

Подвижные игры для детей в детском оздоровительном лагере

Наталья Овчинникова,

инструктор-методист

МБОУ ДО «Килемарский ЦРФС»

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

Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта.

Игра – очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе с детьми и молодёжью. Среди большого разнообразия игр широко распространены у детей и подростков подвижные игры.

Характерной особенностью подвижных игр является ярко выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, метаний, бросков, передач и ловли мяча, сопротивлений и др.). Эти двигательные действия мотивированы ее сюжетом (темой, идеей). Они направлены на преодоление различных трудностей, препятствий, поставленных на пути достижения цели игры.

В подвижных играх решаются различные задачи.

Оздоровительные задачи подвижных игр.

При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование

правильной осанки у детей и подростков. А также повышают функциональную деятельность организма.

В связи с этим большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела; игры, увеличивающие подвижность в суставах. Под воздействием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все виды обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный). Мышечные нагрузки стимулируют работу желез внутренней секреции.

При занятиях играми необходимо следить за тем, чтобы физические нагрузки были оптимальными. При систематических занятиях играми можно допускать интенсивные нагрузки, чтобы организм постепенно приспособился к ним. Это имеет огромное значение в жизни и в труде. Однако недопустимо доводить участников игры до переутомления.

Игры с активными, энергично, многократно повторяющимися двигательными действиями, но не связанные с длительным односторонним силовым напряжением (особенно статическим), благотворно воздействуют на организм детей и подростков. Именно поэтому в играх не должно быть чрезмерных мышечных напряжений и продолжительных задержек дыхания.

Подвижные игры должны положительно влиять на нервную систему занимающихся. Для этого руководитель обязан оптимально дозировать нагрузку на память и внимание играющих, строить игру так, чтобы она вызывала у занимающихся положительные эмоции. Плохая организация игры ведет к появлению отрицательных эмоций, нарушает нормальное течение нервных процессов, у учащихся могут возникнуть стрессы.

Подвижные игры должны иметь строгие и четкие правила, что способствует упорядочению взаимодействия участников и устраняет излишнее возбуждение.

Особенно ценно в оздоровительном отношении круглогодичное проведение подвижных игр на свежем воздухе: занимающиеся становятся более закаленными, усиливается приток кислорода в их организм.

Подвижные игры — хороший активный отдых после длительной умственной деятельности, поэтому они уместны в летнем лагере, как и после уроков и на переменах в школе во время учебного процесса.

Подвижные игры применяются и в специальных лечебных целях при восстановлении здоровья больных детей, поскольку функциональный и эмоциональный подъем, возникающий у детей в процессе игры, оказывает на них оздоравливающее воздействие.

Образовательные задачи подвижных игр.

Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Занятия играми способствуют развитию у детей способности к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми, а также в занятиях физкультурой и спортом. Подвижные игры могут положительно влиять на умственное развитие.

Подвижные игры развивают способность адекватно оценивать пространственные и временные отношения, одновременно воспринимать многое и реагировать на воспринятое.

В подвижных играх участникам приходится исполнять различные роли (водящего, судьи, помощника судьи, организатора игры и т.д.), что развивает у них организаторские навыки.

Воспитательные задачи подвижных игр.

Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе.

Кроме того, занятия играми вырабатывают координированные, экономные и согласованные движения; игроки приобретают умения быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость, что важно в жизни.

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи надо решать в комплексе, только в таком случае каждая подвижная игра будет эффективным средством разностороннего физического воспитания детей и подростков.

Дети 7-9 лет владеют всеми видами естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания) еще недостаточно совершенно, поэтому подвижные

игры, связанные с естественными движениями, должны занимать у них большое место.

Надо помнить, что овладение навыками и умениями в этом возрасте более эффективно проходит на уровне непроизвольного запоминания (в частности, в игре), чем произвольного.

