаёт эстафеты следующему игроку своей команды, который пытается осалить следующего игрока, после чего передаёт эстафету следующему игроку и т.д. После того, как все игроки осалены, игра заканчивается, и команды меняются местами.

**Правила:**

1. Игроки осаленной команды остаются стоять на том месте, где их осалили до конца игры.

2. Игроки команды салок должны обязательно передавать эстафету.

3. Если игрок в течение одной минуты не осалил игрока противоположной команды, по сигналу руководителя «Время!» он передаёт эстафету следующему игроку своей команды.

4. Побеждает команда, игроки которой осалили всех игроков команды противника за меньшее время.

**Преимущественный вид движений:** ускорения со сменой направления движения и остановками.

**Педагогическое значение игры:** игра развивает быстроту реакции, ориентацию в пространстве, скоростную выносливость, умение взаимодействовать.

**Методические рекомендации:**

1. Необходимо говорить время, потраченное на осаливание, затраченное каждым игроком. Например, после осаливания первого игрока руководитель говорит: «двадцать секунд», осаливания следующего: «одна минута» и т.д.

2. Рекомендуется ставить сильных игроков в конце эстафеты, так как запятнать одного игрока на площадке значительно сложнее, чем когда играющих много.

3. После подведения итогов можно так же отмечать игроков, затративших минимальное время на осаливание.

4. После того, как будет поймана половина игроков команды, игру целесообразно продолжать на половину площадки.

**Организационно-методические ошибки:**

1. Игра проводится в смешанных составах, когда мальчики осаливают девочек или наоборот.

2. Слабые игроки принимают участие в конце эстафеты.

3. Игра проводится на слишком большой площадке.

4. Игра проводится без учёта времени, что не позволяет выявить победителя.

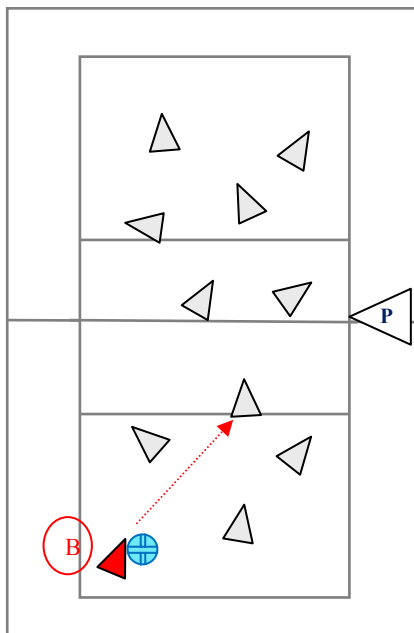


## 6. САЛКИ С МЯЧОМ

### 6.1. Салки (пятнашки) с мячом обыкновенные

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь:** волейбольный или гандбольный мяч.



**Подготовка к игре:** из числа участников игры выбирается водящий – салка, в руках которого находится мяч, остальные произвольно располагаются в границах игровой площадки.

**Содержание и ход игры:** салка держит в руках мяч, с помощью которого он старается осалить играющих, бегая по площадке и бросая в них мяч.

#### **Правила:**

1. Игрок, в которого попал мяч, становится салкой.
2. Запрещено бросать в голову игрока.
3. Касание мячом, попавшим в игрока от земли, не является «осаливанием».
4. Победителями считаются игроки, наименьшее количество раз бывшие салками.

#### **Варианты игры:**

1. Игра проводится по тем же правилам, но мяч посылается ногами.

**Основной вид движений:** бег с изменением направления и увёртываниями.

**Педагогическое значение игры:** игра развивает ловкость, умение уворачиваться, восприятие.

#### **Методические рекомендации:**

1. Можно выбрать двух водящих, которые имеют право не только осаливать игроков мячом, но и передавать мяч друг другу, что сделает игру более интересной.
2. Можно использовать вариант, когда салка, подбежав к игроку сначала должен сесть на пол, и только после этого бросить мяч.
3. Если игра используется в качестве подводящей к виду спорта, должен указываться способ броска мяча и необходимо обращать внимание на технику его выполнения.

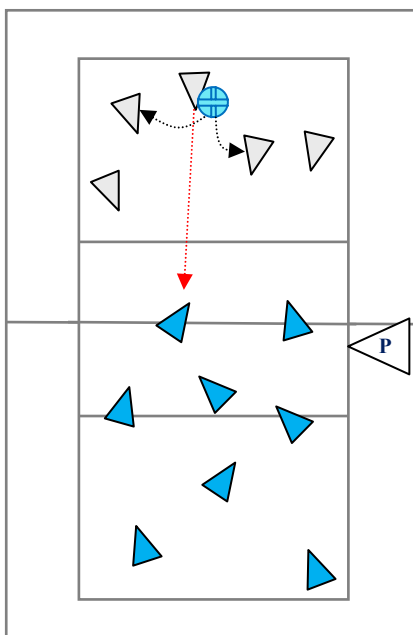
#### **Организационно-методические ошибки:**

1. Используется только один вариант игры.
2. Салка бросает мяч слишком сильно или в голову играющих.
3. Не указан способ броска мяча (одной рукой, двумя, левой, правой, от плеча и т.д.)

## 6.2. Салки (пятнашки) с мячом командные

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь:** волейбольный или гандбольный мяч.



**Подготовка к игре:** играющие делятся на две равные команды, при этом у одной из них мяч, который они могут передавать друг другу.

**Содержание и ход игры:** игроки команды владеющей мячом, стараются осалить игроков противоположной команды, мячом, не выпуская его из рук и делая не более двух шагов.

### **Правила:**

1. Игроки с мячом могут делать не более двух шагов, при этом они должны осалить игроков противоположной команды, не выпуская мяч из рук, но могут передавать мяч любому игроку своей команды.

2. Если это им удалось, то мяч передается игрокам противоположной команды, которые соответственно пытаются сделать то же самое.

3. Если игроки допускают ошибки, бросают мяч, или делают больше двух шагов, то мяч остаётся у них.

4. Побеждает команда, игроки которой меньше количество раз выступали в роли водящих.

**Основной вид движений:** быстрый бег со сменой направления в сочетании с ходьбой.

### **Методические рекомендации:**

1. Поскольку данная игра является подводящей к баскетболу, количество игроков в команде должно регламентироваться.

2. Нужно поощрять игроков к выполнению большего количества передач для создания удобной для осаливания позиции.

### **Организационно-методические ошибки:**

1. Игроки совершают «пробежку», делая более двух шагов с мячом.
2. Игроки выпускают мяч из рук в момент осаливания.
3. Игроки, владеющие мячом, недостаточно твуют между собой.

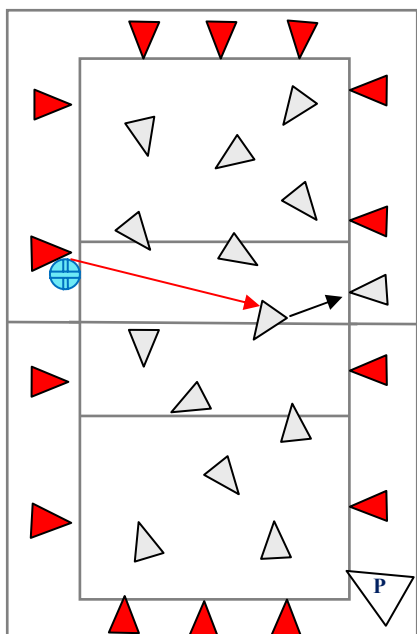
## 6.3. Салки с мячом («Охотники и утки»)

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь:** волейбольный или гандбольный мяч.

**Подготовка к игре:** играющие делятся на 2 команды – «охотников» располагающихся по периметру площадки и «уток», находящихся внутри площадки. У одного из «охотников» находится мяч.

**Ход и содержание игры:** «охотники» не заходя в пределы игровой площадки, бросают мяч в «уток», которые могут произвольно перемещаться в



пределах игровой площадки, стараясь уклониться от мяча. Осаленный игрок («утка») выходит из игры или присоединяется к команде «охотников».

#### **Правила:**

1. Охотники могут перебрасывать мяч друг другу или бросать его таким образом, чтобы мяч попадал только в туловище игроков «уток» не заходя за черту.
2. Игра продолжается до тех пор, пока не будут осалены все «утки», после чего команды меняются местами.
3. Попадание мяча, отскочившего от пола, не засчитывается.

4. Бросать мяч в голову категорически запрещается.

5. Команда, которая быстрее выбила игроков находящихся в поле, считается победителем.

#### **Методические рекомендации:**

1. Руководитель должен обращать внимание «охотников» на то, чтобы они действовали согласованно, передавали мяч друг другу и не бросали его из любого положения, находя выгодные для броска моменты.

2. Исполняющим роли «уток» нужно рекомендовать не прятаться друг за друга, а самостоятельно увертываться от мяча. Необходимо объяснять, что увертываться от мяча стоя на месте иногда более целесообразно, чем постоянно убегать от него.

3. Если время на игру ограничено (например, в ходе урока), то можно ограничивать время игры, при этом победителем будет команда, которая большее количество раз осалит противника.

4. Так же можно ограничить и зону попадания мяча, например не выше колен, или в ноги до пояса.

#### **Организационно-методические ошибки:**

1. Слишком большой, или наоборот слишком маленький размер площадки для игры.

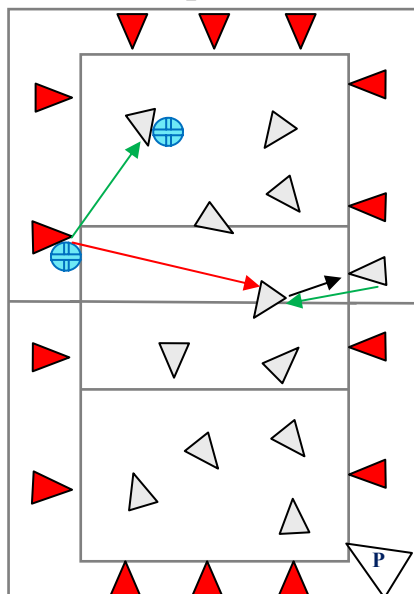
2. Игроки не поощряются для выполнения передач друг другу, а сразу бросают мяч.

3. Грубые нарушения правил, не пресекаемые руководителем.

## 6.4. Салки «Круговая лапта»

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь:** волейбольный или гандбольный мяч.



**Подготовка к игре:** данный вариант игры проводится по той же схеме и правилам, что и игра «охотники и утки» но в отличие от неё предусматривает, что игроки в поле могут ловить брошенный в них мяч.

**Ход и содержание игры:** такое же, как и в предыдущей игре.

**Правила:**

1. Если игрок в поле задет мячом, то он выбывает из игры.

2. Если же любой игрок поймал мяч, то он тем самым «выручает» выбывшего из игры товарища, который может вступить в игру.

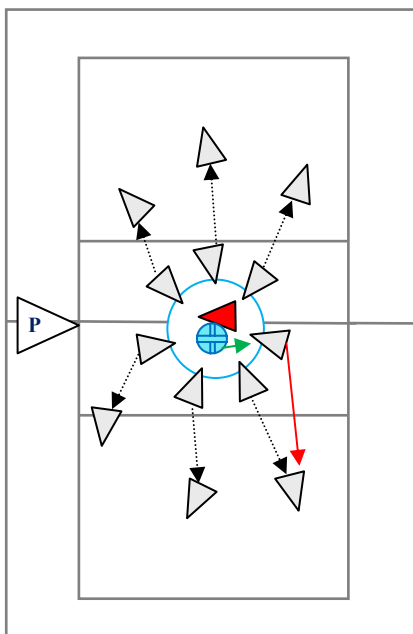
**Организационно-методические ошибки:**

1. Руководитель не мотивирует игроков на ловлю мяча.

## 6.5. «Штандер»

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь:** волейбольный или гандбольный мяч.



**Подготовка к игре:** из числа игроков выбирается водящий, который становится в центр круга. Остальные играющие становятся по периметру круга.

**Содержание и ход игры:** водящий подбрасывает мяч вверх и громко выкрикивает имя одного из играющих: «Штандер! Коля!» Все, кроме того, чье имя было названо, разбегаются. Тот игрок, которого назвал водящий, ловит мяч на лету или поднимает его с земли и старается попасть им в кого-либо из убегающих игроков.

**Правила:**

1. Если игрок поймал мяч на лету, он имеет право крикнуть «Штандер!», после чего все играющие должны немедленно остановиться.

2. Водящий старается мячом запятнать любого из играющих, которые имеют право уварачиваться от мяча не отрывая ног. Бросать мяч в голову запрещается.

3. Если игрок в поле задет мячом, то он выбывает из игры или получает

штрафные очки, после чего игра повторяется.

4. Победителями будут те игроки, которых меньшее количество раз запятнали мячом.

**Педагогическое значение игры:** игра совершенствует навыки ловли и бросков мяча, развивает умение быстро останавливаться, координационные способности.

**Методические рекомендации:**

1. При проведении игры нужно следить за тем, чтобы мяч не попадал в голову.

2. Необходимо всячески поощрять игроков ловить мяч.

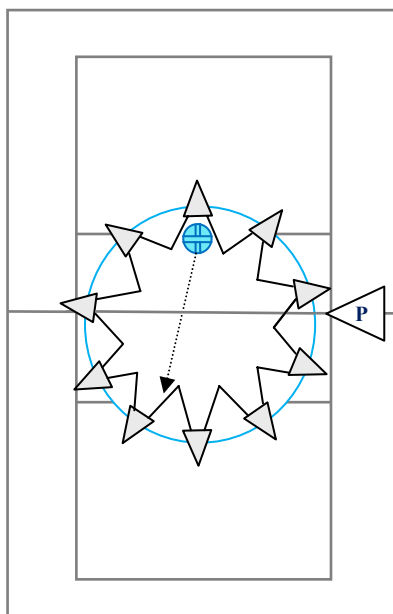
**Организационно-методические ошибки:**

1. Игра проводится со слишком большим количеством играющих, что снижает их интерес.

### 6.6. «Шмель»

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь:** волейбольный или баскетбольный мяч.



**Подготовка к игре:** играющие садятся по границе круга в положении сед ноги в стороны, таким образом, чтобы ноги соседних игроков соприкасались. В руках у одного из игроков мяч «шмель».

**Содержание и ход игры:** играющие перекатывают мяч внутри круга, откатывая его от себя таким образом, чтобы он не попал им в ноги, и при этом, стараясь бросить его так, чтобы он попал в ноги любого из играющих.

**Правила:**

1. Игрок, ног которого коснулся мяч, считается «ужаленным» и поворачивается спиной к центру круга и в игре не

участвует, пока не будет осален другой играющий, после чего он снова вступает в игру, а вновь ужаленный поворачивается спиной внутрь круга.

**Педагогическое значение:** игра развивает гибкость, умение отбивать и ловить мяч.

**Методические рекомендации:**

1. Игра предназначена для детей 6-7 лет.

2. Желательно, чтобы играющие не сгибали ноги, когда они отбивают мяч.

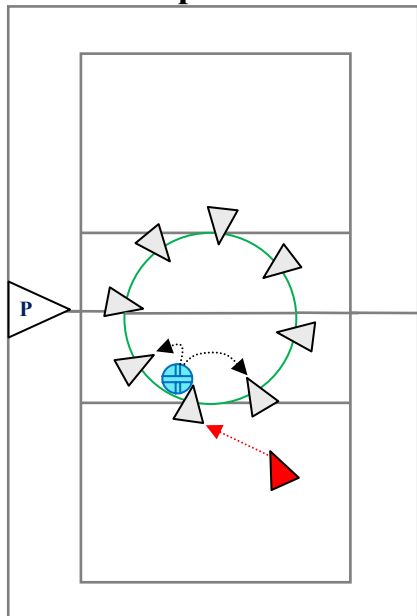
**Организационно-методические ошибки:**

1. Слишком большое количество играющих, образующих круг.

## 6.7. Салки в кругу с мячом

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь** волейбольный или баскетбольный мяч.



**Подготовка к игре:** участники игры становятся по кругу, лицом внутрь круга, на расстоянии вытянутых рук, один из играющих держит в руках мяч. Выбирается водящий, который становится за пределами круга напротив игрока держащего мяч.

**Содержание и ход игры:** по сигналу руководителя салка старается подбежать и осалить того игрока, в руках которого находится мяч.

**Правила:**

1. Игроки, стоящие в кругу, могут передавать мяч в любую сторону, но обязательно только соседнему игроку.

2. Если игрок выронил мяч, то он считается осаленным и становится водящим.

3. Если пятнашка задел игрока, в руках которого был мяч, то он становится водящим.

