**Мамбеталина Г.Т.**

*инструктор по ф\к и спорту д/к «Гайдаровец»*

**Калейдоскоп летних подвижных игр**

*Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод 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, – неуемной потребности в движении. Главный признак подвижных игр – наличие активных двигательных действий, благодаря чему они являются признанным средством и методом физического воспитания и развития. Роль подвижных игр в системе физического и спортивного воспитания огромна. Подвижная игра, как и любая другая сопровождает человека все его детские годы. Подвижные игры направлены не только на укрепление здоровья и развитие организма, но они также являются средством культурно - нравственного воспитания и приобщения человека к обществу.*

*Данная подборка игр актуальна так как способствует развитию самостоятельного мышления, приобщает к здоровому образу жизни, формирует навыки закаливания организма в целом, восполняет недостаток двигательной активности на свежем воздухе в зимнее время года.*

*Педагогическая целесообразность данной подборки в том, что подвижные игры позволяют 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. По сюжету игры используются реквизиты, костюмы и спортивный инвентарь 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.*

*Цель проекта: приобщение детей к активному образу жизни и развитие их коммуникативных способностей.*

*Задачи:*

*- развивать двигательную активность;*

*- содействовать в приобретении компетенций, необходимых для формирования устойчивой мотивации на здоровый образ жизни;*

*- воспитывать у участников игр дружелюбие, честность, взаимовыручку.*

*Подвижные игры подобраны с учетом возраста, состояния здоровья, степени их физической подготовленности, способствуют оздоровлению, закаливанию, укреплению организма. Данные игры можно проводить на стадионе, спортивной площадке, туристической базе. Возраст детей от 6 до 10 лет. Продолжительность проведения игр в зимний период не более 30 минут.*

*При разработке данного материала был использован личный многолетний опыт инструктора по физической культуре и спорту в проведении игр с детьми. В сборник включены как уже всем известные зимние забавы, так и новые игры, разработанные автором данной подборки.*

*Важнейший результат игры – это радость и эмоциональный подъем. Благодаря этому замечательному свойству подвижные игры, особенно с элементами соревнования, больше, чем другие формы физической культуры, отвечают потребностям детей.*

**Игра № 1 «Пожарная команда»**

**Цель**: развитие двигательной активности и организация досуга детей в летнее время.

*Возраст*: 6-10 лет. *Время игры* 10-15 минут.

*Количество играющих*: 10 и более человек.

*Оборудование*: для проведения этой игры необходимы стулья по числу игроков. Стулья устанавливаются по кругу, спинками внутрь.

*Правила игры:* играющие (пожарные) прохаживаются вокруг этих стульев под звуки музыки (удары бубна, барабана). Как только музыка замолкает, игроки должны положить на стул, около которого остановились, предмет одежды. Игра продолжается. Когда каждый участник снимет 3 предмета (они оказываются на разных стульях), звучит сигнал тревоги: «Пожар!». Игроки должны быстро отыскать свои вещи и надеть их. Кто быстрее всех оденется, становится победителем.

**Игра № 2 «Крепость»**

**Цель**: развитие двигательной активности, меткости.

*Возраст*: 6-10 лет. *Время игры* 10-15 минут.

*Оборудование*: кегли, мячи, кубики.

*Правила игры:* участники строят две крепости из кубиков и кеглей, напротив друг друга на расстоянии 4-5 метров. Защитники прячутся за крепости и оттуда по сигналу начинают бросать мячики, стараясь сбить кегли противника.

*Упрощенный вариант*. На земле устанавливают кегли в две параллельные линии, на расстоянии 4-5 метров, а за ними стоят участники игры. Цель сбить все кегли у команды напротив.

**Игра № 3 «Паровоз»**

**Цель**: развитие двигательной активности, внимания.

*Возраст*: 6-10 лет. *Время игры* 10-15 минут.

*Оборудование*: свисток, мел.

Играют 7 и более человек.

*Правила игры:* каждый игрок строит себе депо: очерчивает небольшой круг. В середине площадки стоит водящий – паровоз. У него нет своего депо. Водящий идёт от одного вагона к другому. К кому он подходит, тот следует за ним. Так собираются все вагоны. Паровоз неожиданно свистит, и все бегут к депо, паровоз тоже. Игрок, оставшийся без места, становится водящим – паровозом.

**№4 «Жмурки»**

**Цель:** развитие внимания,быстроты реакции.

*Возраст*: 6-10 лет. *Время игры* 10-15 минут.

*Инвентарь*: колпачок, колокольчик.

*Ход игры*: количество игроков — произвольное. Дети встают в круг. В центре находится водящий, на котором глубоко надет колпачок, закрывающий верхнюю часть лица. Дети передают звенящий колокольчик по кругу, а водящий старается поймать игрока с колокольчиком.