Кроме того, надо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. У них наблюдается большая податливость организма различным влияниям окружающей среды и быстрая утомляемость. Это связано с тем, что сердце, легкие и сосудистая система у детей этого возраста отстают в развитии, а мускулатура еще слаба, особенно мышцы спины и брюшного пресса. Прочность опорного аппарата также еще невелика, а следовательно, возможность его повреждения повышена (слабость мускулатуры, повышенная растяжимость связок увеличивают возможность нарушения осанки).

Подвижные игры с бегом и прыжками должны быть краткими по времени и сопровождаться частыми передышками. В то же время дети в этом возрасте очень любят игры с прыжками (например, со скакалкой).

Наиболее подходящими играми для детей этого возраста являются игры-перебежки, например, «Волк во рву», «Два мороза», в которых дети после краткой пробежки имеют возможность отдохнуть, или игры с поочередным участием играющих в движении, как, например, «К своим флажкам», «Заяц без логова», «Пустое место».

Учитывая, что мышцы и связки у детей этого возраста еще недостаточно окрепли, нельзя давать игры с большими силовыми напряжениями.

В этот период детям еще трудно изолировать отдельные движения и точно регулировать их отдельные параметры. Дети быстро устают, также

быстро восстанавливают готовность к движениям. Особенно их утомляют однообразные движения.

Внимание детей в младшем школьном возрасте 7-9 лет недостаточно устойчиво. Ребенок часто отвлекается тем, что в данный момент ему кажется более интересным. В связи с этим подвижные игры не должны требовать от них долгого сосредоточенного внимания. В противном случае дети перестают соблюдать правила, ход игры нарушается и у них пропадает интерес к игре.

Воля и тормозные функции у детей развиты слабо. Им трудно долго и внимательно слушать объяснение игры, не дослушав часто объяснение игры до конца, предлагают свои услуги на ту или другую роль в игре.

В связи с этим используются игры с небольшим количеством правил (2 – 3). Правила можно давать не сразу все, а постепенно, по мере усвоения их учащимися.

Мышление у детей младшего школьного возраста (особенно у учащихся 1-2 классов) в основном образное, предметное, но ко второму году обучения оно начинает уступать место мышлению понятиями о познаваемых предметах и явлениях окружающей действительности. Появляется умение сопоставлять и сравнивать наблюдаемое. Возникают возможности для проявления большей сознательности в игровых действиях. Появляется критическое отношение к действиям и поступкам своих товарищей. Способность отвлеченно критически мыслить, сознательно контролировать движения позволяет усваивать более сложные игры с большим количеством правил.

В связи с образным мышлением у детей этого возраста большое место занимают игры сюжетные, которые способствуют удовлетворению творческого воображения детей, их выдумки и творчества. Надо учесть, что

дети этого возраста умеют читать и писать, что значительно расширяет их умственный кругозор.

В этот период в играх воспитываются основы поведения, умение выполнять правила общественного порядка. В коллективных играх воспитываются простейшие представления о нормах и правилах морали. Появляются игры с разделением на команды, в которых каждый участник борется за интересы своей команды, выручает товарищей.

Дети любят игры, в которых хором произносят отдельные слова фразы, игры с речитативом, как, например, «Два мороза», «Октябрята» и др. Игры с пением и речитативом способствуют развитию речи, которая еще нуждается в тренировке, а также воспитанию ритма и музыкальности.

Наконец, в этом возрасте увлекают детей такие игры, в которых они могут проявить свою ловкость, быстроту и точность движений, координацию и меткость. Содержание таких игр ограничивается только точным выполнением определенного движения. К таким играм относятся: игра «В классы», разнообразные прыжки под крутящейся веревкой, разнообразные прыжки с короткой скакалкой, игра «В школу мяча».

Гигиеническое и оздоровительное значение подвижных игр для детей 7-9 лет. Главным содержанием подвижных игр являются разнообразные движения и действия играющих. При правильном руководстве ими они оказывают благоприятное влияние на сердечно - сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма.

Подвижные игры повышают функциональную деятельность, вовлекают в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела, увеличивают подвижность в суставах.

Особенно ценным в оздоровительном отношении является проведение подвижных игр на открытом воздухе и зимой и летом, так как при движении

на открытом воздухе значительно усиливается обмен веществ с увеличением притока кислорода, что благотворно отражается на всем организме.