**Педагогическое значение:** игра развивает ориентацию в пространстве, ловкость, навыки ловли и передачи мяча.

**Методические рекомендации:**

1. Если позволяет уровень подготовленности и учащиеся в достаточной степени овладели навыками ловли мяча, можно использовать два мяча, что сделает игру более сложной.

2. Если в игре принимает большое количество играющих, то можно выбрать двух водящих.

**Организационно-методические ошибки:**

1. Слишком большое количество играющих в кругу, что не позволяет водящему запятнать игрока с мячом.

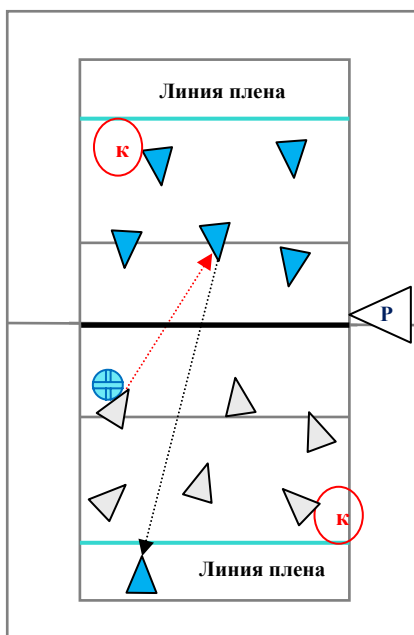
2. Один водящий при большом количестве играющих.

## 6.8. Салки с мячом «Перестрелка»

**Место проведения:** спортивный зал размером не менее 6х12, рекреация.

**Инвентарь:** волейбольный мяч.

**Подготовка к игре:** размечается площадка, посередине которой проводится линия. На двух противоположных концах площадки параллельно средней линии проводится линия «плена» на расстоянии 1 метра от лицевой линии, образуя



«коридор плена». Играющие делятся на две равные команды и свободно размещаются на своем поле от средней линии до линии плена. Команды выбирают капитанов.

**Содержание и ход игры:** руководитель подбрасывает мяч между капитанами на средней линии, после чего каждый из них старается отбить мяч на свою половину площадки. Поймав мяч, игрок старается осалить им противника, не заходя при этом за среднюю линию. Игроки противоположной команды увертываются от мяча и, в свою очередь, стараются осалить им, так же, не заходя за среднюю линию. Тот игрок, которого осалили, идет за линию плена, осалившей его команды, где и остается, пока его не выручат игроки своей команды, перебросив ему мяч, после чего он имеет право играть наравне с другими в своей команде.

Игра продолжается по заранее установленному времени, после чего подсчитывается количество пленных в каждой команде. Побеждает команда, которая захватила больше пленных.

#### **Правила:**

1. Нельзя заходить за среднюю линию, в случае нарушения мяч передается игрокам противоположной команды.
2. Бросать мячом в голову запрещается.
3. Игрок, поймавший мяч в воздухе, осаленным не считается, но если он не смог удержать его в руках, то он считается осаленным.
4. Если не пойманный, но отскочивший от пола мяч пойман кем-либо из участников игры, то не поймавший мяч считается вырученным и остается в игре.
5. Осаливание мячом, отскочившим от стены или от пола (земли) не засчитывается.
6. Пробежать с мячом можно не более двух шагов, в случае нарушения мяч передается противоположной команде.
7. Чтобы выручить пленного нужно бросать мяч по воздуху, чтобы тот его поймал в границах плена и не уронил на землю.
8. Мяч, попавший в стену, на воздухе за боковую линию, считается вышедшим из игры и передается противоположной команде.
9. Если мяч попал за линию плена, пленные выбрасывают его в сторону своей команды, а если их нет, то мяч может взять любой игрок команды.

**Педагогическое значение игры:** игра развивает умение бросать и ловить мяч, взаимовыручку, коллективизм.

#### **Методические рекомендации:**

1. При проведении игры лучше проводить её отдельно для девочек и мальчиков.



2. Нужно поощрять игроков выручать «пленных игроков» своей команды.

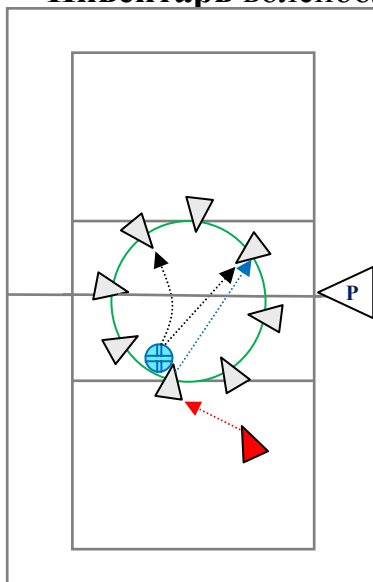
**Организационно-методические ошибки:**

1. Игра проводится совместно для девочек и мальчиков.
2. Количество играющих в командах неодинаково.

### 6.9. Салки с мячом в кругу со сменой мест (авторский вариант)

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь** волейбольный или баскетбольный мяч.



**Подготовка к игре:** участники игры становятся по кругу, лицом внутрь круга, на расстоянии вытянутых рук, один из играющих держит в руках мяч. Выбирается водящий, который становится за пределами круга напротив игрока держащего мяч.

**Содержание и ход игры:** по сигналу руководителя игроки передают мяч любому из играющих, кроме рядом стоящих и перебегают на место игрока, которому была сделана передача. Салка старается осалить того игрока, в руках которого находится мяч.

**Правила:**

1. Игроки, стоящие в кругу, должны

передать мяч любому из игроков стоящих в кругу, кроме стоящих рядом (справа или слева) и после этого перебежать на место игрока, которому была сделана передача.

2. Игрок, который поймал мяч, должен незамедлительно выполнить передачу и перебежать за мячом. Оставаться на месте нельзя.

3. Игрок, допустивший ошибку (не поймавший мяч) становится водящим.

**Методические рекомендации:**

1. Данный вариант игры является одним из наиболее сложных, поэтому его можно использовать только после специальной подготовки (качественного освоения предыдущего варианта игры) и применять, например, в занятиях баскетболом для старшеклассников.

2. Можно предварительно провести игру без осаливания, для того, чтобы играющие правильно поняли правила.

**Организационно-методические ошибки:**

1. Игра проводится с неподготовленными игроками.

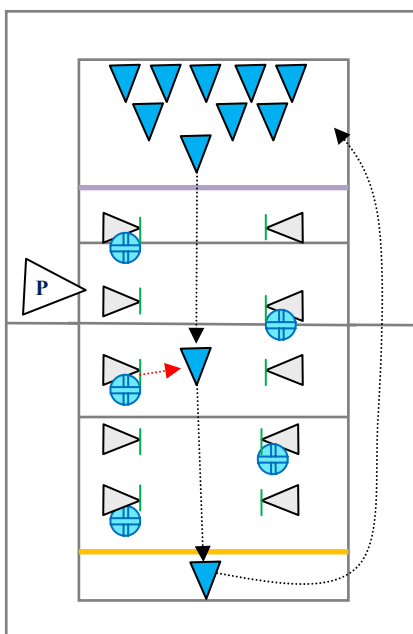
2. Игроки слишком медленно перебегают за мячом, что приводит к путанице.



## 6.10. Салки с мячом «Увернись – не попадись!»

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь** волейбольные мячи.



**Подготовка к игре:** играющие делятся на две команды по 10 человек, одна из которых делится пополам и становится в две шеренги лицом к друг другу на расстоянии 9 метров, таким образом, чтобы расстояние между игроками в шеренге было равно 3 метрам, перед ногами играющих чертится линия. В руках у игроков находятся пять мячей. Игроки другой команды становятся на линии старта, которая расположена в одном из концов площадки посередине между крайними игроками другой команды. Напротив стоящей команды в 18 метрах чертится ещё одна линия финиша.

**Описание и ход игры:** по сигналу руководителя первый игрок команды старается пробежать с одного конца площадки на другой, забежав при этом за линию финиша, и возвращается назад. Игроки команды с мячами, стараются попасть мячом в бегущего игрока, который в свою очередь старается уклониться от летящих в него мячей. Как только он финиширует, выбегает следующий игрок и т. д. пока не пробежит вся команда, после чего команды меняются ролями.

### **Правила:**

1. Руководитель считает общее количество попаданий мячом в игроков каждой команды.

2. Игрок, который выбежал из-за линии старта не имеет права останавливаться и должен бежать только вперед.

3. Игроки, находящиеся с мячами имеют право осаливать бегущих не заступая за линию.

4. В случае если мяч оказался в «мертвой зоне» игрок имеет право взять его, вернуться на место и уже оттуда бросать мяч.

5. Запрещается бросать мяч в голову, попадание от пола не засчитывается.

6. Побеждает команда, игроки которой меньшее количество раз были осалены мячом.

7. Игроки должны бросать мячи только поочередно и в игрока, находящегося напротив.

**Педагогическое значение:** игра развивает умение бросать и ловить мяч, специальную ловкость, находчивость.

### **Методические рекомендации:**

1. Необходимо обращать внимание на то, чтобы игроки бросали мяч только в туловище бегущих.

2. Игра предназначена в основном для мальчиков.

3. Если есть возможность, можно дать мяч каждому из игроков команды, при условии что играющие хорошо подготовлены.

4. Вместо мячей можно использовать снежки, если игра проводится в зимнее время на улице.

**Организационно - методические ошибки:**

1. Маленькое расстояние между шеренгами игроков, бросающих мячи.

2. Недостаточное или излишнее количество мячей, которые используются в игре.

3. Неправильная расстановка участников игры на площадке.

**Организационно-методические ошибки:**

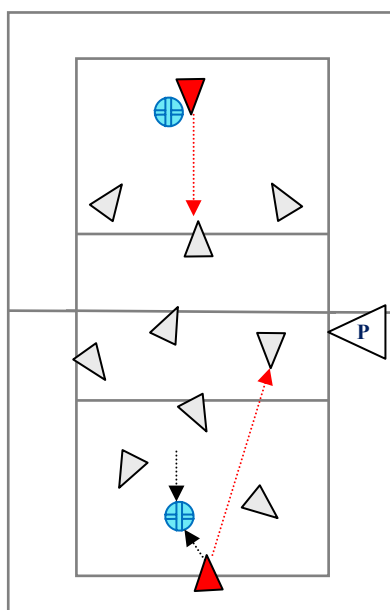
1. Игроки выбегают в поле до сигнала.

2. Игроки начинают бросать мячи в одного игрока и, не дожидаясь, когда он окажется напротив.

### 6.11. Салки с мячом в упоре лежа (авторский вариант)

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь:** баскетбольный мяч.



**Подготовка к игре:** из числа играющих выбирается два водящих, в руках одного из них мяч. Остальные игроки произвольно располагаются на площадке, приняв положение «упор лежа», на расстоянии не менее трёх метров от водящего с мячом.

**Содержание и ход игры:** водящий, не сходя с места, старается катнуть мяч по полу таким образом, чтобы осалить любого из играющих, которые могут, не меняя положения переместиться в сторону, пропустить мяч под туловищем так, чтобы он не коснулся игрока.

Второй водящий ловит мяч, который прокатил первый водящий и в свою очередь катает его, стараясь

осалить игроков, при этом водящий не имеет права перемещаться по площадке с мячом.

**Правила:**

1. Мяч нужно обязательно катать по полу, желательно левой рукой и не с максимальной силой.

2. Игрок, которого задел мяч, становится водящим.

3. Нельзя катать мяч в игрока, который находится ближе, чем в четырех метрах от водящего. Игроки должны отойти на положенное расстояние, не меняя исходного положения.

4. Поймав мяч, водящий должен катать его с того места, где он его поймал.

5. Победителями считаются игроки, которые минимальное количество раз были водящими.

**Педагогическое значение игры:** игра развивает силу верхних конечной, мышц спины, воспитывает силовую выносливость.

**Методические рекомендации:**

1. Игру лучше проводить на борцовском ковре.
2. Игра предназначена для мальчиков, с девочками её проводить не стоит.
3. В качестве водящих нужно выбирать наименее подготовленных игроков или девочек.
4. Можно разрешить игрокам лежать на полу, но быть готовым принять упор лёжа.

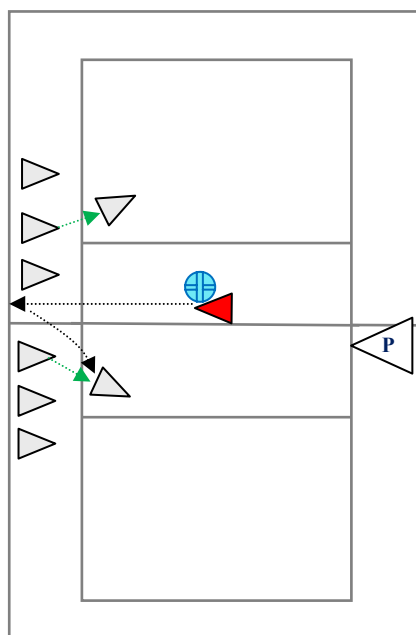
**Организационно-методические ошибки:**

1. Мяч катается очень сильно и с близкого расстояния.
2. Игра не соответствует уровню подготовленности игроков.

### 6.12. Салки с мячом у стены (авторский вариант)

**Место проведения:** спортивный зал, стена.

**Инвентарь:** волейбольный мяч.



**Подготовка к игре:** играющие (2-5 человек), становятся у стены, водящий располагается в 3-5 метрах с мячом в руках.

**Содержание и ход игры:** водящий говорит: «беги, беги, беги – стой!». Пока он говорит «Беги, беги, беги!» – игроки стараются отбежать на максимальное расстояние от стены. После слов: «Стой!» они должны остановиться в том месте, где их застала команда. Водящий, бросая мяч в стену, старается осалить им любого из играющих. Если мяч не попадает в игроков, они возвращаются к стене, а водящий бежит за мячом, после чего игра продолжается.

**Правила:**

1. Игрок, которого запятали, становится водящим.
2. Игроки имеют право уварачиваться от мяча, не отрывая ног.
3. Игроки, которые меньшее количество раз были осалены, являются победителями.
4. Если мяч летит в голову, игрок имеет право подставлять руки.

**Основной вид движений:** бег с остановками, броски мяча.

**Педагогическое значение игры:** игра развивает глазомер, быстроту реакции.

**Методические рекомендации:**

1. Количество играющих не должно быть большим и превышать 3-5 человек.

2. Если играющих много, их можно разделить на большее количество команд.

3. Если уровень подготовки игроков высокий, то водящий может произносить не всю фразу, а только её часть, например «Беги – стой!».

4. Можно проводить игру в углу зала и использовать две стенки.

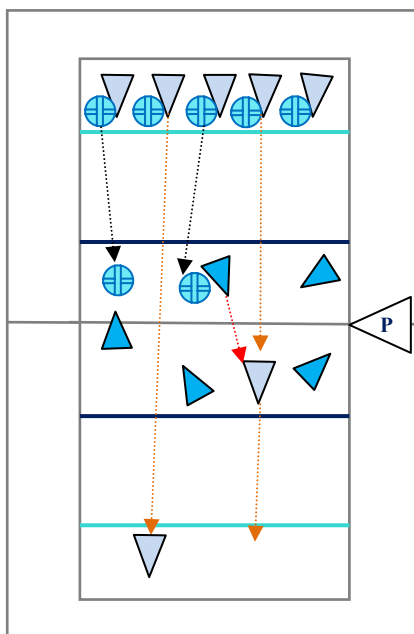
5. Можно начинать игру из различных исходных положений, например упор лёжа, сидя и т.д.

#### **Организационно-методические ошибки:**

1. Игроки слишком далеко убегают от стены.

2. Большое количество играющих в команде.

### **6.13. «Сумей перебежать!»**



**Место проведения:** спортивный зал, площадка размером 20х30. **Инвентарь:** волейбольный мяч.

**Подготовка к игре:** играющие делятся на две команды по 5-10 человек в каждой (количество игроков может меняться в зависимости от возраста и подготовки участников, но обязательно должно быть одинаковым в обеих командах). Игроки одной из команд одеты в форму отличного от другой цвета и произвольно располагаются в пределах площадки. Противоположная команда находится за лицевой линией. В руках у каждого волейбольный мяч.