*Вариант второй*. На двух водящих надеваются глубокие колпачки. Остальные игроки разбегаются по площадке и, передают колокольчик друг другу. Задача водящих поймать игрока с колокольчиком.

**№5 «Волк в круге»**

**Цель**: развитие двигательной активности, ловкости, быстроты движений.

*Возраст*: 6-10 лет. *Время игры* 10-15 минут.

*Инвентарь*: карточки10 -20 шт.

*Ход игры*: количество игроков — произвольное, среди них выбирается один ведущий — «волк». На земле рисуют достаточно большой круг, внутри него находится волк и разбросаны картинки с изображением игрушек, ягод, цветов и др. Выходить за пределы круга он не может. Участвующие в игре дети врываются в круг, берут картинку и стараются выбежать из него, не будучи запятнаны волком, который изо всех сил норовит запятнать их. Тот, кого волк поймает, становится на его место в круг, а картинки разбрасывают по кругу. Игра эта — не сложная, но доставляет детям массу удовольствия и радости. Когда игра закончится, смотрят, кто больше собрал картинок.

**№6 «Автобусы, трамваи, троллейбусы»**

**Цель:** развитие внимания,быстроты реакции.

*Возраст*: 8-10 лет. *Время игры* 10-15 минут.

*Инвентарь*: 3 стула.

Формируются две команды по 6 человек. Команды рассчитываются по порядку номеров, причем каждый должен запомнить свой номер, и строиться в затылок в две колонки, расстояние между которыми 6-8 шагов.

Между колонками стоят три стула.

Стул 1 - это автобус, стул 2 - трамвай, стул 3 - троллейбус.

Ведущий начинает игру словами: «Раннее, раннее утро. Люди спешат на работу, на остановках полно народу, Вот вдали показался... смотрим, смотрим, что же это там идет, а, это же **третий** номер **автобуса**». Последние слова ведущий говорит быстро. Оба третьих номера должны сориентироваться и занять место на 1-м стуле. Тот, кто занял стул первым, приносит своей команде одно очко. Третьи номера возвращаются на место, а ведущий продолжает свой рассказ: «Народу было так много, и все так толкались, что только **два** человека успели сесть в **автобус** (ведущий голосом выделяет слово «автобус» и цифру «два»). Остальные снова стали ждать. Но вот впереди показался первый номер... трамвая (оба первых номера должны занять место на 2-м стуле) и т. д.

**Вариант** 2.

*Возраст*: 6-10 лет. *Время игры* 10-15 минут.

*Инвентарь*: 3 стула.

Вместо цифр можно сформировать семью. Мама, папа, сын, дочь, бабушка, дедушка, тетя, дядя и так далее от количества человек в командах.

Стул первый магазин, второй стул школа, третий стул – отдых.

Ведущий говорит: «Мама пришла домой, а хлеба нет! Сынок сходи в магазин»

Два сыночка бегут к стулу «магазин».

Ведущий: «Папа сказал: «Я пошел на рыбалку»

Два папы бегут к стулу «отдых».

**Игра №7 «Катапульта»**

 **Цель**: развитие двигательной активности, ловкости, быстроты движений.

*Возраст*: 6-10 лет. *Время игры* 10-15 минут.

*Инвентарь*: 2 палки, мячик.

*Вариант 1*: на земле из палок делается катапульта. На неё помещается мягкий мячик. Задача игроков подбить мяч вверх и поймать его. На личное первенство из 10 попыток кто больше поймает мячей.

*Вариант 2:* подбить мяч вверх, а команда стоящая рядом должна поймать его.

Чья команда больше поймает мячей.

*Вариант 3:* водящий подбивает мяч вверх, стоящие рядом дети ловят его. Поймавший мяч убегает, все остальные ловят его. Выигрыш присуждается игроку, которого дольше всех не могли поймать.

**Игра №8 «Игра-хлопалка** **»**

**Цель:** развитие внимания,быстроты реакции.

*Возраст*: 6-8 лет. *Время игры* 10-15 минут.

*Инвентарь*: веревка 5-8 метров.

*Правила игры*: игроки встают в круг и берут в руки веревку, в центре находится водящий. Все движутся по кругу под музыку. Водящий старается неожиданно запятнать руки держащих веревку, приговаривая: «Хоп-хоп, шлеп-шлеп, руки быстро убирай, ай-ай, ай-ай!» Игроки быстро отдергивают руки. Если водящий попал по руке, то игрок руку убирает за спину. Если была задета и вторая рука — игрок выходит из круга. Нельзя, чтобы веревка упала на пол. В этом случае выигрывает водящий.