Под влиянием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все стороны обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный). Мышечная работа стимулирует функции желез внутренней секреции.

Подвижные игры используются как средство общего физического воспитания детей, молодежи, а также как средство подготовки к спортивным играм и другим видам спорта, подготовки к сдаче контрольных нормативов по физической культуре.

Подвижные игры могут быть индивидуальными (одиночными), которые чаще всего организуются самими детьми (игра в мяч, со скакалкой, катание обруча и др.). Они могут быть использованы педагогами в целях организации досуга, активного отдыха и в других случаях.

Особое педагогическое значение имеют коллективные (групповые) подвижные игры, в которых участвуют группы играющих, классы, звенья, отряды, спортивные секции.

Каждая подвижная игра имеет свое содержание, форму (построение) и методические особенности.

Содержание подвижной игры составляют: сюжет, правила и двигательные действия, входящие в игру для достижения цели.

Форма подвижной игры – организация действий участников, предоставляющая возможность широкого выбора способов достижения поставленной цели.

Форма игры связана с содержанием и обуславливается им.

Методические особенности игры зависят от ее содержания и формы. Методическим особенностям подвижных игр свойственны: а) образность; б) самостоятельность действий в целях достижения цели, ограничиваемая правилами; в) творческая инициативность в действиях в соответствии с правилами; г) исполнение отдельных ролей в игре, согласно ее сюжету; д) внезапность, изменчивость ситуации в игре, требующая от играющих быстроты реакции, инициативы и др..

Игровой метод используется главным образом для комплексного совершенствования движений в усложненных вариативных условиях.

Подвижные игры в качестве средства физического воспитания и игрового метода способствуют воспитанию и совершенствованию физических качеств. Кроме того, в подвижных играх совершенствуются и закрепляются естественные движения и отдельные навыки и умения, приобретенные на занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, боксом, борьбой и другими видами спорта.

В педагогической практике используются два основных вида подвижных игр:

1. Игры свободные, творческие или вольные, в которых участники сами намечают план игры и сами осуществляют намеченную цель.
2. Организованные подвижные игры с установленными правилами, требующими руководства ими взрослыми руководителями или самими ребятами-вожаками.

В занятиях физкультурой и спортом важно чувство равновесия, устойчивости. Для тренировки этого качества наряду со специальными упражнениями хорошо применять и соответствующие игры, такие, как «Тяни в круг», «Не сойди с ковра», «Выталкивание в приседе», «Удочка с поворотами», «Оторви от ковра» и др.

Необходима детям и акробатическая подготовка, а следовательно, игры, включающие элементы акробатики. Таковы «Кувырки и перекаты», «Мостик и кошка», «Перекасти – поле» и др. Для укрепления стопы применяются игры с различными видами бега и прыжков – «Бег пингвинов», «Баскетбол прыгунов», «Футбол с набивным мячом» и т.п.

Учебной программой предлагается определенное количество подвижных игр, направленных на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий. Простейшие единоборства: «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах», «Выталкивание из круга».

Начиная с этого возраста хорошо популяризировать среди детей народные игры.

Подвижные игры должны занимать большое место в жизни детей младшего школьного возраста, так как это соответствует их возрастным особенностям, а также задачам воспитания.

Подвижные игры следует широко использовать в подготовке к сдаче контрольно-переводных нормативов по физической культуре.

Наиболее подходящими для этого возраста являются игры-перебежки, в которых дети после краткой перебежки имеют возможность отдохнуть, или игры с поочередным участием играющих в движении. Также они развивают ловкость, быстроту, внимательность. Например, игры «Пустое место», «К своим флажкам!», «Два Мороза», «Волки во рву»

и т. д.

Игра «Пустое место».

Подготовка: Играющие образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий становится в центре круга.

Содержание игры: По команде руководителя водящий громко называет два каких-либо номера. Вызванные номера должны немедленно поменяться местами. Воспользовавшись этим, водящий старается опередить одного из них и занять его место. Оставшийся без места идет водить.

Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Номера, присвоенные участникам в начале игры, не должны меняться, когда тот или иной из них временно становится водящим.

Игра «К своим флажкам!»

Подготовка: Играющие делятся на группы по 6-8 человек и становятся в кружки в разных местах зала. В центре каждого кружка – водящий с флажком в поднятой руке (флажки разного цвета).

Содержание игры: По первому сигналу все, кроме держащих флажки разбегаются по площадке, по второму сигналу – приседают и закрывают глаза, отвернувшись от водящих. Дети с флажками в это время меняются флажками. По команде руководителя: «Все к своим флажкам!» - играющие открывают глаза, ищут свой флажок, бегут и строятся вокруг него.

Побеждает группа, быстрее других образовавшая кружок.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если игроки какой-либо команды подглядывали, когда водящие менялись местами, то ей засчитывается поражение.

Игра «Два Мороза»

Подготовка: На противоположных сторонах площадки отмечаются 2 города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются «братья морозы»: «Мороз красный нос» и «Мороз синий нос».

Содержание игры: По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами: - Мы два брата молодые, два мороза удалые: Я – Мороз красный нос, Я - Мороз синий нос. Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься? А ребята хором отвечают: Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз! – и начинают перебегать из одного города в другой. «Морозы» их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен с распростертыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробежать станет трудно, игра прекращается.

Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.

Правила игры: 1. Начинать бег можно только после окончания речитатива. 2. Осаливание за линией города не считается. 3. Осаленных ребят можно выручить, для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

Игра «Волк во рву»

Подготовка: Посредине площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70-100 см одна от другой. Это ров. Его можно обозначить не совсем параллельными линиями; с одной стороны – уже, а с другой - шире. Двое водящих – «волки» - становятся во рву; остальные играющие – «козлята» - размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На другой стороне линией обозначается пастбище.

Содержание игры: По сигналу руководителя «козлята» бегут из дому в противоположную сторону площадки на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. «Волки», не выходя из рва стараются как можно больше осалить «козлят», за что «волкам» зачисляются выигрышные очки.

После 3-4 пробежек (по договоренности) выбираются новые «волки» и игра повторяется.

Выигрывают «козлята», не пойманные ни разу, и те «волки», которые набрали большее количество очков.

Правила игры: 1. Перепрыгивание через ров обязательно. 2. Пойманные «козлята» не выбывают из игры.

Игра «Передай мяч».

Подготовка: Игра проводится на ковре. Выбираются 2 водящих (их число по ходу игры может быть доведено до 4), а остальные игроки садятся по кругу ногами в центр. Интервалы между игроками – вытянутые руки. Игряющим дается слабо надутый футбольный мяч.

Содержание игры: По сигналу играющие перебрасывают мяч по кругу руками, а водящие, передвигаясь любым способом, стараются перехватить мяч или выбить его из рук сидящего, а затем передать мяч другому сидящему по кругу игроку. После этого водящий занимает место потерявшего мяч, который становится водящим. Однако игра осложняется тем, что после того, как один из водящих овладеет мячом, на него могут нападать остальные водящие и игрок из круга, потерявший мяч. Борьба длится до тех пор, пока мяч не будет передан одному из сидящих игроков. Сделавший эту передачу выходит из круга и занимает место игрока, потерявшего мяч. Игра продолжается 10 – 12 минут. Отмечаются лучшие водящие и игроки, которые не были на их месте.

Правила: 1. Разрешается сидеть только ногами внутри круга. Изменять это положение и включаться в борьбу за мяч может лишь игрок, который потерял мяч. 2. Не разрешается применять болевые и удушающие приемы. 3. Если при передаче мяча он вышел за пределы круга, водить идет тот, кто неточно бросил мяч, а водящий занимает его место по кругу.

Игра для обучающихся на отделении дзюдо «Один за другим»

Подготовка: Игра проводится на ковре. Борцы делятся на 2 равные группы, включающие представителей разных весовых категорий (легкий, средний и тяжелый), и располагаются с разных сторон от ковра.