**Содержание и ход игры:** по сигналу руководителя игроки команды, владеющей мячами, выбрасывают их в центральную

зону поля, так, чтобы они перелетели контрольную зону, а сами стараются перебежать игровую площадку к противоположной боковой линии. Игрокам разрешается совершать перебежки только после того, как все мячи будут брошены в поле. Задача игроков, находящихся в поле – поймать мячи с лёту или подобрать их, после чего они стараются осалить мячами наибольшее количество перебегающих игроков. После попадания мяча в игрока, он должен по кратчайшему пути покинуть игровое поле. Когда все невыбитые игроки пересекли лицевую линию, попытка считается законченной и подсчитывается количество очков за эту попытку. Следующая попытка начинается с другой стороны площадки. Перебежавшие игроки по сигналу бросают свои мячи в поле, а мячи выбитых игроков выбрасывают игроки команды соперника (каждый игрок выбрасывает один мяч), после чего перебегающие игроки устремляются на другую сторону площадки, а выбивающие игроки бегут в поле выбивать соперников.

#### **Правила:**

1. Игрок, которого запятнали, должен покинуть игровое поле.

2. Любое касание игроком мяча считается за попадание.

3. Игрок, попавший в центральную зону при выбрасывании мяча и сумевший перебежать поле, получает 2 очка, не попавший в зону, но сумевший перебежать поле, приносит 1 очко. В случае, если игрок попал в зону, но не сумел перебежать площадку, команда очков не получает.

**Основной вид движений:** бег с изменением направления, броски мяча.

**Педагогическое значение:** игра направлена на развитие быстроты в различных проявлениях, внимания и показывает психические возможности игроков.

**Методические рекомендации:**

1. Необходимо подробно рассказать содержание игры, сопровождая его показом.

2. Необходимо использовать помощников, которые будут выступать в качестве судей.

**Организационно-методические ошибки:**

1. Руководитель не использует помощников.

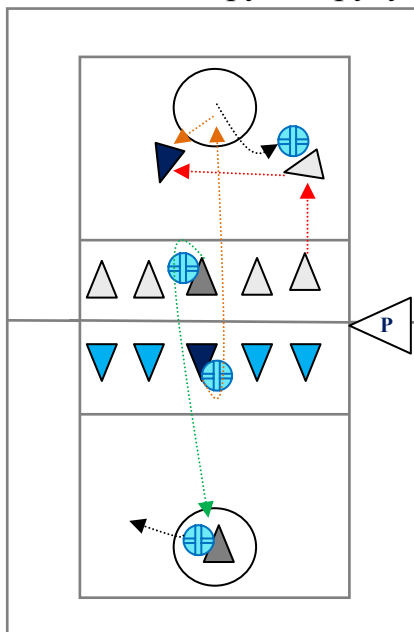
2. Игра проводится с большим числом играющих, что затрудняет объективность судейства.

#### 6.14. «Двойная охота»

**Место проведения:** спортивный зал, площадка у стены дома.

**Инвентарь:** два волейбольных мяча, повязки яркого цвета, два обруча.

**Подготовка к игре:** играющие образуют две команды по пять человек, у одной из команд на руках отличительные повязки, и становятся у средней линии спиной друг к другу. В середине лицевых линий в обручах лежат мячи.



**Содержание и ход игры:** по сигналу руководителя один из игроков каждой команды «кабан» (очередность игроков заранее устанавливается) бежит на площадку команды соперника, берёт мяч и сильно бросает его в пол в пределах пространства обруча. Как только мяч брошен, игроки команды противника - «охотники», выбегают на площадку и, подобрав мяч, стараются осалить им кабана противника, стараясь сделать это как можно быстрее. Как только кабан осален, игра заканчивается и команда, которая первая справилась с заданием, получает очко, после чего меняется кабан и игра продолжается по тем же правилам.

**Правила:**

1. Команда, первой запятнавшая чужого кабана, получает очко.

2. Игроки, которые изображают кабанов, должны сразу после сигнала бросать мяч в пол.

3. В роли кабана должен побывать каждый игрок команды.

4. Нельзя бросать мяч в голову, если всё же мяч летит в голову, кабан имеет право выставлять руки, но такое попадание не защитывается.
5. Игроки могут передавать мяч друг другу.

### **Вариант игры:**

Если кабан поймал мяч, противоположная команда считается проигравшей.

**Основной вид движений:** бег со сменой направления, броски и ловля мяча.

**Педагогическое значение игры:** игра развивает глазомер, быстроту реакции, умение изменять направление движения.

### **Методические рекомендации:**

1. Количество играющих не должно быть большим и превышать 3-5 человек.
2. В роли кабана должны выступать игроки одного пола.
3. Можно использовать двух помощников, которые контролируют каждый свою команду и дают звуковой сигнал, как только кабан осален.

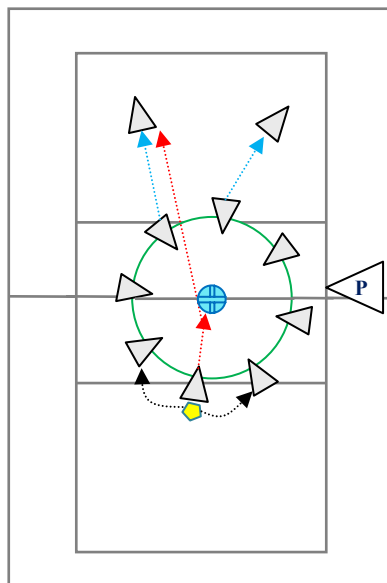
### **Организационно-методические ошибки:**

1. В процессе игры не все участники побывали в качестве кабана.
2. Неправильное разделение на команды (разный уровень подготовленности, разное количество девочек и мальчиков и др.)
3. В качестве кабанов одновременно выступают игроки разного пола.

## **6.15. «Невидимка»**

**Место проведения:** спортзал, спортивная площадка, рекреация.

**Инвентарь:** шапка – невидимка (любой головной убор), волейбольный мяч.



**Подготовка к игре:** игроки становятся в круг, у одного из них в руках шапка – невидимка. Мяч лежит в центре круга.

**Содержание и ход игры:** игроки передают за спиной шапку-невидимку. Вдруг кто-то решает, что его соседу пора стать невидимкой, и неожиданно надевает ему на голову головной убор со словами:  
«Берегись невидимки!»

Стоящие в кругу разбегаются кто –куда, а невидимка спешит к мячу, который лежит в центре круга. Взяв мяч невидимка кричит:  
«Стой, не с места!»

После чего все, сразу же останавливаются и невидимка не сходя с места старается запятнать мячом любого игрока. Если это удаётся, он бросает шапку и убегает подальше от неё. Остальные в это время стоят, а новый невидимка надевает шапку и подбирает мяч, и старается



осалить им следующего игрока, но если он промахивается, все играющие снова становятся в круг, и игра начинается сначала.

### **Правила:**

1. Игрок должен надеть шапку другому игроку неожиданно, а тот не должен сопротивляться.
2. Водящий «невидимка» не должен сходить с места, когда бросает мяч.
3. Игроки должны остановиться сразу же, как только невидимка произнесёт слова.
4. Новый невидимка должен обязательно сначала одеть шапку, а потом взять мяч.
5. Запрещается бросать мяч в голову.

**Вариант игры:** мяч можно ловить, если игрок поймал мяч, то он отдаёт его невидимке, который должен бросать его уже в другого игрока.

**Основной вид движений:** бег, броски мяча.

**Педагогическое значение:** игра способствует развитию быстроты, ловкости, точности движений и глазомера.

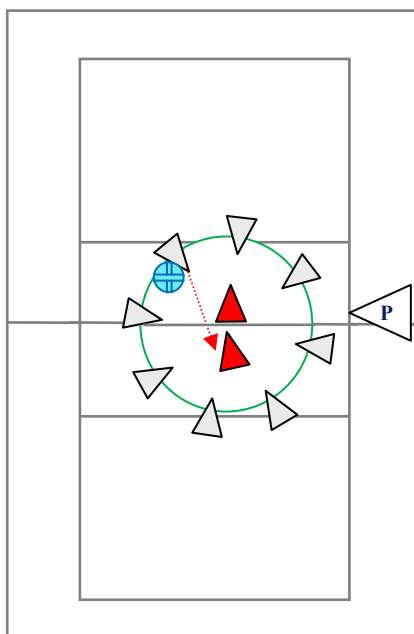
### **Методические рекомендации:**

1. Игроки должны некоторое время передавать шапку, а не сразу одевать её на товарища.
2. В то же время не рекомендуется слишком долго передавать её по кругу.
3. Можно в качестве шапки невидимки использовать шляпу большого размера, которая будет закрывать глаза и затруднять пространственную ориентировку.
4. Игру можно проводить отдельно для девочек и мальчиков.

### **Организационно-методические ошибки:**

1. Слишком большое количество играющих.
2. Используется шапка, непригодная для игры (слишком узкая).
3. Шапка надевается на одних и тех же игроков.

## **6.16. «Защитай товарища»**



**Место проведения:** спортзал, спортивная площадка, рекреация.

**Инвентарь:** волейбольный мяч.

**Подготовка к игре:** все играющие, кроме двух, становятся в круг, на расстоянии вытянутых рук, перед их носками чертится окружность, в руках одного из играющих мяч.

**Содержание и ход игры:** по сигналу играющие, стоя по кругу, начинают бросать мяч в водящего, стремясь его осалить. Другой водящий – защитник, отбивает мяч, защищая своего товарища от попадания мячом.

### **Правила :**

1. Если играющие попадают мячом в водящего, водящим становится игрок, который осалил водящего.
2. Попадание засчитывается только в туловище, руки и ноги.
3. Если в водящего попал мяч, отскочивший от защитника, попадание засчитывается.
4. Если в водящего попал мяч, отскочивший от пола или от предмета, то попадание не засчитывается.

**Основной вид движений:** бег, броски мяча.

**Педагогическое значение игры:** игра способствует развитию быстроты, ловкости, точности движений и глазомера.

### **Методические рекомендации:**

1. Игроки должны некоторое время передавать мяч друг другу, а не стараться сразу же бросать его.
2. В качестве водящих лучше выбрать наиболее подготовленных игроков.

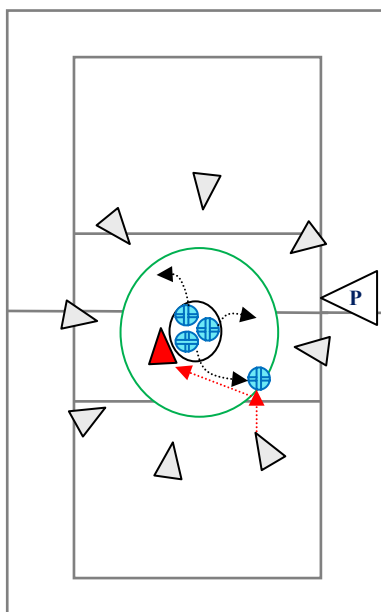
### **Организационно-методические ошибки:**

1. Слишком большое количество игроков в кругу, что делает игру непривлекательной.

## **6.17. Салки с мячом «Раз, два, три - лови» (авторский вариант)**

**Место проведения:** спортивный зал, площадка, рекреация.

**Инвентарь:** три волейбольных мяча, обруч.



**Подготовка к игре:** чертится круг в центре которого кладется обруч, в котором три волейбольных мяча. Играющие образуют круг диаметром 3 -4 метра, выбранный водящим становится в центр круга.

**Содержание и ход игры:** со словами «Раз, два, три – лови!»

водящий бросает в разные стороны волейбольные мячи. Игроки, стоящие в кругу стараются подбежать и поймать любой из брошенных мячей, после чего с того места, где был пойман мяч, игрок бросает его, стараясь осалить водящего, который занимает место в обруче.

### **Правила:**

1. Игрок, первым осаливший водящего, становится водящим.
2. Побеждают игроки, которые большее количество раз сумели овладеть мячом и осалить водящего.
3. Водящий может уклоняться от мяча, не покидая при этом обруча.
4. Игроки могут бросать мячи в водящего в любой последовательности или одновременно, не бросая при этом в голову.



5. Если игроки не смогли сразу поймать мяч, можно ловить его, когда он отскочил от пола или стены.

**Педагогическое значение:** игра развивает быстроту реакции и бега, умение ловить и бросать мяч.

**Методические рекомендации:**

1. Рекомендуется бросать мячи в сторону, где есть свободное пространство.

2. Игроки должны стараться поймать мяч, чтобы он не упал на пол.

3. Водящий бросает первый мяч со словами: «раз!», второй со словами: «два», и третий со словами: «три – лови!».

4. Можно проводить игру и с одним мячом, тогда играющие располагаются с одной стороны фронтально, двумя мячами, тогда играющие располагаются с двух сторон фронтально.

**Организационно-методические ошибки:**

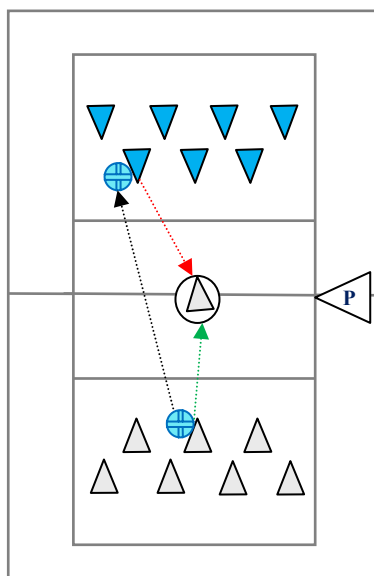
1. Игра проводится в маленьком зале.

2. Водящий, бросающий мячи, бросает их слишком сильно и неточно.

### 6.18. «Мяч с топотом»

**Место проведения:** спортивный зал, площадка, рекреация.

**Инвентарь:** волейбольный мяч, обруч.



**Подготовка к игре:** играющие делятся на две группы и становятся друг напротив друга на расстоянии 4 - 6 метров. На середину поля кладут обруч.

**Содержание и ход игры:** по жребию один из игроков любой команды называет имя игрока противоположной команды, бросает ему мяч и быстро бежит и становится в обруч, топает ногами пять раз и возвращается на своё место. В это время игрок, поймавший мяч, старается его осалить. Если он промахнется, то переходит в противоположную команду, если же попадает мячом, то осаленный игрок переходит в его команду.

**Правила:**

1. Бросать мяч можно только в туловище бегущего игрока.

2. Игрок, выполняющий «топот», должен встать в пространство внутри обруча.

3. Игра проводится по времени.

**Педагогическое значение:** игра развивает быстроту реакции и бега, умение ловить мяч и уклоняться от него.

**Методические рекомендации:**

1. Рекомендуется следить за тем, чтобы игроки выполняли броски мяча поочередно.

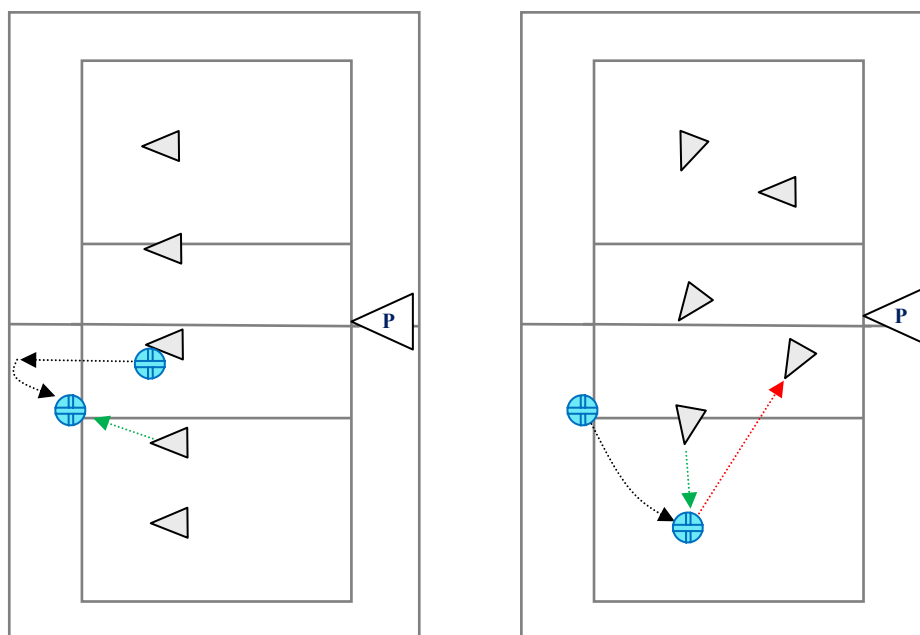
### Организационно-методические ошибки:

1. Слишком большое или слишком маленькое расстояние между командами.
2. Игра проводится совместно для мальчиков и девочек.

