

Ленинский филиал государственного бюджетного общеобразовательного
учреждения Самарской области средняя общеобразовательная школа с.
Красноармейское

Методические рекомендации для учителей
физической культуры и тренеров-преподавателей

«Подвижные игры для детей 7-12 лет»

Составитель:

методист Блинова Ирина Петровна

методист Тезикова Людмила Юрьевна

методист Тезиков Сергей Геннадьевич

Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод физической культуры воздействия на ребенка. Благодаря им обычное становится необычным, а поэтому особенно привлекательным. В игре используются естественные движения, большей частью в ненавязчивой развлекательной форме.

Игра – спутник ребенка, и она отвечает законам, заложенным в них самой природой, – неумной потребности в движении. Главный признак подвижных игр – наличие активных двигательных действий, благодаря чему они являются признанным средством и методом физического воспитания и развития.

Использование подвижных игр позволяет развивать не только физические, но и интеллектуальные качества: наблюдательность, память, логическое мышление, сообразительность. В играх, имеющих сюжетную форму, есть простор для воображения и артистизма, элементов танца и пения. К тому же игры могут проводиться под музыкальное сопровождение. Всё это формирует эстетическое мировосприятие. Увлекаясь игрой, дети очень ярко проявляют черты характера и другие индивидуальные особенности.

Классификация игр.

Подвижные игры классифицируются по разным параметрам: по возрасту, по степени подвижности ребенка в игре (игры с малой, средней, большой подвижностью), по видам движений (игры с бегом, метание и т.д.), по содержанию (подвижные игры с правилами и спортивные игры).

Подвижные игры делят на элементарные и сложные. Элементарные в свою очередь делят на сюжетные и несюжетные, игры-забавы, аттракционы. Сюжетные подвижные игры отражают в условной форме жизненный или сказочный эпизод. Ребенок творчески воплощается в них, изображая кошку, воробышка, автомобиль, волка, гуся, обезьяну и т.д.

Несюжетные подвижные игры не имеют сюжета, образов, но сходны с сюжетными наличием правил, ролей, взаимообусловленностью игровых действий всех участников. Эти игры связаны с выполнением конкретного двигательного задания и требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве.

Подвижные игры с элементами соревнования (индивидуального и группового) побуждают к большей активности в выполнении двигательных заданий. В играх каждый ребенок играет сам за себя и старается выполнить задание как можно лучше. Если эти игры проводятся с разделением на команды (игры-эстафеты), то ребенок стремится выполнить задание, чтобы улучшить результат команды.

Место подвижных игр в режиме дня.

Подбирая игру, учитывают ее место в режиме дня ребенка.

Наиболее полезны и целесообразны подвижные игры на свежем воздухе, во время прогулки. На прогулках за час до дневного сна и после него проводятся игры любой подвижности (с учетом сезона и температуры воздуха). В прохладную погоду подбирают игры средней и большой

подвижности, учитывая при этом одежду ребенка (некоторую ограниченность его движений).

На вечерней прогулке можно проводить подвижные игры, как со всей группой детей, так и с небольшими подгруппами, но желательны игры малой подвижности. Для этого времени хороши игры с текстом, с пением, хороводные.

Подвижные игры обязательно включаются в занятия физической культурой. Они проводятся после упражнений в основных движениях с целью повышения физиологической нагрузки и эмоциональности занятия. Для этой цели подбираются игры, требующие активных действий всех детей одновременно.

Зимой рекомендуют игры с ловлей и убеганием, упражнениями в равновесии, метанием снежков в цель и на дальность. Летом, во время жаркой погоды, игры с бегом и прыжками лучше всего проводить во время утренней прогулки или после полудня, когда температура воздуха снижается.

1. Подвижная игра «Орел и синица» .

Цель игры: развитие навыков бега, коммуникативных способностей, внимания.

Инвентарь: фишки, манишки.

Количество игроков: 8 и более.

Описание игры: Все участники находятся в секторах А и Б. В игре двое водящих, остальные убегающие. В руках у водящих манишки, и каждый находится в своем секторе (А и Б). В середине площадки двумя параллельными линиями обозначается «дом», в котором могут спрятаться убегающие. Время нахождения в «доме» не более 3 секунд. Убегающий может передвигаться из одного сектора в другой в любой последовательности. Если водящему удалось догнать и «осалить» убегающего игрока, то они меняются ролями.

2. Подвижная игра «Орел и синица» (вариация игры)

Цель игры: развитие навыков бега, коммуникативных способностей, внимания.

Инвентарь: фишки, манишки.

Количество игроков: 8 и более.

Описание игры: Все участники находятся в секторах А, Б и «доме». В игре двое водящих, остальные убегающие. В руках у водящих манишки, и каждый находится в своем секторе (А и Б). В середине площадки двумя параллельными линиями обозначается «дом», в котором могут спрятаться убегающие. «Дом» разделен на 4 сектора, в процессе игры в каждом секторе «дома» может находиться только один игрок. Время нахождения в «доме» не более 3 секунд.

Убегающий может передвигаться из одного сектора в другой в любой последовательности. Если водящему удалось догнать и «осалить» убегающего игрока, то они меняются ролями.

3. Подвижная игра «Прятки-догонялки».

Цель игры: развитие координации, взаимодействия игроков и коммуникативных способностей.

Инвентарь: фишки, манишки.

Количество игроков: 6 и более.