Содержание игры: Выходят два спортсмена самых легких весовых категорий, которые борются (по установленным правилам) до первого падения. Победитель остается на ковре. Проигравшая команда выделяет второго борца на ковер, и схватка продолжается. Победитель участвует в игре до тех пор, пока не будет сбит на ковер. Его сменяет новый представитель команды. Борцы один за другим по указанию капитана вступают в единоборство. Проигрывает команда, у которой не хватит борцов для продолжения поединка. Схватки судит арбитр (тренер), который следит за правильностью выполнения приемов.

Правила: 1. Борцы вступают в единоборство в порядке весовых категорий. Нельзя высылать на ковер вначале борца тяжелого веса. 2. Заранее устанавливаются разрешенные приемы ведения борьбы.

Игра «Регби на коленях»

Подготовка: 2 равные по силам команды в разной по цвету форме (куртках, рубашках) встают на колени с разных сторон от ковра, на середину которого кладется набивной мяч.

Содержание игры: По свистку играющие на коленях устремляются к мячу, чтобы завладеть им. Используя передвижения с мячом и передачи, игроки стараются приблизиться к краю на стороне противника и коснуться мячом пола за чертой ковра (можно коснуться мата, чучела за ковром). Задача другой команды – перехватить мяч и сделать то же самое. Игра продолжается 10 или 15 минут. Побеждает команда, сумевшая большее число раз коснуться мячом пола или предмета на стороне противника.

Правила: 1. Передвигаться разрешается только на коленях или кувырками. 2. Не разрешается захватывать игрока, не владеющего мячом,

проводить болевые приемы, вставать на ноги и мешать вбрасыванию мяча, если он вышел за пределы ковра. За нарушение мяч передается противнику.

Необходима обучающимся и акробатическая подготовка, а следовательно, игры, включающие элементы акробатики. Таковы «Кувырки и перекаты», «Перекасти-поле», «Мостик и кошка».

Игра «Мостик и кошка»

Подготовка: Игроки двух команд строятся у линии старта в колонны. Перед ними в 5 и 10 м чертятся два круга диаметром 1,5 м.

Содержание игры: По сигналу первые номера выбегают вперед и, оказавшись в первом круге делают, «мост». Затем вперед устремляются вторые игроки команды. Они пролезают под мостом и бегут в дальний круг, где принимают упор стоя согнувшись (выгнув спину, «как кошка»). После этого первые номера бегут в дальний круг и пролезают между руками и ногами партнера. Затем обе пары, взявшись за руки, бегут к своей команде.

Как только пара пересечет линию старта, вперед выбегает третий, а затем четвертый номер команды, а прибежавшие встают в конец колонны. Когда пара, начинавшая игру, снова окажется впереди, игроки меняются ролями, т.е. второй номер делает мост, а первый – упор стоя согнувшись.

Игра заканчивается, когда пара, начинавшая эстафету, снова окажется впереди.

Правило: За нарушение техники выполнения упражнения в кругу или преждевременный старт команде начисляется штрафное очко.

Игра «Петушиный бой»

развивает ловкость, устойчивость, силу, координацию движений.

Подготовка: На полу чертится круг диаметром 2 м. Все играющие делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги около круга (одна напротив другой).

Содержание игры: Играющие выбирают капитанов, которые посылают одного из своих игроков в круг. Каждый из них стоит на одной ноге, другую подгибает, а руки кладет за спину. В таком положении участники поединка (по сигналу) начинают выталкивать плечом и туловищем друг друга из круга, стараясь не отступить.

Побеждает игрок, который сумеет вытеснить соперника за пределы круга или заставит его отступить, тем самым принести команде победное очко. Побеждает команда, игроки которой одержали большее количество побед.

Правила игры: 1. Правилами запрещается снимать со спины руки. 2. Поединок заканчивается вничью, если оба игрока оказались за пределами круга одновременно. 3. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли бойцов. 4. Капитаны также сражаются между собой (последними).

Игра «**Тяни в круг**» направлена на развитие таких качеств, как чувство равновесия, устойчивости.