## 6.19. «Стойки»

**Место проведения:** спортивный зал, площадка, рекреация.

**Инвентарь:** волейбольный мяч.



**Подготовка к игре:** играющие становятся на расстоянии 4-5 метров от стены, в руках одного из них мяч.

**Содержание и ход игры:** по сигналу игрок бросает мяч об стену, называя одного из стоящих игроков по имени, тот ловит мяч, вновь бросает его в стену и т.д. Игрок, который не поймал мяч, становится салкой. Ему нужно быстро поймать мяч и крикнуть: «Стой!». Игроки в это время разбегаются, но по команде: «Стой!», должны быстро остановиться. Салка старается запятнать ближайшего к нему игрока, если ему это удаётся, то осаленный игрок выбывает из игры. Если же салка промахнулся, то пока он бежит за мячом, игроки могут убежать ещё дальше, не выбегая при этом за пределы игровой площадки. Салка берет мяч, вновь кричит: «Стой!» - и вновь пятнает играющих.

### Правила:

1. Играющим разрешается ловить мяч с отскоком от земли.
2. Салка не должен сходить с места, когда пятнает игроков.
3. Салка не должен бросать мяч в голову.
4. Игра продолжается, пока не запятнают большую половину играющих.

**Педагогическое значение игры:** игра развивает быстроту реакции и бега, умение ловить и бросать мяч, уварачиваться от него.

### Методические рекомендации:

1. Игровую зону лучше ограничить половиной площадки, для того, чтобы игроки слишком далеко не разбегались.

2. Игроки, которых запятнали, могут начинать игру у противоположной стены, переходя из команды в команду.

**Организационно-методические ошибки:**

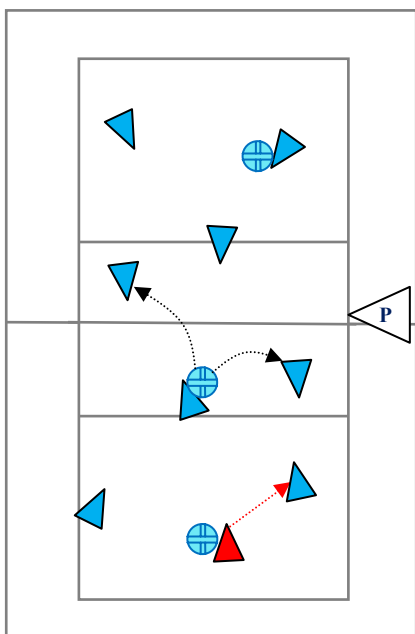
1. Игра проводится со слишком большим количеством играющих.

2. Игроки выбывающие из игры, не получают заданий.

## 6.20. «Выручи товарища»

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь:** 2-3 волейбольных или баскетбольных мяча.



**Подготовка к игре:** в зависимости от количества играющих выбирается один – три водящих. Остальные игроки произвольно располагаются на площадке, в руках у двух игроков мячи.

**Содержание и ход игры:** игроков, в руках которых находятся мячи, осаливать нельзя, водящие стараются осалить играющих без мячей, а те в свою очередь могут получить помощь от игроков с мячами, которые могут сделать передачу товарищу, которого преследует водящий.

**Правила:**

1. Игроков с мячом осаливать нельзя.

2. Игрок, которого запятнали без мяча, становится водящим.

**Педагогическое значение игры:** игра развивает ловкость, внимание, находчивость и взаимовыручку.

**Методические рекомендации:**

1. При проведении игры необходимо учитывать общее количество играющих, чем их больше, тем больше должно быть мячей и водящих.

**Организационно-методические ошибки:**

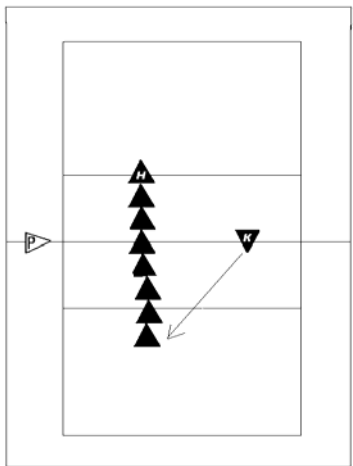
1. Малое количество мячей, используемых в игре при большом количестве играющих.

## 7. САЛКИ В КОЛОННАХ

### 7.1. «Коршун и наседка»

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.



**Подготовка к игре:** участники игры становятся в колонну по одному, крепко взяв друг друга за пояс. Игрок стоящий первым это «наседка», остальные играющие «цыплята». Отдельно выбирается «коршун», который становится в одном двух метрах от наседки.

**Описание и ход игры:** коршун старается запятнать цыпленка, игрока стоящего последним. Наседка старается этому помешать, перекрывая направление движения и расставляя руки в стороны и перемещаясь в различных направлениях.

#### **Правила:**

1. Коршун не имеет права отталкивать наседку, которая в свою очередь не должна придерживать коршуна руками.

2. Если коршун поймал последнего цыпленка, то происходит смена ролей и водящим становится пойманный игрок.

3. Можно проводить игру с выбыванием, когда пойманный игрок идет в гнездо коршуна.

**Речитатив:** игра может начинаться словами, которые произносит коршун:

*Я летаю высоко,*

*Всё я вижу далеко,*

*И цыпленка опять*

*Я смогу сейчас поймать*

**Основной вид движений:** командные перемещения вправо – влево различными видами ходьбы и бега.

#### **Методические рекомендации:**

1. Перед началом проведения игры для младших школьников нужно рассказать, что за птица коршун, о её привычках, как она охотится.

2. Если игроки разрывают «цепь», можно временно исключать их из игры.

3. Игроков нужно менять после каждого проведения игры, каждый должен побывать в роли коршуна и наседки.

#### **Организационно-методические ошибки:**

1. Слишком большое количество играющих, образующих колонну.

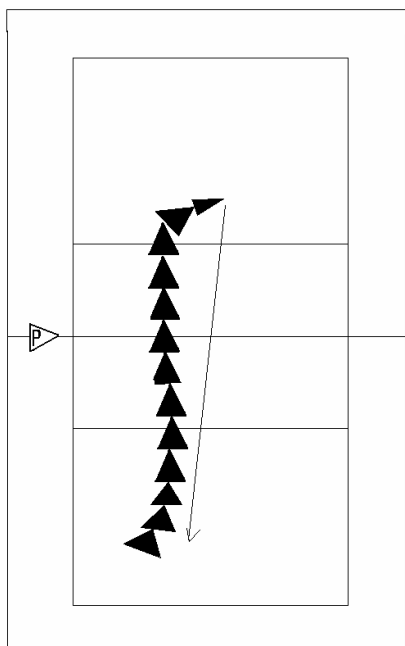
2. Выбор в качестве коршуна неподготовленного игрока.

3. Игроки в колонне скручиваются в спираль.

## 7.2. «Хвост дракона»

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.



**Подготовка к игре:** такая же, как в предыдущем варианте игры.

**Содержание и ход игры:** игра предполагает, что игроки взяв за пояс, друг друга образуют колонну - «дракона», при этом игрок стоящий первым это - «голова дракона», а последний игрок - «хвост дракона».

### **Правила:**

1. По сигналу руководителя голова старается, не расцепляясь в колонне поймать хвост.

2. Если это удастся, то в качестве головы (игрок стоящий первым) и хвоста (игрок стоящий последним) назначаются другие водящие, из числа участников игры.

**Педагогическое значение игры:** игра учит взаимодействовать, сообща решать двигательную

задачу, сообразительности и ловкости.

**Основной вид движений:** командные перемещения вправо – в различных направлениях в сочетании ходьбы и бега.

### **Методические рекомендации:**

1. При проведении игры необходимо подбирать оптимальное количество игроков в колонне 7-9 человек.

2. Если играющих больше, можно разделить их на несколько команд.

3. Мальчики и девочки могут играть отдельно.

4. Можно разделять играющих на несколько команд, по уровню подготовленности участников игры.

### **Организационно-методические ошибки:**

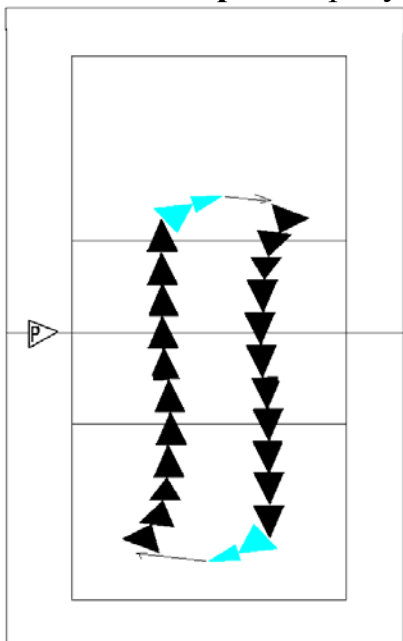
1. Играющие разрывают цепь, потому, что подобраны игроки с разным уровнем подготовленности.

2. Слишком большое количество игроков в колонне.

### 7.3. «Два дракона»

**Место проведения:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.



**Подготовка к игре:** играющие делятся на две команды - и становятся, взяв друг друга за пояс в колонны напротив противоположной команды. Каждая команда – это «дракон».

**Содержание и ход игры:** по сигналу руководителя каждая из команд (стоя в колоннах и крепко держась друг за друга) стремится осалить последнего игрока команды противника.

**Правила игры:**

1. Игрока команд запрещается скручиваться в спираль для защиты последнего игрока.

2. Игроки команды не должны расцепляться между собой.

3. Команда, которой первой удалось осалить последнего игрока команды противника, получает

призовое очко.

4. Игра продолжается до заранее установленного количества очков или по времени.

**Основной вид движений:** групповые перемещения в колонне.

**Педагогическое значение:** игра способствует развитию умения взаимодействовать в коллективе, ловкости, сообразительности, выдержки.

**Методические рекомендации:**

1. Игра предназначена в основном для мальчиков, поэтому желательно проводить её отдельно для мальчиков и девочек.

2. Количество играющих в команде не должно быть очень большим.

3. Можно давать штрафные очки, в случае если игроки расцепляются, или удалять из команды игроков, которые расцепились.

**Организационно-методические ошибки:**

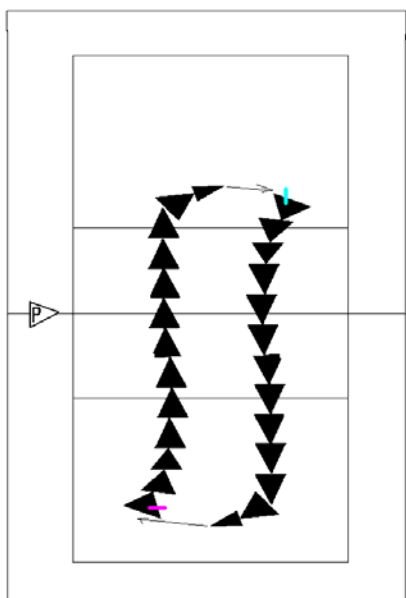
1. Количество игроков в команде слишком мало или велико.

2. Игра проводится смешанными составами, когда количество мальчиков и девочек в командах разное.

## 7.4. «Хвост ящерицы»

**Место и инвентарь:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь:** две ленты.



**Подготовка к игре:** в игре участвуют две команды по одиннадцать человек в каждой. На площадку выходят сначала по восемь человек от каждой команды. Семь игроков одной и другой команды выстраиваются в колонну по одному, крепко взяв за пояс противоположного игрока. Первый игрок в колонне держит руки, сцепленными в замок, у игрока стоящего последним, за поясом лента. Команды находятся в десяти метрах друг от друга, во избежание столкновений. Восьмые игроки каждой команды - нападающие, располагаются в одном метре напротив колонны соперников.

**Содержание и ход игры:** по сигналу руководителя нападающие стараются как можно быстрее завладеть лентой команды соперников. Как

только ленточка разыграна (игрок захватил ленту и поднял её вверх или игроки противоположной команды нарушили правила), игра останавливается, и команды возвращаются на исходные позиции, после чего команда, выигравшая ленту, добавляет себе в колонну ещё одного игрока из трёх, находящихся за полем, и так далее после каждого выигрыша. Команда, первой построившая колонну из десяти человек, побеждает.

### **Правила:**

1. Игрокам, находящимся в колонне, запрещается расцепляться.
2. Первому игроку в колонне запрещено расцеплять руки и наносить ими удары.
3. За каждое нарушение правил, команда проигрывает свою ленточку.
4. В случае, если нападающий устал и не может активно вести борьбу, его можно заменить другим игроком.

**Основной вид движений:** групповые перемещения в колонне в сочетании ходьбы и бега.

**Педагогическое значение игры:** игра учит взаимодействовать, сообща решать двигательную задачу, сообразительности и ловкости с координационной направленностью.

### **Методические рекомендации:**

1. При проведении игры количество участников может варьироваться.
2. Если играющих много, можно разделить их на четыре команды.
3. Мальчики и девочки могут играть отдельно.

### **Организационно-методические ошибки:**

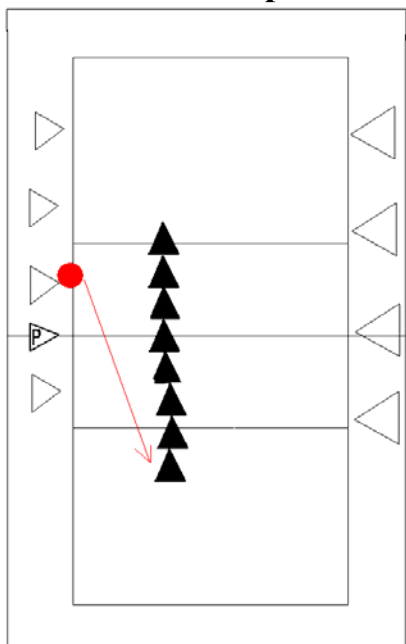
1. Игроки не соблюдают правила, а руководитель игры не обращает на это внимание.
2. В качестве водящего выбирается неподготовленный игрок.

3. Количество мальчиков и девочек, количество играющих в командах неодинаково.

### 7.5. «Попади в хвост дракона»

**Место и инвентарь:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь:** волейбольный мяч.



**Подготовка к игре:** чертится квадрат, играющие делятся на две команды, игроки одной из команд образуют колонну, взяв друг друга за пояс, и становятся в середину квадрата, игроки другой команды располагаются по периметру квадрата.

**Содержание и ход игры:** игроки, взяв за пояс, друг друга образуют «дракона», при этом игрок стоящий первым это «голова дракона», а последний это «хвост дракона». Игроки, стоящие по периметру площадки, стараются осалить последнего игрока «хвост дракона».

#### **Правила:**

1. По сигналу руководителя игроки стараются осалить хвост дракона.

2. Если это удастся, то в качестве головы и хвоста назначаются другие водящие, из числа играющих.

3. Игроки, стоящие по периметру площадки, имеют право передавать мяч друг другу.

4. Если игра проводится по времени, побеждает команда, которая большее количество раз смогла осалить игроков команды противника.

**Педагогическое значение игры:** игра учит взаимодействовать, сообща решать двигательную задачу, сообразительности и ловкости.

#### **Методические рекомендации:**

1. При проведении игры необходимо подбирать оптимальное количество игроков в колонне 7-9 человек.

2. Если играющих больше, можно разделить их на несколько команд.

3. Мальчики и девочки могут играть отдельно.

4. Необходимо следить за тем, чтобы играющие, образующие колонну, не скручивались в спираль.

#### **Организационно-методические ошибки:**

1. Слишком большое или слишком маленькое количество игроков в колоннах.

2. Играющие защищающейся команды скручиваются в спираль, что должно быть запрещено.

3. Мальчики и девочки играют в одной команде.

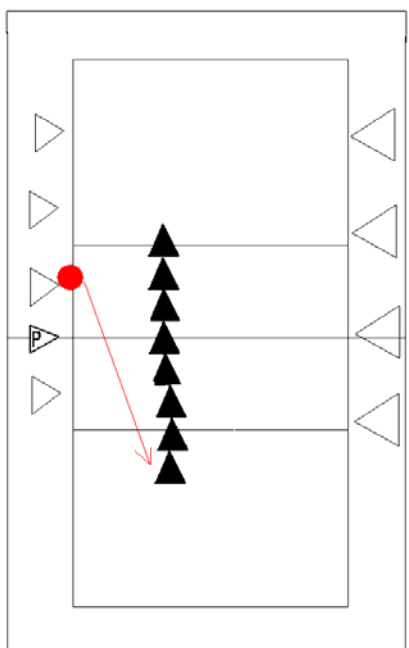
4. Играющие скручиваются в спираль для защиты последнего игрока.



## 7.6. «Салки в тройках»

**Место и инвентарь:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь:** не требуется.



**Подготовка к игре:** играющие делятся на тройки, которые произвольно располагаются в пределах площадки. В каждой тройке выбирается водящий, который становится лицом к двум оставшимся игрокам, образующим колонну.