**Игра №9 «Ап-оп-хлоп»**

**Цель:** развитие внимания,быстроты реакции.

*Возраст*: 8-10 лет. *Время игры* 10-15 минут.

*Правила игры:* первый игрок говорит «Ап» и правую ладонь кладёт под подбородок, а левой рукой показывает на следующего.

Второй говорит «Оп» и правую руку кладёт на голову, а левой рукой показывает на следующего.

Третий молча, хлопает в ладоши, повернувшись к соседу с любой стороны.

Следующий говорит «Ап» и так далее

Играющие стоят по кругу. Один из игроков говорит «ап», ладонь правой руки он держит под подбородком, а левой рукой указывает на любого, стоящего в круге. Тот, на кого указали, в свою очередь говорит «оп», при этом правую руку кладет на голову, а левой указывает на соседа слева или справа. Третий игрок молча хлопает в ладоши, повернувшись к соседу. Далее все повторяется, при этом последовательность движений не меняется, а направление игроки выбирают по собственному желанию. Тот, кто допустил ошибку — перепутал движения или слова, — выходит из игры или получает штрафное очко.

**Игра №10 «Армрестлинг стоя»**

**Цель:** развитие силы,быстроты реакции.

*Возраст*: 8-10 лет. *Время игры* 3-5 минут.

*Инвентарь*: палка 50см.

*Правила игры*: Два игрока становятся напротив друг друга, вытянув прямые руки перед собой и держась за палку. Правая рука каждого обхватывает палку на уровне лица, левая — на уровне пояса. Не сгибая рук, игроки стараются перевести палку в горизонтальное положение, поворачивая ее по часовой стрелке. Побеждает тот, кому это удалось. Можно провести личное первенство или командное.

**Игра №11 «Коршун и наседка»**

**Цель**: развитие двигательной активности, ловкости, быстроты движений.

*Возраст*: 8-10 лет. *Время игры* 5-10 минут.

*Правила игры:* Участники игры встают в колонну держась за пояс или плечи впереди стоящего. Первый участник «наседка» в колонне ставит руки на пояс. Напротив «наседки» на расстоянии 2-3 метров находится «коршун».

Цель игры: «коршун» оббегает «наседку» и старается поймать хвост колонны – последнего цыпленка. «Наседка» препятствует этому, не даёт прорваться «коршуну» к «цыплятам». Вся колонна, крепко держась друг за друга, передвигается за наседкой и уворачивается от «коршуна». «Коршун» не должен касаться руками никого кроме «цыпленка» и его никто руками не задерживает. Игра считается законченной, если пойман «цыпленок» или колонна в процессе игры расцепилась.

**Игра №12 «Перебежки»**

**Цель**: развитие двигательной активности, внимания, быстроты движений.

*Возраст*: 8-10 лет. *Время игры* 5-10 минут.

*Правила игры:*

Участники делятся на две команды, и встают напротив друг друга

на растоянии3-4 метров. Например, команда «Воробьи» и «Сороки».

По сигналу команды должны поменяться домиками - перебежать на место противника. «Воробьи» загадывают одного человека из команды «Сорок» и во время перебежки всей командой ловят его. Команда «Сорок» старается угадать, кого загадали и во время перебежки прикрывают его и прорываются к домику. Если загаданного игрока запятнали, то он переходит в другую команду. Команды загадывают, кого они будут ловить по очереди.

**№13 «Летающий Дракончик»**

**Цель**: развитие двигательной активности, внимания, меткости, быстроты движений.

*Возраст*: 8-10 лет. *Время игры* 10-15 минут.

*Инвентарь:* «Дракон», шьется из рукава и набивается поролоном.

Ход игры. Ведущий держит в руках «Дракона» и встает напротив команды на расстоянии 4-6 метров. Цель игры – попасть «драконом» в кого-нибудь из участников игры. Кидать «дракона» следует понизу по ногам.

Правила игры. Ведущий бросает «дракона» в сторону игроков, если ни в кого не попал, то бежит к «дракону», берет его и если рядом находятся игроки, то он может их запятнать. Поэтому после того как «дракон» упал участники бегут на место ведущего в домик где их уже не пятнают. Ведущий после броска встает напротив команды и повторяет бросок.

Если ведущий бросил «дракона» не далеко на полметра, например, то он может теперь взять «дракона» в руки и пятнать им игроков которые должны перебежать в домик.

**№14 «Попрыгунчики»**

**Цель:** развитие ловкости, быстроты реакции.

*Возраст*: 6-10 лет. *Время игры* 10-15 минут.

Инвентарь: кегля.