Подготовка: Очерчиваются 2 концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 метра. Все играющие окружают большой круг и берутся за руки.

Содержание игры: По указанию руководителя все участники идут вправо или влево. По второму сигналу (свистку) играющие останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадает в пространство между большим и малым кругом одной или двумя ногами, выходит из игры. Затем играющие снова берутся за руки и по свистку продолжают игру.

Игроки, не втянутые в круг после нескольких повторений, считаются победителями.

Правила игры: 1. Игрокам не разрешается разъединять руки во время движения и борьбы. 2. Оба игрока, расцепившие руки, выбывают из игры. 3. Когда играющих останется мало, они становятся вокруг малого круга и продолжают соревнование, соблюдая те же правила.

Игра «Перестрелки»

Игра, развивает ловкость, быстроту, точность движений, координацию и меткость.

Подготовка: Посредине площадки (размером не менее 6х12 м) проводится линия. На двух противоположных сторонах площадки параллельно средней линии проводится линия «плена» на расстоянии 1-1,5м от стены или от лицевой линии, образуя коридор плена. От средней линии коридора плена находится на расстоянии 6-10м.

Играющие делятся на две равные команды, и каждая свободно размещается на своем поле от средней линии до линии плена. Команды выбирают капитанов или их назначает руководитель.

Содержание игры: Руководитель подбрасывает мяч на средней линии между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок стремится попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Противник увертывается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Осаленный игрок идет в коридор плена и продолжает игру, стараясь также осалить противников. Играют до полного «выбивания» всех игроков. Игра может продолжаться в течении 3-х и 5-ти партий. Выигрывает команда, у которой больше побед.

Правила игры: 1. Играющие не имеют права заходить за среднюю линию и линию коридора плена. За нарушение этого правила мяч передаётся

противникам. 2. Салить мячом в голову не разрешается. 3. Игрок, поймавший мяч в воздухе, осаленным не считается. Если же он пытался поймать его, но не удержал, то считается осаленным и идет в плен. 4. Если отскочивший от игрока мяч поймает кто-либо из партнеров, прежде чем тот коснется пола, то игрок осаленным не считается. 5. Осаливание мячом, отскочившим от земли или от стены, не считается. 6. Пробегать с мячом разрешается не более двух шагов. Мяч можно вести ударами о землю. При нарушении этого правила мяч передается противнику. 7. Чтобы выручить пленного, надо перебросить ему мяч так, чтобы он поймал его в воздухе, не выходя за черту плена. 8. Игроки противника не имеют права заходить в коридор плена.

Игра **«Быстро по местам»** с элементами общеразвивающих упражнений.

Подготовка: Все играющие строятся в одну или две колонны по одному и вытягивают руки вперед, слегка касаясь ими плеч впереди стоящих.

Содержание игры: По команде руководителя: «Убежали!» все дети разбегаются в разные стороны. По второй команде: «Быстро по местам!» все должны построиться в исходное положение, положив руки на плечи впереди стоящим. Проигрывает тот, кто занял место последним. Если играют две колонны, то выигрывает группа, построившаяся раньше другой.

Построения могут быть самые разнообразные: в две шеренги лицом друг к другу, в два круга, положив руки на плечи соседей и другие.

Игра **«Передача мячей в колоннах»**

Подготовка: Играющие делятся на несколько групп – команд, и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У впереди стоящих в колоннах по мячу или другому предмету.

Содержание игры: По сигналу впереди стоящие игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же способом передают мяч сзади стоящим. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к руководителю, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесет мяч раньше других, получает выигрышное очко. Затем также по сигналу начинают передавать мяч в колоннах. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн и не доставят мяч руководителю. Выигрывает та команда, которая получит больше очков.

Правила: 1. Игра каждый раз начинается только по сигналу руководителя. 2. Передавать мяч можно только над головой, а не другим способом. 3. Уронивший мяч должен его поднять, встать на место и продолжить игру.