**Содержание и ход игры:** по сигналу руководителя водящий старается осалить игрока, стоящего в колонне вторым. Первый игрок всячески мешает осаливанию, становясь на пути водящего. Если водящий осаливает последнего игрока, игроки меняются ролями: осаленный игрок становится водящим, водящий становится первым и защищает игрока, который был первым.

**Правила:**

1. Игра начинается по сигналу руководителя.

2. Осаленный игрок становится водящим.

3. Игрок, стоящий первым, не имеет права цеплять и хватать водящего руками.

**Педагогическое значение:** игра учит взаимодействовать, сообща решать двигательную задачу, сообразительности и ловкости.

**Методические рекомендации:**

1. При проведении игры необходимо подбирать тройки таким образом, чтобы игроки были примерно равны по силам.

2. Мальчики и девочки должны играть отдельно.

3. Необходимо следить за тем, чтобы первые игроки «защитники» не нарушали правила.

**Организационно-методические ошибки:**

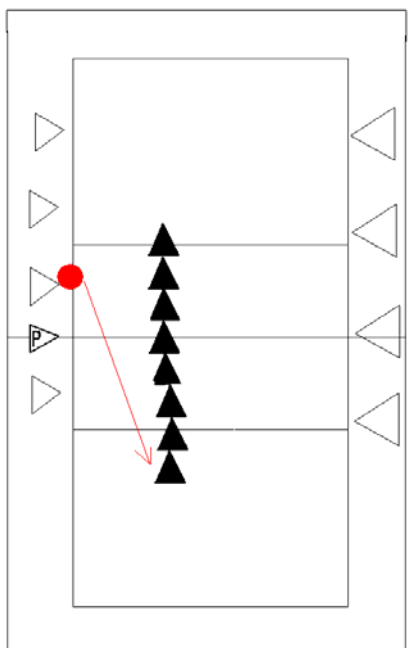
1. Слишком большое количество играющих на маленькой площадке, что может привести к столкновениям.

2. Мальчики и девочки играют в одной команде.

## 7.7. «Змея»

**Место и инвентарь:** площадка, спортзал, рекреация.

**Инвентарь:** не требуется.



**Подготовка к игре:** из числа играющих выбираются 4-6 водящих, которые, взяв друг друга за пояс, образуют «змею».

**Содержание и ход игры:** по сигналу руководителя змея старается осалить любого игрока, причем осаливать может либо игрок, стоящий первым, либо вся змея, если она возьмет игрока в кольцо.

### **Правила:**

1. Игра начинается по сигналу руководителя.
2. Осаленный игрок присоединяется к хвосту змеи.
3. Игрок, которого осалили последним, объявляется победителем.

**Педагогическое значение игры:** игра учит взаимодействовать, сообща решать двигательную

задачу, сообразительности и ловкости.

### **Методические рекомендации:**

1. При проведении игры необходимо подбирать в змею наиболее подготовленных игроков.
2. Мальчики и девочки должны играть отдельно.
3. Необходимо следить за тем, чтобы пойманные игроки становились в хвост змеи.

### **Организационно-методические ошибки:**

1. Слишком большое количество играющих на маленькой площадке, что может привести к столкновениям.
2. Игроки, образующие змею действуют рассогласованно.

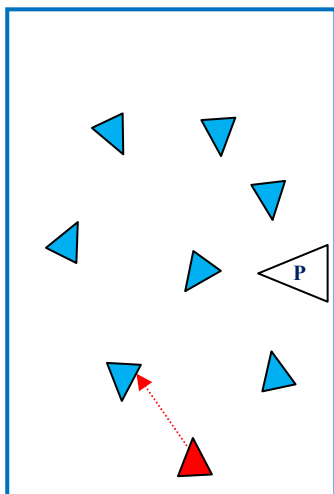
## 8. САЛКИ В ВОДЕ

### 8.1. Салки--пятнашки в воде

**Место проведения:** бассейн, водоем.

**Инвентарь** не требуется.

**Подготовка к игре:** такая же, как в обычных салках.



**Содержание и ход игры:** участники произвольно располагаются в бассейне или водоеме. Водящий, назначенный руководителем игры, догоняет игроков, стараясь запятнать любого из них. Спасаясь от преследования, играющие ныряют под воду.

**Правила:**

1. Тот, кто не успел погрузиться под воду, и был запятнан, становится водящим.

2. Ловцу запрещается преследовать одного участника долго или ждать, пока тот вынырнет из воды.

**Вариант игры:** играют, как в обычные пятнашки, но селят мячом.

**Правила:**

1. Нельзя пятнать игрока, который окунулся в воду с головой.

2. Нельзя преследовать игрока, который окунулся в воду, а нужно переключаться на другого игрока.

3. Осаленный мячом становится водящим.

**Педагогическое значение игры:** преодоление водобоязни, изучение и совершенствование погружений в воду.

**Преимущественный вид движений:** ходьба и бег по воде, плавание.

**Методические рекомендации:**

1. Если игроки умеют плавать, то можно сочетать плавание с бегом по воде.

2. Поскольку игра проводится в воде, которая обладает сопротивлением, она может продолжаться не более 5 минут.

3. Если игра проводится в открытом водоеме, то акватория, на которой проводится игра, должна обязательно огорожена веревками или флажками и дно должно быть предварительно проверено.

**Организационно-методические ошибки:**

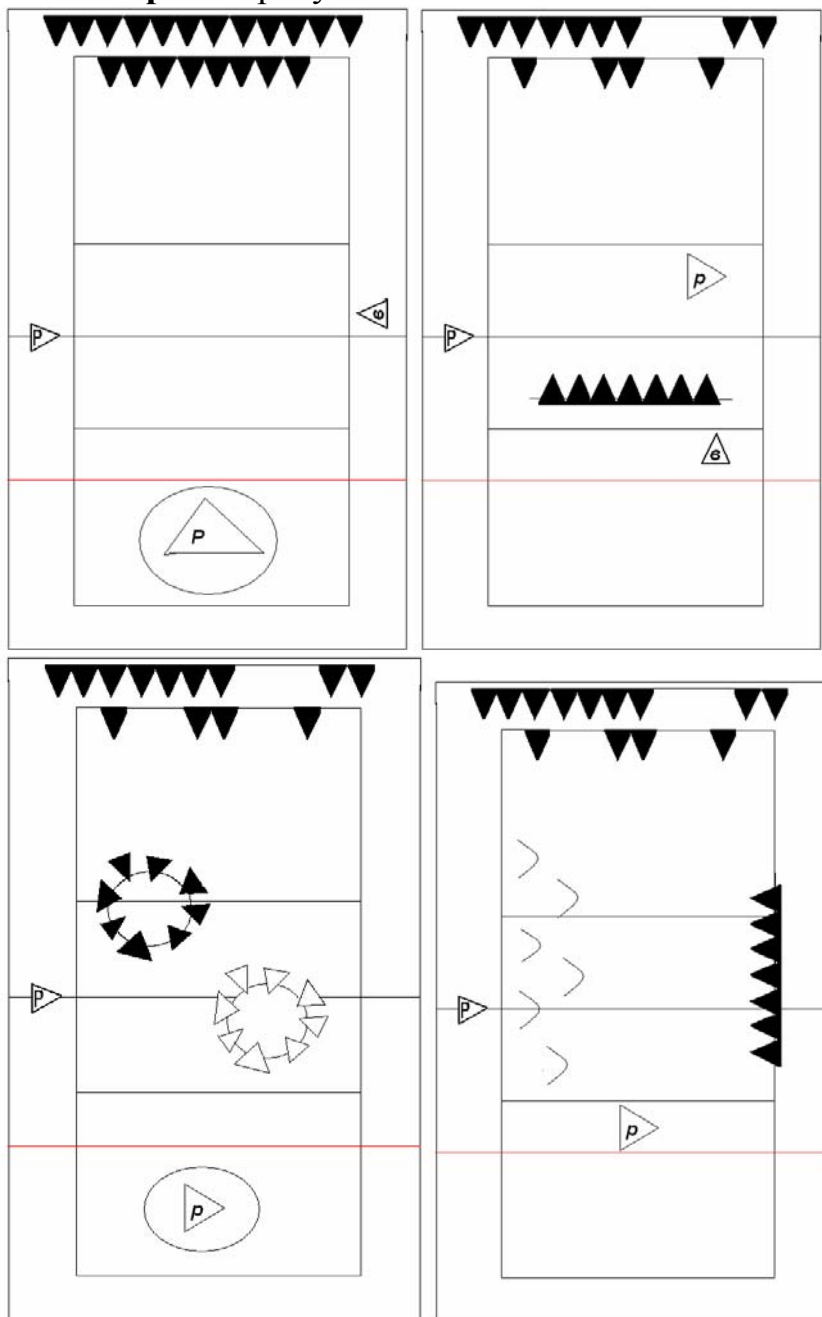
1. Игра проводится слишком долго.

2. Участок водоема, на котором проводится игра, не соответствует требованиям по технике безопасности.

## 8.2. «Карась и щука»

**Место проведения:** бассейн, водоем.

**Инвентарь** не требуется.



**Подготовка к игре:** на глубине 0,5-1 метр играющие становятся в круг и берутся за руки. Выбираются два игрока «карась» и «щука», которые располагаются за пределами круга напротив друг друга

**Содержание и ход игры:** участники пропускают карася в круг и из круга, опуская руки до уровня воды, но не разъединяя их, и мешают щуке проникнуть в круг или выйти из него. Но щука имеет возможность нырнуть под руками или перепрыгнуть через них головой вперед.

**Правила:**

1. Тот, карась, который был запятнан, становится водящим «щукой».
2. Пятнающий занимает место одного из игроков.

**Педагогическое значение игры:** преодоление водобоязни, изучение и совершенствование ныряния в воду.

**Преимущественный вид движений:** плавание и ныряние.

**Методические рекомендации:**

1. При большом количестве игроков назначаются две щуки и несколько карасей.

2. Если щука долгое время не может запятнать карася, то эту пару игроков нужно поменять.

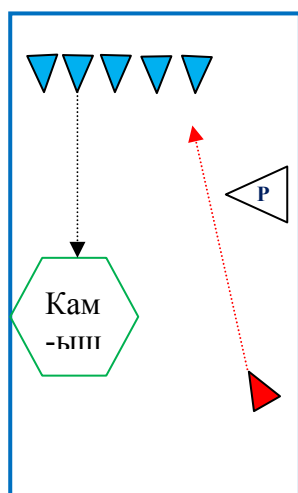
**Организационно-методические ошибки:**

1. Игра проводится с недостаточно подготовленными детьми.

### 8.3.«Рыболов и рыбки»

**Место проведения:** бассейн, водоем.

**Инвентарь:** не требуется.



**Подготовка к игре:** игра проводится на мелком месте глубиной 30-40 сантиметров. Определяется место где, располагаются участники игры «рыбки». В десяти – пятнадцати метрах отмечается зона камышей. Играющие становятся в одну шеренгу лицом к камышам, приседают на корточки и ждут появления водящего – «рыбака».

**Содержание и ход игры:** как только рыбак дойдёт до заранее установленного места, рыбки ложатся на воду и стараются работатать ногами, как при плавании способом «кроль на груди», передвигая руками по дну и стараясь достигнуть зоны камышей раньше, чем рыбак успеет до них дотронуться.

**Правила:**

1. Пойманные рыбки либо выбывают из игры, либо становятся рыбаками.

**Методические рекомендации:**

1. При построении участников в шеренгу нужно поставить самых подготовленных с той стороны, которая ближе к рыбаку.

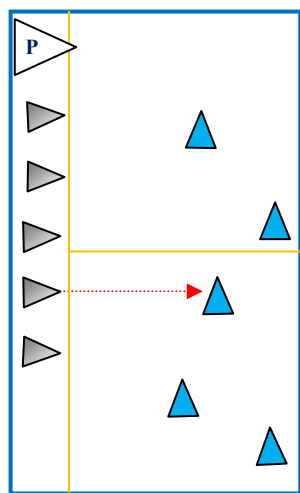
2. Игра должна проходить там, где мелко и ровное дно.

3. Зону камышей можно выделить, положив на дно какой – либо шнур или веревку, которые нужно закрепить.

## 8.4. «Акулы и дельфины»

**Место проведения:** бассейн, водоем.

**Инвентарь:** не требуется.



**Подготовка к игре:** играющие делятся на две равные команды, на воде поплавками отмечаются две взаимно перпендикулярные линии, одна из которых принадлежит «акулам» - игрокам, составляющим одну команду, другая «дельфинам» - игрокам другой команды.

**Содержание и ход игры:** по сигналу руководителя дельфины отталкиваются от дна и плывут, вытянув руки вперед и работая ногами, как при плавании кролем. Направление движения при этом должно быть таким, чтобы они проплывали на расстоянии шести – восьми

метров от акул. Когда дельфин проплывает мимо акул, один из участников команды последних отталкивается и плывёт наперерез, вытянув вперед руки и работая ногами, как при плавании способом кроль на груди.

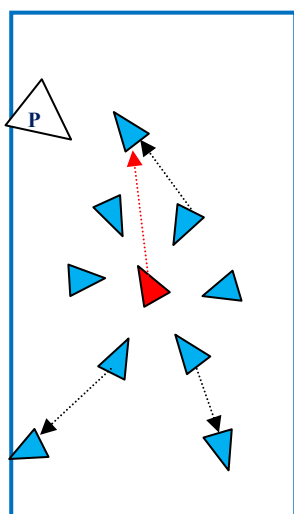
**Правила:**

1. Если преследующей акуле удаётся коснуться дельфина, то его команда получает очко.
2. Дельфины имеют право приподнимать голову и делать вдох.
3. После того, как все дельфины проплывают, подсчитываются очки и команды меняются ролями.
4. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

## 8.5. «Медвежонок Умка и рыбки»

**Место и инвентарь:** бассейн, водоем.

**Инвентарь:** не требуется.



**Подготовка к игре:** из числа играющих выбирается водящий – «медвежонок Умка», остальные играющие «рыбки» образуют вокруг водящего круг.

**Содержание и ход игры:** Умка делает вид, что спит, а рыбки водят хоровод со словами:

*Рыбки весело плескались*

*В чистой светленькой воде* (рыбки свободно гуляют по воде),

*То завьются* (поворачивают туловище с руками, расставленными в сторону и опущенными в воду),

*Разовьются* (движение в обратном направлении),

*То заплывают в воде* (любые произвольные движения)

*Умка - белый медвежонок –  
Спрятал мордочку свою  
Нас поймать он очень хочет,  
Но покажем нос ему!*

После произнесения этих слов Умка догоняет рыбок, которые убегают, стараясь коснуться бортика бассейна. После того, как несколько рыбок будет поймано, игра заканчивается, и выбирается новый водящий.

**Правила:**

1. Игроки разбегаются только после произнесения слов.
2. В качестве Умки нужно выбирать наиболее подготовленных игроков.

**Методические рекомендации:**

1. Нужно заранее предупреждать игроков до сколько пойманных рыбок будет продолжаться игра.
2. При проведении игры в открытом водоёме необходимо обозначить границы площадки.
3. Слова лучше предварительно разучить на суше.

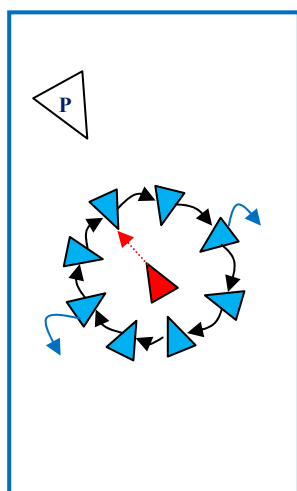
**Организационно-методические ошибки:**

1. Игра проводится на необозначенном границами водоёме.
2. В качестве водящего выбирается недостаточно подготовленный игрок.
3. Игра продолжается слишком долго.

## 8.6. «Жучок-паучок»

**Место проведения:** бассейн, водоем.

**Инвентарь:** не требуется.



**Подготовка к игре:** из числа играющих выбирается водящий – «жучок-паучок», остальные играющие образуют вокруг водящего круг.

**Содержание и ход игры:** игроки идут по кругу со словами:  
Жучок – паучок вышел на охоту  
Не зевай, поспевай, прячьтесь все под воду!

После произнесения этих слов водящий старается запятнать играющих, которые, спасаясь от него, стараются погрузиться в воду. Игрок, которого запятнали, становится водящим.

**Правила:**

1. Водящий начинает осаливать играющих только после произнесения слов и не имеет права осаливать тех, кто погрузился под воду.
2. Водящий не должен стоять возле игрока, который погрузился в воду, а должен переключаться и стараться осалить следующего игрока.