Правила игры. Дети образуют круг, в середине стоит водящий с кеглей в руке.

 Правила игры: ведущий старается коснуться кеглей обуви стоящих вокруг.

Избегая касания, участники убирают ноги, подпрыгивают.

Попавшийся игрок занимает место ведущего.

Упрощенный вариант: наступить ногой на обувь стоящих вокруг.

Так чаще всего дети и играют.

**№15 «Рыбак»**

**Цель:** развитие двигательной активности;

*Возраст*: 6-10 лет. *Время игры* 10-15 минут.

*Инвентарь*: скакалка.

Правила игры. Участники встают в круг, в центре водящий ловит «рыбок». В руке у водящего скакалка. Кружась, он ведет скакалку по земле стараясь запятнать игроков.

В целях техники безопасности высоко скакалку не раскручивать.

Пойманные «рыбки» выходят из игры или занимают место ведущего.

**№16 «Чай-чай выручай»**

**Цель:** развитие двигательной активности;

*Возраст*: 6-10 лет. *Время игры* 10-15 минут.

Правила игры. Считалкой выбирается ведущий. Дети разбегаются по площадке. Ведущий пятнает играющих. Тот, кого запятнали, останавливается, поднимает руки и кричит: «Чай-чай выручай». Любой свободный игрок может выручить его, хлопнув по руке. Ведущих может быть несколько человек.

**№17 «Штандер, штандер»**

**Цель:** развитие быстроты реакции, ловкости.

*Возраст*: 8-10 лет. *Время игры* 10-15 минут.

Инвентарь: мяч средних размеров.

Шта́ндер— детская подвижная игра с мячом практически для любого возраста и количества участников. По версии В. Шендеровича, своё название игра получила от немецкого «Stand hier!», что можно перевести на русский как «Стой здесь!» или «Остановись!» Развивает такие физические качества как быстрота реакции, ловкость, выносливость.

*Правила игры*. Участники собираются в круг, у водящего в руках мяч. Водящий подбрасывает вверх мяч со словами: «Штандер, штандер гумане выходи на имя (любого игрока). Тот, кого он назвал, должен выбежать в центр площадки и поймать мяч. Водящий занимает освободившееся место.

Если игрок ловит мяч, он становится водящим и описанные действия повторяются. Если мяч успевает коснуться земли, играющие разбегаются в разные стороны, пока он не поднимет мяч и не крикнет «Штандер стоп!» (или «Стоп!»). В этом случае все замирают на том месте, где их застала команда, а он должен «осалить» кого-либо из играющих (попасть по нему мячом). Если игроки разбежались далеко, то ведущий может сказать до: «До Кати 10 шагов» пройти эти 10 шагов и затем бросить мяч в Катю. Игроки при этом не имеют права покидать место, на котором остановились (увёртываться от мяча разрешается). Водящий также не имеет права покидать центр круга для броска. Если мяч не попал в Катю, ведущий бежит за мячом и пока он его не поднимет и не крикнет «Штандер стоп!» дети могут снова убегать.

Тот, в кого попали, становится ведущим или выбывает из игры по предварительной договорённости. Игра повторяется снова.

**№18 «Вороны», «Воробьи»**

**Цель**: развитие умения контролировать импульсивные действия,

развитие внимания, чувства юмора.

*Возраст*: 6-8 лет. *Время игры* 10-15 минут.

Ход игры. Участники делятся на две команды «Вороны» и «Воробьи». Сначала ведущий оговаривает действие, которое нужно выполнить, например: попрыгать на одной ножке или поднять руки вверх. Затем быстро называет команду, которая будет выполнять это движение, меняя произвольно названия команд. Игра продолжается некоторое время, затем меняется вид движений.

На следующем этапе игры меняются команды своими названиями те кто был «Воронами» становятся «Воробьями», а те кто был «Воробьями», становятся «Воронами».

*Список рекомендуемой литературы:*

1. Жуков, М. Н. Подвижные игры М. Издательский центр «Академия», 2000.-160 с.
2. Кнушевицкая, Н. А. Спорт. Издательство «Школьная пресса» 2010.
3. Патрикеев, А.Ю. Зимние игры. Издательство «Вако» 2009.
4. Web-страница Веселые зимние игры, (электронный документ)

http://www.7ya.ru/article/Veselye-zimnie-igry/ Проверено 23.08.2013г.

1. Web-страница Подвижные зимние игры, (электронный документ)

http://adalin.mospsy.ru/l\_03\_00/l\_03\_04k.shtml Проверено 23.08.2013г.

1. Web-страница Подвижные зимние игры, (электронный документ)

http://detochki-doma.ru/detskie-podvizhnyie-igryi/