Так же можно передавать мяч и под ногами, широко их расставив

Для эксперимента были выбраны игры, которые использовались для развития физических качеств: силы, быстроты, ловкости, а особенно для развития координационных способностей младших школьников 7-9 лет.

Так как мы проживаем в Республике Марий Эл, необходимо знакомить детей и с **марийскими национальными играми**, такие как:

Игра «Катание мяча»

Играющие договариваются, в каком порядке они будут катать сваланный из шерсти мяч. На ровной площадке на расстоянии 3-5 м от черты, за которой располагаются играющие, вырывается небольшая ямка (диаметр и глубина ее чуть больше мяча). Первый игрок катит мяч, стараясь попасть в ямку. Если попадет, он получит одно очко и катит мяч еще раз. Если же игрок промахнется и не попадет в ямку, катит следующий по очереди. Победит тот, кто первый наберет условное количество очков.

Правила игры. Мяч надо катить, а не бросать в ямку. Нельзя заступать за черту, от которой катят мяч.

Игра «Биляша»

На площадке чертят две линии на расстоянии 3 - 4 м одна от другой. Играющие, разделившись на две команды, становятся за этими линиями лицом друг к другу. Один из играющих по собственному желанию и согласию товарищей с криком «Биляша!» бежит к другой команде, каждый участник которой вытягивает вперед правую руку. Подбежавший берет кого-нибудь из команды соперников за руку и старается перетянуть его через площадку за свою линию. Если ему это удастся, то он ставит пленника позади себя. Если же сам окажется за чертой команды противника, то становится ее пленником и располагается за спиной игрока, перетянувшего на свою сторону. Игра продолжается, теперь игрок – нападающего высылает другая команда. Игра заканчивается тогда, когда одна команда перетянет к себе всех игроков другой команды.

Правила игры. Перетягивать соперника можно только одной рукой, помогать другой рукой нельзя. Никто не должен отдергивать вытянутую вперед руку. Если игрока, у которого есть пленник, перетянет на свою сторону игрок противоположной команды, то пленник освобождается и возвращается на свое место.

Игры-аттракционы — особая группа упражнений и игр, представляющая собой короткие игровые упражнения, которые позволяют участникам проявить свою ловкость, быстроту, глазомер и координацию.

Как правило, они не требуют громоздкого инвентаря, длительной подготовки, специальной тренировки участников. Для их проведения не требуется много места. Они привлекательны еще и тем, что каждый участник может в любое время войти в игру и выйти из нее.

Игры-аттракционы хорошо проводить в детских оздоровительных лагерях. Игр-аттракционов очень много.

Примерные игры-аттракционы.

«Трудный прыжок»

Подготовка. Играющие делятся на две команды. Игроки поочередно подходят к черте, проведенной на земле.

Содержание игры. Наклоняясь вперед, играющие берутся руками за ступни ног (голеностоп, пятки). Отталкиваясь одновременно двумя ногами, они пытаются перепрыгнуть через черту, Удачную попытку надо повторить в обратную сторону, тем самым принеся команде победное очко.

Побеждает команда, которая наберет большее количество очков.

Правила игры: 1. На черту наступать нельзя. 2. Игроки каждой команды соревнуются поочередно.

«Достань городок»

Подготовка. Играющие делятся на две команды. Участники игры принимают исходное положение: встают, соединив носки и пятки вместе, руки за спиной (кисть одной руки захватывает запястье другой).

Содержание игры. Играющие должны присесть и, не сходя с места и не касаясь руками пола, поднять городок (шайбу, кубик, шишку и т.д.), находящийся у ног. За удачное выполнение задания игрок получает победное очко.

Побеждает команда, которая наберет большее количество очков.

Правила игры: 1. Во время приседания пятки от пола отрывать нельзя. 2. Руки расцеплять нельзя.

«Неуловимый шнур»

Подготовка. На землю кладут шнур длиной 2 м. С обеих сторон шнура лицом к его концам встают по одному соревнующемуся (шнур находится между ступнями игроков).

Содержание игры. Игроки выполняют движения по указанию руководителя (руки вперед, в стороны, вверх, на пояс и т.д.). По сигналу игроки быстро наклоняются и пытаются выдернуть шнур из-под ног.