### Методические рекомендации:

1. Круг не должен быть большим.
2. При проведении игры в открытом водоёме необходимо обозначить границы площадки.

3. Игроки должны выдыхать, погружаясь в воду.

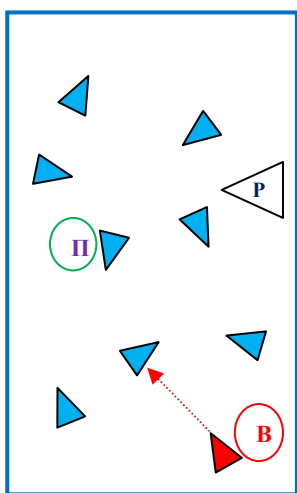
### Организационно-методические ошибки:

1. Игра проводится на необозначенном границами водоёме.
2. В качестве водящего выбирается недостаточно подготовленный игрок.
3. Игра продолжается слишком долго.

## 8.7. «Салки-пятнашки с поплавками»

**Место проведения:** бассейн, водоем.

**Инвентарь** не требуется.



**Подготовка к игре:** такая же, как в обычных салках.

**Содержание и ход игры:** участники произвольно располагаются в бассейне или водоеме. Водящий, назначенный руководителем игры, догоняет игроков, стараясь запятнать любого из них. Спасаясь от преследования, играющие принимают положение «поплавок».

### Правила:

1. Тот, кто не успел принять положение «поплавок», и был запятнан, становится водящим.

2. Ловцу запрещается преследовать одного участника долго или ждать, пока тот вернётся из положения «поплавок».

**Вариант игры:** в зависимости от подготовленности участников, вместо «поплавок» выполнять «медузу» или другие упражнения в воде, освоенные занимающимися.

**Педагогическое значение игры:** преодоление водобоязни, изучение и совершенствование погружений в воду, совершенствование навыка всплытия и лежания.

**Преимущественный вид движений:** ходьба и бег по воде.

### Методические рекомендации:

1. Перед проведением игры необходимо овладеть выполнением «поплавок».
2. Поскольку игра проводится в воде, которая обладает сопротивлением, она может продолжаться не более 5 минут.

3. Если игра проводится в открытом водоеме, то акватория, на которой проводится игра, должна обязательно огораживаться веревками или флажками и дно должно быть предварительно проверено.

### Организационно-методические ошибки:

1. Игра проводится с занимающимися, не освоившими выполнения положения «поплавок».

2. Игра продолжается слишком долго.

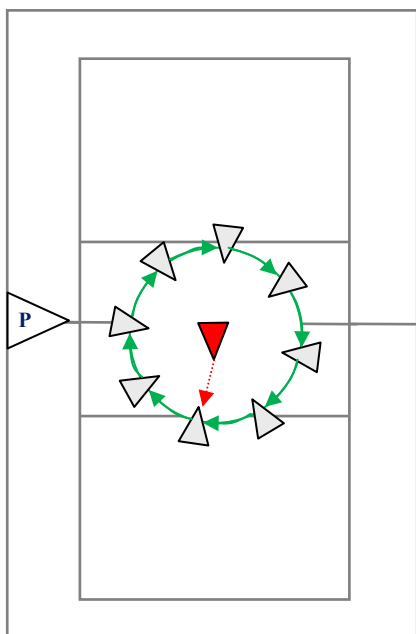


## 9. РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ САЛОК

### 9.1. «Жабка»

**Место проведения:** спортивный зал, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.



**Подготовка к игре:** на площадке рисуется круг, играющие становятся на линию круга, из числа играющих выбирается водящий – «Жабка», которая располагается в центре круга.

**Содержание и ход игры:** играющие переговариваются, обращаясь к Жабке:

- Зачем тебе, Жабка, четыре лапки?
- Чтобы скакать по травке, вытянув лапки.
- Покажи, Жабка, как ты прыгаешь, скачешь.
- А я этак и вот так!

Жабка показывает, как она прыгает, а дети, стоящие на линии круга, поют:

*Бода-бода – болабода,  
Живет жабка у болота.  
Выпуча глаза, сидит,  
Громко-громко говорит:  
- Квак –квак, квак –квак,  
А я прыгаю вот так!*

Жабка прыгает и старается осалить одного из играющих, которые увертываясь, бегают по линии круга.

#### **Правила:**

1. Тот, кого коснется Жабка, становится новой Жабкой.
2. Игроки должны бегать только по линии круга.

Вариант игры: после слов: «А я прыгаю вот так!» Жабка показывает какое-нибудь движение, которое все остальные должны повторить. Жабка выбирает того, кто лучше всех выполнил задание и этот игрок становится новой Жабкой.

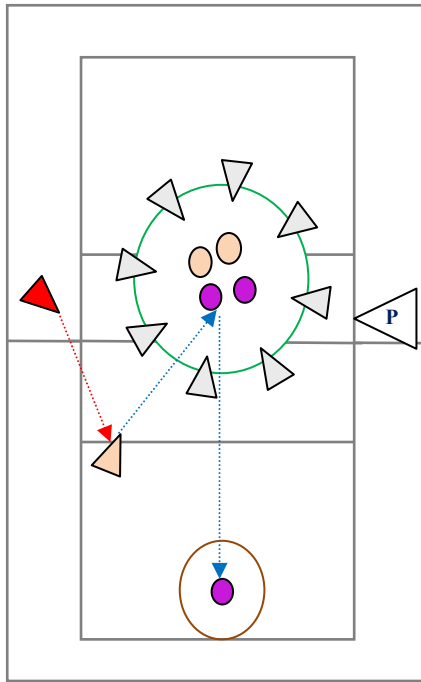
### 9.2. «Огородник и воробей»

**Место проведения:** спортивный зал, рекреация.

**Инвентарь:** орехи, яблоки, сливы и т.п.

**Подготовка к игре:** участники образуют круг, на середину которого кладут яблоки, орехи – это «огород»; из числа участников игры выбираются Огородник и Воробей. В стороне от круга чертят кружок «гнездо».

**Содержание и ход игры:** взявшись за руки, играющие образуют хоровод, медленно двигаясь по кругу со словами:



*Воробей маленький,  
Серенький, удаленький,  
По двору шныряет,  
Крошки собирает;  
В огороде ночует,  
Ягоды ворует!*

Воробей бежит в круг (ребята, поднимая и опуская руки, впускают и выпускают его), берет один орех (яблоко), и старается унести его в свое «гнездо». Огородник сторожит за кругом, и как только воробей выбегает из круга, начинает его ловить. Если воробью удалось положить орех в гнездо, он возвращается за следующим орехом. Пойманный Воробей меняется ролью с одним из участников, но

перед этим он должен откупиться от Огородника и выполнить желание хоровода, например, спеть, сплясать и т.д. При этом ему поют:

*Уж век воробышку не лётывать,  
В огороде ягод не склевывать,  
На дубовой тычинке не сиживать,  
А ты воробышек, садись на лужочек,  
А ты серенький, садись во кружочек,  
Не пора ли тебе встать и полететь,  
В хороводе нашем поплясать!*

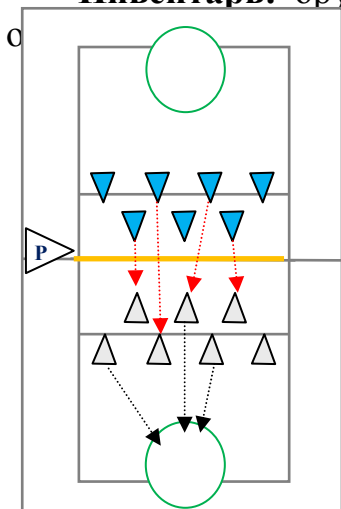
**Правила:**

1. Воробей может уносить не больше одного ореха за раз.
2. Огородник должен находиться у хоровода, а не возле гнезда.
3. Победителем объявляется тот, кто принесет больше всего орехов в «гнездо», он объявляется победителем и получает в награду все орехи.

### 9.3. «Пахари и жнецы»

**Место проведения:** спортивный зал, рекреация.

**Инвентарь:** брусок дерева (с одной стороны корой, а с другой гладко



**Подготовка к игре:** размечается площадка, по краям которой чертят два круга: один обозначает «ниву», другой «пашню». Между кругами на равном расстоянии от них проводят черту. Все участники делятся на две команды. Одна команда «пахари», становится по одну сторону черты, там где пашня; другая команда «жнецы», становится по другую сторону черты, там где «нива». В стороне стоит водящий.

**Содержание и ход игры:** пахари, обращаясь к жнецам говорят (поют):

*Мы пашенку пахали,  
Глубокие борозды махали,  
Борозды глубокие,  
Полосы широкие.  
А вы жнецы худые-  
У вас серпы тупые!  
На что жнецы отвечают:  
У вас пахарь Сысой,  
Плуг у него тупой,  
Он пашню не пахал,  
На меже лежал,*

*На меже лежал,  
Ворон считал.  
А мы жнецы молодые,  
У нас серпы золотые.  
Мы жито жали,  
Во снопочки вязали,  
На ток вывозили,  
Цепом молотили,  
Зерно выбивали –  
Стали с пирогами!*

После этих слов водящий подбрасывает брусок дерева, при этом, если брусок упадет вниз корой, а вверх гладкой стороной, водящий громко говорит: «Раз, два, три – на ниву беги!»

По этой команде жнецы бегут на ниву, а пахари, перебежав черту, догоняют их, стараясь осалить. Пойманные жнецы переходят в команду пахарей, после чего все возвращаются на исходные позиции и игра повторяется.

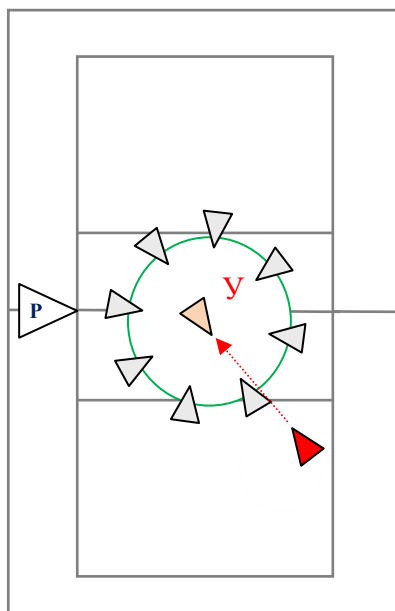
#### **Правила:**

1. Если брусок падает вверх корой, то убегают уже пахари, а жнецы их догоняют.
2. Если играющие успели забежать за ниву или пашню, то они не могут быть пойманными.
3. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не переловит всех участников другой команды.

## 9.4. «Селезень и утка»

**Место проведения:** спортивный зал, площадка, рекреация.

**Подготовка к игре:** из числа играющих выбираются «утка» - девочка, и «селезень» - мальчик. Остальные, взявшись за руки, образуют круг. Утка становится в центр круга, а селезень за кругом.



**Содержание и ход игры:** Селезень пытается проскочить в круг и поймать утку, играющие активно препятствуют этому, опуская руки, при этом все поют:

*Селезень, догоняй утку,  
Селезень, догоняй серу,  
Пойди, утица, домой,  
Пойди, серая, домой,  
У тебя семеро детей,  
Дочерей и сыновей:  
Двое ходят, трое водят,  
Два у лавочки стоят.  
Три Акульки в люльке катаются,  
Две Варюшки ко краюшке подвигаются.  
А на лавочке сметана,  
У сметаны два Степана питаются*

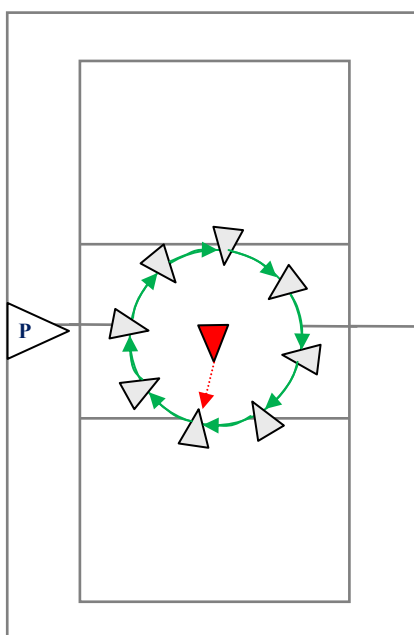
### Правила:

1. Если селезень поймает утку, она должна откупиться от него: пляшет или поёт.

## 9.5. «Баба-яга»

**Место проведения:** спортивный зал, площадка, рекреация.

**Инвентарь:** ветка, веник, помело.



**Подготовка к игре:** На площадке рисуется круг, играющие становятся вокруг круга, из числа играющих с помощью считалки выбирается водящая «баба - яга», которая становится в центр круга.

**Содержание и ход игры:** играющие бегают рядом с кругом и дразнят бабу – ягу словами:

*Баба яга, костяная нога,  
Печку топила, кашу варила,  
С печки упала, ножку сломала.  
Пошла на базар - раздавила самовар,  
Пошла на улицу - раздавила курицу,  
Пошла на лужайку – раздавила зайку.  
Пошла гулять в сад – рассмешила всех ребят.  
Пошла в огород – рассмешила весь народ!*

Баба яга скачет по кругу на одной ноге и старается коснуться ребят помелом. Тот, кого она запянтает, замирает на месте. Если кто-то из играющих приподнимет запянтанного и внесет в круг, и сам при этом не будет запянтан, тот становится новой бабой - ягой.

**Правила:**

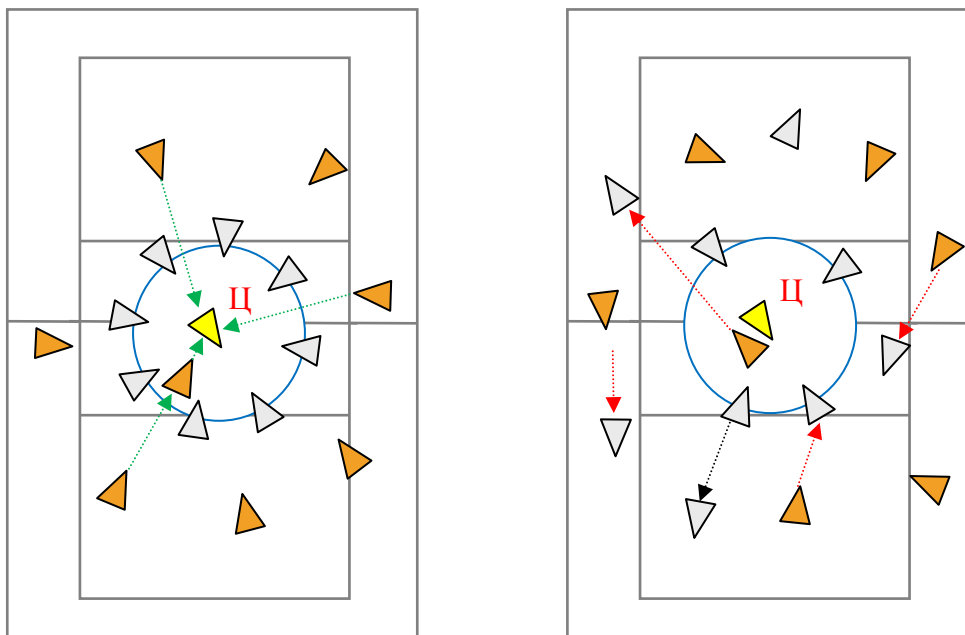
1. Баба - яга не должна выходить за пределы круга.
2. Запянтанный игрок должен оставаться на том месте, где его запянтали.
3. Если запянтали всех играющих, то выбирается новая баба – яга.

### 9.6. «Пчелы»

**Место проведения:** спортивный зал, площадка, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.

**Подготовка к игре:** из числа играющих с помощью считалки выбирается водящий «Цветок», игроки делятся на две группы: «сторожей» и «пчел». Сторожа, взявшись за руки, образуют круг вокруг цветка. Пчелы располагаются за пределами круга.



**Содержание игры:** сторожа, взявшись за руки, ходят вокруг цветка и поют:

*Пчелки яровые, крылья золотые,  
 Что вы сидите, в поле не летите?  
 Аль вас дождичком сечет?  
 Аль вас солнышко печет?  
 Летите за горы высокие,  
 За леса зеленые –  
 На кругленький лужок,  
 На лазоревый цветок.*

Пчелы стараются забежать в круг, а сторожа то, поднимая, то, опуская руки, стараются помешать им. Как только одной из пчел удастся проникнуть в

круг и коснуться цветка, сторожа, не сумевшие уберечь цветок, разбегаются, а пчелы бегут за ними, стараясь «ужалить» и «пожужжать» в уши.