Описание игры: Выбирается водящий, остальные игроки убегающие. Водящий в руках у которого манишка старается догнать и «осалить» игроков, которые убегают передвигаясь по всей площадке. Если водящему удалось догнать и «осалить» убегающего игрока, то они меняются ролями. Игроки, которые убегают могут создать «дом», взявшись за руки, салить в игроков в «доме» запрещено. Побеждают игроки, которых не «осалили».

4. Подвижная игра «Акулы и черепахи».

Цель игры: развитие навыков бега, развитие координации.

Инвентарь: фишки, манишки, малые обручи.

Количество игроков: 4 и более.

Описание игры: «Акула» догоняет «черепах» и отводит пойманных в свой «дом». Когда в «доме» окажутся две «черепахи» они взявшись за руки помогают «акуле» ловить «черепах». «Черепахи» могут прятаться от «акулы» на островах (небольшие обручи), но не более 3 секунд.

Игра продолжается по заранее определенному времени или до момента, когда все «черепахи» будут пойманы.

5. Подвижная игра «Пираты и сокровища».

Цель игры: развитие навыков бега, развитие координации и ловкости.

Инвентарь: фишки, манишки.

Количество игроков: 6 и более.

Описание игры: Целью игры является перенести «сокровища» (фишки) из хранилища в логово «пиратов». Задача «охранников» поймать и «осалить» «пиратов». Пойманный «пират» возвращает «сокровища» в хранилище и выполняет 5 приседаний и возвращается в игру. Игра заканчивается, когда все «сокровища» окажутся в логове «пиратов» или заранее устанавливается игровое время.

6. Подвижная игра «Гонки в джунглях».

Цель игры: развитие быстроты.

Инвентарь: фишки, манишки.

Количество игроков: 2, 4, 6, 8, 10 и более.

Описание игры: Все участники делятся 2 равные по количеству команды и располагаются на разных сторонах площадки в одну шеренгу напротив друг друга. В каждой команде игроки получают название животного или порядковый номер. Ведущий называет животное или номер, данные игроки максимально быстро обегают игрока-соперника, который стоит напротив и возвращается на свое место. Игрок, который быстрее игрока-соперника вернулся на свое место приносит 1 балл для своей команды. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов.

7. Подвижная игра «Совы и мыши».

Цель игры: воспитание командных взаимодействий и развитие быстроты реакции.

Инвентарь: фишки, манишки.

Количество игроков: 5 и более.

Описание игры: В кругу, который обозначает «дом» находится «сова». Вокруг «совы» разбросан «сыр» в виде фишек. «Мыши» за отведенное время пытаются украсть «сыр» из дома «совы», а «сова» должна не дать сделать это, осалив «мышь» пока она находится в «доме». Пойманная «мышь» выполняет 5 приседаний и возвращается в игру. По окончании игры производится подсчет количества украденного «сыра» и смена «совы».

8. Подвижная игра «Перевертыши».

Цель игры: воспитание командных взаимодействий и развитие быстроты.

Инвентарь: фишки, манишки.

Количество игроков: 2 и более.

Описание игры: Все участники игры делятся на 2 команды. Все фишки от 20-40 штук разбросаны по площадке. За отведенное время одна из команд переворачивает фишки, а другая возвращает фишки в исходное положение. По окончании игрового времени производится подсчет перевернутых фишек, затем команды меняются заданиями. Побеждает команда, у которой перевернутых фишек окажется больше, чем у другой.

9. Подвижная игра «Чехарда».

Цель игры: воспитание командных взаимодействий и развитие быстроты.

Инвентарь: фишки, манишки.

Количество игроков: 6 и более.

Описание игры: Все участники делятся на 3 команды - синие, зеленые, красные. Одна из команд водящие, две остальные убегающие.

Задача водящих осалить всех участников игры или игроков одной команды. В этом случае водящими становятся команда, в которой все игроки осалены раньше другой. Можно спасти игрока своей команды, коснувшись заданной заранее части тела.

10. Подвижная игра «Быстрый мяч».

Цель игры: развитие быстроты реакции.

Инвентарь: фишки, манишки.

Количество игроков: 2 и более.

Описание игры: Все участники делятся на пары и встают на разные стороны площадки лицом друг к другу на расстоянии 1 метр. В руках у каждой пары один мяч. За спиной каждого участника находится «дом». Участники начинают передавать мячи друг другу из рук в руки, по сигналу ведущего, то кто оказывается с мячом в руках убегает в свой дом, участник без мяча старается его догнать и осалить. Если игрок забежал в дом и его не успели осалить, то он зарабатывает 1 балл. Время игры определяется заранее, игрок в паре набравший больше баллов побеждает.

11. Подвижная игра «Мышка-воришка»

Цель игры: развитие быстроты, ловкости.

Инвентарь: фишки, обручи, манишки.

Количество игроков: 2 и более.

Описание игры: Из числа играющих выбирается один водящий. Водящий становится спиной к игрокам, сзади него расставляются спортивные фишки в хаотичном порядке. Игроки находятся в обруче на расстоянии 10-15 метров от водящего.

Водящий, стоя спиной к игрокам, вслух произносит счет от 1 до 32, после слова: «тридцать три - мышка - воришка на месте замри!» и поворачивается лицом к игрокам. В момент произнесения слов водящим, игроки должны собирать фишки и относить к себе в обруч. После слов: «На месте замри!» игроки останавливаются и возвращаются к своим обручам для подсчета собранных фишек. Побеждает игрок, набравший большее количество фишек.