**Правила:**

1. Пчелы преследуют сторожей только до границ площадки.
2. Пойманные сторожа могут переходить в команду пчёл.

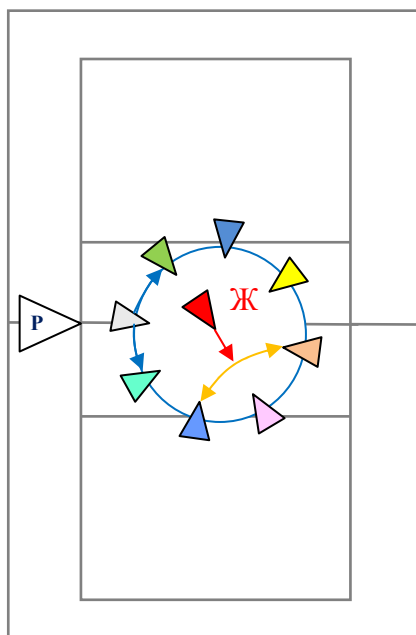
### 9.7. «Тополек»

**Место проведения:** спортивный зал, площадка, рекреация.

**Инвентарь:** резиновый жгут, ветка.

**Подготовка к игре:** участники игры выбирают себе разные названия деревьев: дуб, береза, ясень, клен, рябина, сосна, ель и т.д., после чего становятся в круг. По считалке выбирается жмурка, которому завязывают глаза и дают в руки жгут или пояс, который становится в центр круга.

**Содержание и ход игры:** играющие взявшись за руки, идут то в одну, то в другую сторону по кругу, при этом каждый исполняет песню про «своё» дерево. Например, о тополе поют:



*Стоит тополек, тонок и высок,  
Тонок и высок, и листвою широк,  
Его солнышком печёт,  
частым дождичком сечёт,  
Буйный ветер повеваает,  
Тополёчек наклоняет,  
А оно маковкой звенит,  
И весёленький стоит.*

Затем на середину круга выходит выбранный по считалке жмурка и называет два разных дерева, после чего игроки с данным названием деревьев бегут и меняются местами между собой, а жмурка старается их поймать, обхватив жгутом.

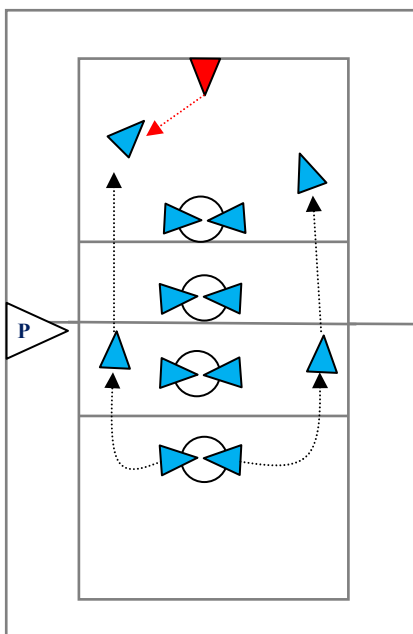
1. Пойманный игрок становится новым жмуркой.
2. Можно не завязывать глаза водящему, а просто их закрывать и открывать после произнесения названий деревьев.
3. Игроки должны петь каждый о своём дереве.

### 9.8. «Горелки»

**Место проведения:** спортивный зал, площадка, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.

**Подготовка к игре:** участники игры делятся на пары (обычно девочка с мальчиком, или девушка с юношей), берутся за руки и становятся в колонну одна пара за другой. Впереди в 3-5 метрах от первой пары располагается выбранный с помощью считалки водящий - «горельщик».



**Содержание и ход игры:** играющие, стоя в колонне по два и взявшись за руки, произносят хором нараспев слова:

*Гори, гори ясно,  
Чтобы не погасло.*

*Глянь на небо:*

*Птички летят, колокольчики звенят.*

Горельщик всё это время стоит спиной к играющим, но начиная со слов «глянь на небо», он смотрит вверх. В это время последняя пара играющих разъединяет руки, и один игрок справа, а другой слева бегут вдоль колонны вперед. Почти поровнявшись с горельщиком, они ждут произнесения последнего слова «звенят» и после того

бросаются бежать вперед мимо горельщика, который гонится за любым из них и старается поймать (осалить) прежде, чем они снова возьмутся за руки.

#### **Правила:**

1. Кого горельщик поймает, с тем он и становится первой парой впереди всех, а водящим становится игрок, который остался один.

2. Если горельщик никого не поймал, он снова «горит», ловит следующую пару.

3. Если после многих попыток горельщик никого не поймал, его может заменить любой из играющих.

4. Горельщик не имеет права оглядываться и подсматривать, какая пара собирается бежать мимо него, в противном случае приготовившаяся бежать пара может поменяться очередью с другой парой или местами с друг другом.

5. Никто не должен начинать бег прежде. Чем прозвучит последнее слово «звенят».

6. Горельщик может салить бегущих только до того момента, как они возьмутся за руки.

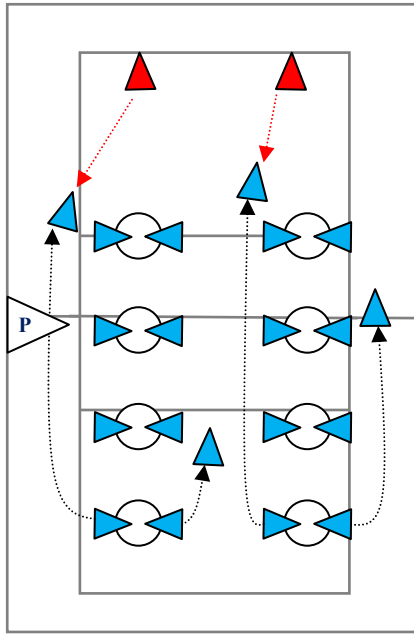
### **9.9. «Двойные горелки»**

**Место проведения:** спортивный зал, площадка, рекреация.

**Инвентарь** не требуется.

**Подготовка к игре:** участники игры становятся парами в две колонны на некотором расстоянии одна от другой. Впереди в 3-5 метрах от первой пары в каждой колонне располагается выбранный с помощью считалки водящий - «горельщик».





**Содержание и ход игры:** играющие, стоя в двух колоннах по два и взявшись за руки, произносят хором нараспев слова:

*Гори, гори ясно,  
Чтобы не погасло.*

*Глянь на небо:*

*Птички летят, колокольчики звенят.*

Горельщики всё это время стоит спиной к играющим, но, начиная со слов «глянь на небо», он смотрит вверх. В это время последняя пара играющих разъединяет руки, и один игрок справа, а другой слева бегут вдоль колонны вперед. Почти поровнявшись с горельщиком, они ждут произнесения последнего слова «звенят» и после того бросаются бежать вперед мимо горельщика,

который гонится за любым из них и старается поймать (осалить) прежде, чем они снова возьмутся за руки.

**Правила:**

1. Кого горельщик поймает, с тем он и становится первой парой впереди всех, а водящим становится игрок, который остался один.

2. Если горельщик никого не поймал, он снова «горит», ловит следующую пару.

3. Если после многих попыток горельщик никого не поймал, его может заменить любой из играющих.

4. Горельщик не имеет права оглядываться и подсматривать, какая пара собирается бежать мимо него, в противном случае приготовившаяся бежать пара может поменяться очередью с другой парой или местами с друг другом.

5. Никто не должен начинать бег прежде. Чем прозвучит последнее слово «звенят».

6. Горельщик может салить бегущих только до того момента, как они возьмутся за руки.

**9.10. «Платочек»**

**Место проведения:** спортивный зал, площадка, рекреация.

**Инвентарь:** платочек, полотенце или шапка.

**Подготовка к игре:** все, за исключением водящего, становятся в тесный круг и кладут руки за спину.

**Содержание и ход игры:** водящий с платочком в руках ходит за кругом, выбрав себе игрока, кладёт ему в руки платочек, после чего бежит по кругу. Получивший платочек бежит за ним, стараясь догнать его и дотронуться до него платочком, и если догонит, то водящий берёт у него платочек и

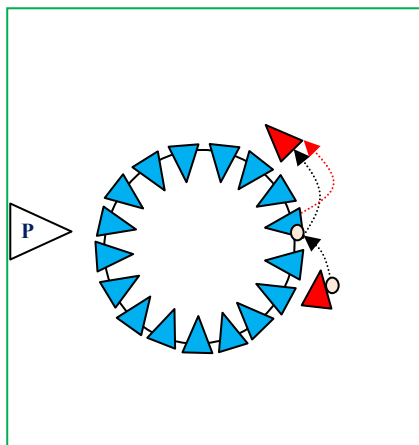


продолжает водить, а если не догонит, они меняются ролями и игра продолжается.

**Правила:**

1. Игрок, получивший платочек должен догонять водящего и догнав, дотронуться до него платочком.
2. Если игрок догнал водящего, они меняются местами.
3. Лучшими считаются игроки, которые сумели убежать от водящего.

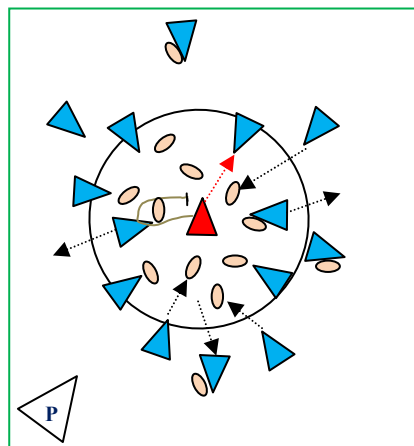
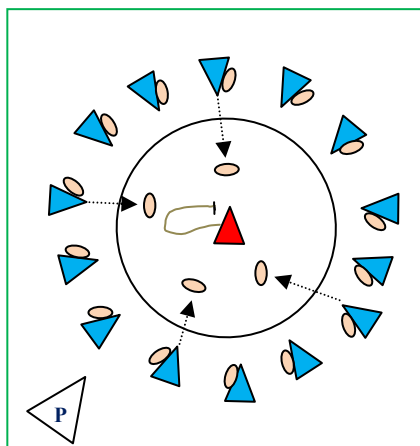
**Вариант игры:** игроки в начале игры садятся по-турецки.



### 9.11. «Лапти»

**Место проведения:** рекреация.

**Инвентарь:** кол с привязанной к нему веревкой длиной 3-5 метров, лапти, мешочки с песком.



**Подготовка к игре:** в землю вбивается кол, к которому привязана веревка и проводится круг, радиусом равный длине веревки, из числа играющих выбирается водящий, который один конец веревки наматывает на руку и становится у кола.

**Содержание и ход игры:** участники игры становятся за кругом с лаптями в руках, поворачиваются спиной к колу и бросают за спину свои лапти (мешочки с песком.), после чего поворачиваются к водящему и спрашивают:

«Сплели лапти?»

водящий отвечает:

«Нет!»

Спрашивают водящего ещё раз и получают тот же ответ, потом ещё раз, на что водящий отвечает:

«Сплели!»

после чего играющие бегут в круг и стараются взять свои лапти, а водящий старается их запятнать, не давая возможности взять свои лапти.

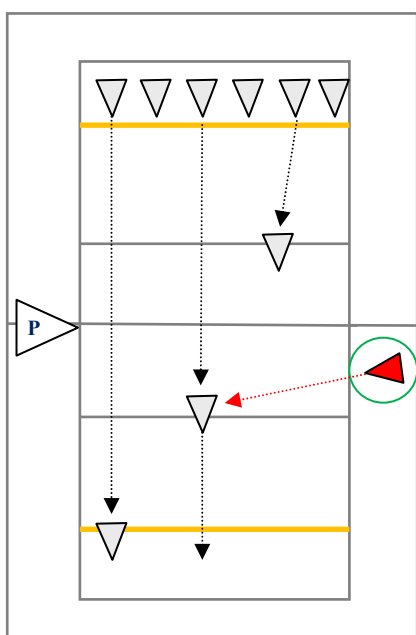
### Правила:

1. Водящий бежит по кругу только на длину вытянутой веревки.
2. Если играющему не удалось взять свои лапти (предмет), он выходит из игры.
3. Играющим за кругом разрешается переходить с одного места на другое.
4. Осаливать играющих можно только в круге.
5. Тот, кого запятнал водящий, становится новым водящим и игра продолжается.

## 9.12. «Дедушка - рожок»

**Место проведения:** рекреация, спортивный зал.

**Инвентарь:** не требуется.



**Подготовка к игре:** играющие делятся на две равные группы и занимают места на противоположных сторонах площадки, где линией отмечены их дома. Для игры выбирается водящий – «дедушка - рожок», который занимает место в доме, расположенном за площадкой.

**Содержание и ход игры:** водящий «дедушка - рожок» громко спрашивает:

*«Кто меня боится?»*

Игроки отвечают:

*«Никто не боится!»*

и сразу же перебегают с одного дома в другой, при этом поддразнивая водящего:

*«Дедушка – рожок, съешь с горошком»*

Водящий выбегает из дома и старается осалить бегущих игроков. Как только играющие перебегут из дома в дом и водящий займет свое место, игра повторяется.

### Правила:

1. Игрок, которого осалил водящий, становится водящим при следующем повторении игры.
2. Игроки, которые выбежали из дома, не имеют права возвращаться назад.
3. Те игроки, которых осалил водящий, принимают участие в игре в качестве водящих.

### 9.13. «Слепые коровки»

**Место проведения:** рекреация, спортивный зал.

**Инвентарь:** два колокольчика, повязки на глаза.

**Подготовка к игре:** играющие выбирают несколько «слепых коровок», которым завязываются глаза, в руках у двух любых игроков колокольчики.

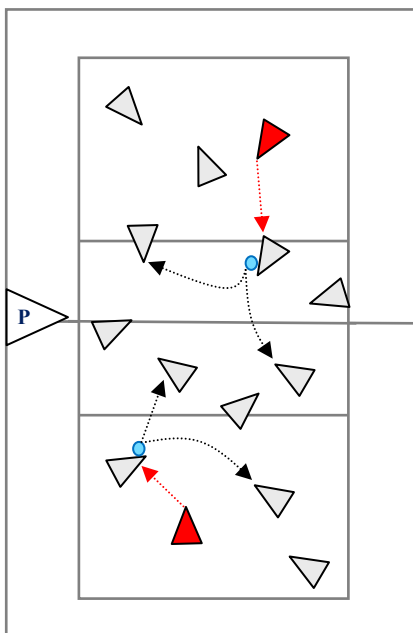
**Содержание и ход игры:** играющие, передвигаясь по площадке, передают друг другу колокольчики, а водящие – «слепые коровки», стараются, ориентируясь на звуки колокольчиков, поймать и осалить играющих.

**Правила:**

1. Игрок, которого осалили, становится водящим, и ему завязываются глаза.

2. В конце игры отмечаются те игроки, которые ни разу не были водящими.

**Методические рекомендации для всех русских народных игр с элементами пятнашек:**



1. Поскольку все представленные игры требуют большого количества времени, их целесообразно проводить во внеурочное время.

2. Если вы решили провести игру на уроке, то желательно предварительно разучить её во внеурочное время.

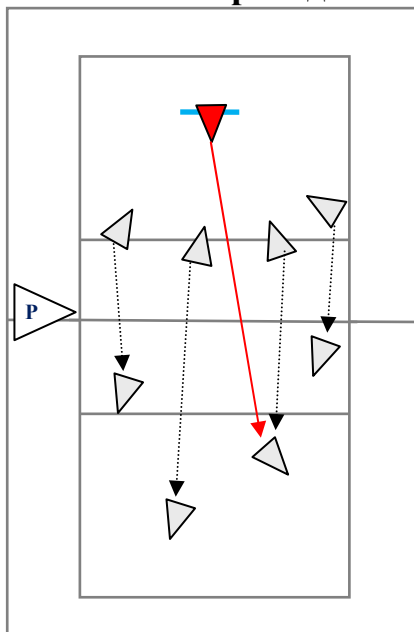
3. Поскольку текст речитатива достаточно сложен для запоминания, можно заранее подготовить его на отдельных листках, которые раздать учащимся.

4. Данные игры можно проводить в виде динамических пауз на уроках чтения или истории.

5. Можно проводить фольклорные праздники, используя элементы данных игр.

## 9.14. «Кривой петух»

**Место проведения:** спортивный зал, площадка, рекреация.



**Инвентарь:** повязка на глаза.

**Подготовка к игре:** из числа детей выбирается водящий – «кривой петух», который садится на скамейку и ему завязываются глаза. Остальные играющие становятся напротив него.

**Содержание и ход игры:** играющие подходят к водящему и вместе произносят слова: «Прощай, кривой петух!», после чего он встает со своего места, кукарекает, машет руками - «крыльями» и идет искать игроков. Если он находит игрока, то старается его рассмешить, чтобы узнать его по голосу.

**Правила:**

1. Если водящий подходит близко, к какому либо предмету, игроки должны его предупредить, крикнув: «Огонь!»

2. Нельзя кричать: «Огонь!», для того, чтобы отвлечь водящего.

3. Игроки могут увертываться от жмурки, приседать, проходить на четвереньках.

4. Играющие не должны прятаться за какие-либо предметы или друг за друга.

5. Пойманного игрока водящий должен назвать по имени, не снимая повязки.

## 10. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ РОЛЕЙ

Поскольку почти все варианты пятнашек начинаются с выбора водящего, приводим нетрадиционные способы выбора с помощью считалок.

Дети очень любят считалки и быстро их запоминают.

Все участники становятся в круг, в ряд или садятся на скамейки, на траву, один из участников выходит на середину и громко и чётко выговаривая слова, нараспев говорит.

При произнесении каждого слова считалки нужно показывать на очередного игрока, или дотрагиваться до него, тот, на кого выпадает последнее слово, становится водящим. Считалка не повторяется.

Если участников игры немного, то считаются следующим образом: произносят считалку, и на кого выпадает последнее слово, выходит из круга, а считалку повторяют до тех пор, пока не останется один играющий, который и становится водящим. Если в игре выбирается несколько водящих или есть роли, то сначала выбирается один водящий, например «кошка», потом считаются ещё раз и выбирается другой водящий «мышка».

### Считалки из русского фольклора

*Катилось яблочко,  
Мимо сада,  
Мимо огорода,  
Мимо частокола;  
Кто его подымет  
Тот вон выйдет!*

*- Заяц белый,  
Куда бегал?  
- В лес дубовый  
- Что там делал?  
- Лыки драл!  
- Куда клал?  
- Под колоду?  
- Кто украл?  
- Родион.  
- Выйди вон!*

*За морями, за горами,  
За железными столбами,  
На пригорке теремок  
На двери весит замок.  
Ты за ключиком иди  
И замочек отопри!*

*Шла кукушка  
Мимо сети,  
А за нею малы дети  
Кукушата просят пить  
Выходи, тебе водить!*

*Тара, бора.  
Домой пора -  
Ребят кормить,  
Телят поить,  
Коров доить,  
Тебе водить!*

*На лавочке сидели,  
Царь, царевич,  
Король, королевич,  
Сапожник, портной  
Кто ты будешь такой?  
Говори поскорей,  
И не задерживай  
Добрых и честных людей!*

*Катился горох по блюду,  
Ты води, а я не буду!*

Обручъ круж, обруч круж,  
Кто играет, будет уж.  
Кто не хочет быть ужом,  
Выходи из круга вон!

Раз, два, три, четыре,  
Жили мошки на квартире,  
К ним повадился сам – друг,  
Крестовик – большой паук!  
Пять, шесть, семь, восемь –

Паука мы попросим:  
- Ты обжора не ходи.  
Ну- ка, Мишенька, води!  
Тенти –бренти!  
Сам сокол,  
Сам сокол,  
Через поле перешёл,  
Руку, ногу наколол,  
Шишел, вышел,  
Вон пошёл!

Ахи, ахи, ахи, ох,  
Маша сеяла горох,  
Уродился он густой,  
Мы помчимся, ты постой!

-Тили – тели, –  
Птички пели взвились,  
К лесу полетели

Стали птички гнёзда вить!  
Кто не вьёт, тому водить!

Конь ретивый, с длинной гривой  
Скачет, скачет по полям,  
Тут и там, тут и там!  
Где проскачет он –  
Выходи из круга вон!

Заяц бегал по болоту,  
Он искал себе работу,  
Он работы не нашёл,  
А заплакал и пошёл.

Я не тятькин сын,  
Я не мамкин сын,  
Я на ёлке рос,  
Меня ветер снёс,  
Я упал на пенёк  
Поди, водить,  
Паренёк!

Аты – баты, или солдаты  
Аты – баты, на базар  
Аты – баты, что купили,  
Аты – баты, самовар!

Покатилось колесо,  
Укатилось далеко,  
И не в рожь, и не в пшеницу,  
А до самой до столицы.  
Колесо, кто найдёт лесу полетели,  
Тот ведёт!

## Современные считалки

<i>Жили – были, Я ли, ты ли, Между нами вышел спор. Кто затеял, позабыли, И не дружим с этих пор, Вдруг игра на этот раз, Помирить поможет нас!</i>	<i>У литейного моста Я поймал в Неве кита, Спрятал его за окошко, Съела его кошка. Помогали два кота, Вот и нет теперь кита, Ты не веришь другу? Выходи из круга!</i>
<i>Подогрела чайка чайник Пригласила восемь чаек, Прилетели все на чай, Сколько чаек – отвечай!</i>	<i>Косой, косой, не ходи босой! А ходи обутой, лапочки закутай! Если будешь ты обутом, Волки зайца не найдут, Не найдёт тебя медведь, Выходи – тебе гореть!</i>
<i>Мимо леса, мимо дач, Плыл по речке красный мяч, Увидала это щука: это что ещё за штука? Хватъ, Хватъ! Не поймать. Мячик вынырнул опять. Он пустился дальше плыть – выходи, тебе водить!</i>	

## Выборы капитанов (маток) команд

В командных салках необходимо добиваться того, чтобы команды были примерно равны по силам. Предлагаем нетрадиционные способы выбора капитанов (маток, вожаков) и деления на команды.

1. Играющие становятся в ряд, чтобы не мешать, друг другу, каждый ставит палку на носок правой ноги, поддерживая другой рукой, конец палки, а затем движением ноги бросают палку вперёд. Те, кто бросил дальше всех, становятся капитанами.

2. Играющие стоят в ряд на одной ноге, а из под другой бросаю палку.

3. Первый играющий называет слово, следующий игрок должен продолжить предложение, добавив к названному ещё одно слово, третий играющий добавляет ещё слово и т.д. Капитанами становятся игроки, составившие самое длинное предложение.

## Уговоры, сговоры

Для разделения на команды можно использовать такую форму как уговоры, сговоры. Для этого сначала выбирают капитанов (маток) для каждой команды, а уже затем определяют состав команд. Разделить игроков так, чтобы никому не было обидно, помогают сговорки.

Играющие образуют пары, отходят в стороны, и сговариваются, кому какое

название взять. Это могут быть предметы, животные, растения, цвета, игрушки, планеты, техника и многое другое. Сговорившись, пары подходят поочередно то к одному, то к другому капитану (матке) и спрашивают а капитаны выбирают. Тот, кого выбрали, идёт к выбиравшему капитану, а оставшийся к другому.

Можно предложить такую русскую сговорку:

**Выбирай:**

*Матка, матка! Чего тебе надо?  
Пирог с грибами или чёрта с рогами?  
Из ведра ерша или из корзины ежа?  
Сахару кусочек или красивый платочек?  
Ландыш душистый или одуванчик пушистый?  
Колокольчик голубой или жёлтый зверобой?  
Белую берёзу или красную розу?  
Гороху мешок или масла горшок?  
Медведя лохматого или быка бодатого?  
Зелёную лягушку или хлеба краюшку?  
Кашу или простоквашу?  
Серую утку или деревянную дудку?*

**Выбери помощника:**

*Сено косить или дрова рубить?  
Шары катить или воду лить?  
Коня ковать или двор подметать?  
Горох молотить или кашу варить?  
Лапти плести или двор мести?  
Колыбельку качать или сметану лизать?  
На печи лежать или щи хлебать?  
Песни петь или на небо глядеть?  
В игру играть или танцевать?  
Квас пить или забор городить?*

**Кого в гости пригласишь:**

*Хитрую лису или Марью красу?  
Таракана усатого или кота полосатого?  
Курочку в сережках или избу на курьих ножках?  
Мальчика с пальчика или серого зайчика?  
Конька – горбунка или волшебника старика?  
Ивана – царевича или короля – королевича?*



## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### Основная:

1. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: учебное пособие для институтов физической культуры. – 5 –е изд., перераб. и доп. – М.: ФиС, 1988.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры. — М.: Академия, 2000.
3. Подвижные игры (методический раздел): Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
4. Подвижные игры (практический раздел): Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры – М.: СпортАкадемПресс, 2002

### Дополнительная:

1. Баршай В.М. Активные игры для детей. Ростов н /Д: Феникс, 2001.
2. Былеева Л.М., Григорьев В.М. Игры народов СССР. М., ФиС, 1985.
3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателей детского сада. – М.: Просвещение, 1983.
4. Глейberman А.Н. Игры для детей (Спорт в рисунках). Изд-во «ФиС». 2006.
5. Дмитриев В.Н. Игры на свежем воздухе. М., Издательский дом МПС, 1998
6. Детские народные подвижные игры/ Сост. А.В. Кенеман, Т.Н. Осокина и др. М., Просвещение, 1995.
7. Детские подвижные игры/ под. ред. Е.В. Конеевой. – Ростов н/Д: «Феникс», 2006.
8. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки/ сост. Г.П. Попова. – Волгоград: Учитель, 2008.
9. Залетаев И.П., Муравьев В.А. Анализ проведения и планирования уроков (Физическая культура в школе) Изд-во «ФиС». 2006.
10. Игры для детей (Спорт в рисунках). Глейberman А.Н. Изд-во Физкультура и спорт, 2006.
11. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Лях В.И., Зданевич А.А. Изд-во «Просвещение», 2006.
12. Куценко Т.А., Медянова Т.Ю. 365 веселых игр для дошколчт (20е изд.). – Ростов н/Д: «Феникс», 2005.
13. Левченко А.Н., Матысон В.Ф. Игры, которых не было. Сборник спортивно – подвижных игр. – М.: Педагогическое общество России, 2007.
14. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. – 2-е изд. – М.: Айрис – пресс, 2004.
15. Начальная школа: Сценарии тематических праздников . Мухина Е.А. Изд-во «НЦ Энас», 2004.
16. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и школе. Учебно-методическое пособие. Гриженя В.Е. Изд-во «Советский спорт», 2005.

17. Оноприенко Б.И. Игры и развлечения на воде. – М.: ФиС. 1989
18. Осокина Т.И. Детские подвижные игры народов СССР – М.: Просвещение, 1984.
19. Праздники в начальной школе. Сценарии, капустники, развлечения, турниры, игры. Кувашова Н.Г. Изд-во «Учитель», 2004.
20. Праздник школьный чудесный. Праздники в средних и старших классах. Гороховская И.Ф. Изд-во «Учитель».
21. Праздники в начальной школе -2. Сценарии, капустники, развлечения, турниры, игры. Кувашова Н.Г. Изд-во «Учитель», 2004.
22. Праздники в средней школе. Сценарии, капустники, развлечения, турниры, игры. Мельникова А.М. . Изд-во «Учитель», 2007.
23. Праздники в средних и старших классах. Сценарии, капустники, развлечения, турниры, игры. Сухова О.М. Изд-во «Учитель», 2005.
24. Программа физического воспитания учащихся начальной школы (1-4 класс). Литвинов Е.Н. Виленский М.Я. Изд-во «Школьная Пресса», 2004.
25. Покровский Е.А: Детские игры (преимущественно русские).- СПб.: Историческое наследие, 1994.
26. Подвижные игры для детей (Копилка советов). Цымбалова Л.Н. ИКЦ «МарТ», 2004.
27. Подвижные игры для детей (Пособие для учителя). Лепешкин В.А. Школьная Пресса, 2004.
28. Праздники в средней школе. Сценарии, капустники, развлечения, турниры, игры. Мельникова А.М. . Изд-во «Учитель», 2007.
29. Праздники в средних и старших классах. Сценарии, капустники, развлечения, турниры, игры. Сухова О.М. Изд-во «Учитель», 2005.
30. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее. – СПб.: Дельта, 1998
31. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе (Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы). Авт. сост. Белоножкина О.В. Егунова Г.В.
32. Спортивные праздники круглый год 1-7 класс. (Школьный корабль). Прибыщенко М.Н. Колесник В.И. Изд-во «ИКЦ МарТ», 2005.
33. Упражнения и игры с мячами. Методическое пособие. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Изд-во «НЦ Энас», 2004.
34. Физкультурные минутки в начальной школе. Практическое пособие (Методика). Исаева С.А. изд-во «АЙРИС-ПРЕСС», 2004.
35. Физическая культура 1 класс. I полугодие. Поурочные планы. Сорокина Н.И., Сорокин С.А. Изд-во «Учитель», 2004.

### **Электронные сайты посвященные подвижным играм в Интернете**

<http://www.solnet.ee/games/g3.html>  
[http://www.prazdnik.by/essential/games/move\\_games](http://www.prazdnik.by/essential/games/move_games)  
<http://sport.iatp.org.ua/html/vid1.html>  
<http://greatfamilyonline.com/games/page.64000.html>  
<http://www.razvivashki.ru/>

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Авчинников А. Подвижные игры в войсках и народных школах/ Авчинников А. – Екатеринбург: б.и. 1912. – 64 с.
2. Агамова Н.С. Народные игры для детей: организация, методика. Репертуар: Сб. игр и развлечений по традиционной народной культуре. /Гос. респ. центр русского фольклора.
3. Баршай В.М. Активные игры для детей. Ростов н /Д: Феникс, 2001.
4. Бриедис А.А. Подвижные игры для I-IV классов: пособие для учителей физического воспитания. – Л.Изд-во министерства просвещения РСФСР, 1961.
5. Былеева Л.В., Яковлев В.Г. Подвижные игры: учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1953.
6. Былеева Л.В., Яковлев В.Г. Подвижные игры: учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1959.
7. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры: учебное пособие для институтов физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1974.
8. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: учебное пособие для институтов физической культуры. – 5 –е изд., перераб. и доп. – М.: ФиС, 1988.
9. Былеева Л.М., Григорьев В.М. Игры народов СССР. М., ФиС, 1985.
10. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателей детского сада. – М.: Просвещение, 1983.
11. Глейberman А.Н. Игры для детей (Спорт в рисунках). Изд-во «ФиС». 2006.
12. Дмитриев В.Н. Игры на свежем воздухе. М., Издательский дом МПС, 1998
- 13.. Детские народные подвижные игры/ Сост. А.В. Кенеман, Т.Н. Осокина и др. М., Просвещение, 1995.
- 14.. Детские подвижные игры/ под. ред. Е.В. Конеевой. – Ростов н/Д: «Феникс», 2006.
15. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки/ сост. Г.П. Попова. – Волгоград: Учитель, 2008.
16. Жуков М.Н. Подвижные игры. — М.: Академия, 2000.
17. Залетаев И.П., Муравьев В.А. Анализ проведения и планирования уроков (Физическая культура в школе) Изд-во «ФиС». 2006.
18. Куценко Т.А., Медянова Т.Ю. 365 веселых игр для дошколят (20е изд.). – Ростов н/Д: «Феникс», 2005.
19. Левченко А.Н., Матысон В.Ф. Игры, которых не было. Сборник спортивно – подвижных игр. – М.: Педагогическое общество России, 2007.
20. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. – 2-е изд. – М.: Айрис – пресс, 2004.
21. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и школе. Учебно-методическое пособие. Гриженя В.Е. Изд-во «Советский спорт», 2005.

22. Оноприенко Б.И. Игры и развлечения на воде. – М.: ФиС. 1989
23. Осокина Т.И. Детские подвижные игры народов СССР – М.: Просвещение, 1984.
24. Покровский Е.А: Детские игры (преимущественно русские).- СПб.: Историческое наследие, 1994.
25. Подвижные игры (методический раздел): Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
26. Подвижные игры (практический раздел): Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
27. Подвижные игры для детей (Копилка советов). Цымбалова Л.Н. ИКЦ «МарТ», 2004.
28. Подвижные игры для детей (Пособие для учителя). Лепешкин В.А. Школьная Пресса, 2004.
29. Праздники в средних и старших классах. Сценарии, капустники, развлечения, турниры, игры. Сухова О.М. Изд-во «Учитель», 2005.
30. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее. – СПб.: Дельта, 1998
31. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе (Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы). Авт. сост. Белоножкина О.В. Егунова Г.В.
32. Спортивные праздники круглый год 1-7 класс. (Школьный корабль). Прибыщенко М.Н. Колесник В.И. Изд-во «ИКЦ МарТ», 2005.
33. Упражнения и игры с мячами. Методическое пособие. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Изд-во «НЦ Энас», 2004.