Выигрывает тот, кому удастся это сделать первому.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Во время наклона ноги сгибать нельзя.

Игру можно проводить командами.

«Вокруг стульев»

Подготовка. Длина шнура от 3 до 5 м. Над концами шнура ставят два стула, на которые садятся соревнующиеся.

Содержание игры. По сигналу игроки бегут вправо или влево, оббегают стул соперника, снова садятся на свой стул и быстро выдергивают из-под него шнур, стараясь опередить соперника.

Выигрывает тот, кто быстрее сядет на стул и выдернет шнур.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Обегать стулья можно только в заданном направлении. 3. Стул во время обегания задевать нельзя.

Игру можно проводить командами.

«Быстрые пальцы»

Подготовка. К рейкам гимнастической стенки, к стойкам или гимнастическим палкам, укрепленным горизонтально, привязывают по десять узких лент одинаковой длины.

Содержание игры. Соревнуются два игрока. По сигналу они должны завязать банты на всех десяти лентах. Выигрывает тот, кто сделает это раньше.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Завязывать банты можно только указанным способом.

Игру можно проводить командами.

«Извилистой тропой»

Подготовка. Пять городков или кеглей расставляют по прямой линии в 80 см друг от друга. В двух шагах от крайнего городка (за линией) становится игрок, которому завязывают глаза.

Содержание игры. По сигналу игрок должен пройти в другой конец площадки, поочередно огибая каждое препятствие.

Тот, кто повалит или пропустит хотя бы один предмет, считается не выполнившим задание.

Правила игры. 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Нельзя задевать или ронять предметы.

Игру можно проводить командами.

«Сумей построить»

Подготовка. Перед каждым игроком кладут пять городков. Игрокам завязывают глаза.

Содержание игры. Руководитель предлагает игрокам вслепую построить из лежащих городков какую-либо фигуру, например, «колодец» или «пушку».

Выигрывает тот, кто сумеет первым сделать это.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Играют строго в течение установленного времени. 3. Можно также давать задание в течение 40 с построить две фигуры из 10 городков.

Игру можно проводить командами.

«Сбей мячик»

Подготовка. Из картона сворачивают конус, срезают его верхнюю часть так, чтобы можно положить на нее мячик, и ставят на тумбочку. Играющий становится в 8-10 шагах от тумбочки и закрывает правый глаз.

Содержание игры. По сигналу руководителя играющий с разбега, не останавливаясь, щелчком пальцев правой руки пытается сбить мячик. Игра повторяется несколько раз.

Побеждает игрок, который большее количество раз сбьет мячик.

Правила игры. 1. игра начинается по сигналу руководителя. 2. Сбивать мячик можно только щелчком пальцев.

Игру можно проводить командами.

«Меткий футболист»

Подготовка. В 10 шагах от мяча (любого), который лежит на полу, становится участник с завязанными глазами.

Содержание игры. По сигналу руководителя игрок должен повернуться кругом (на 360 градусов), подойти к мячу и ударить по нему ногой.

Побеждает тот, кому удалось попасть по мячу.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Удар надо выполнять с завязанными глазами.

Игру можно проводить командами.

«Точный расчет»

Подготовка. На полу чертят круг диаметром 40-60 см. В круг с завязанными глазами становится играющий.

Содержание игры. По сигналу руководителя игрок должен выйти из круга, сделать 8 шагов вперед и опять вернуться в круг, сделав 8 шагов назад.

Побеждает тот, кому удалось вернуться в круг.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Обязательно делать 8 шагов. 3. Победителем считается тот, кто встал в круг, не наступив на его линию.

Игру можно проводить командами.

«Точные броски»

Подготовка. В три мешочка размером 8x12 см насыпают 100-120г гороха. В 5-6 шагах от черты, у которой стоит играющий, ставят табуретку.

Содержание игры. По указанию руководителя игрок должен забросить все три мешочка. Побеждает тот, кому удалось забросить на табуретку все три мешочка.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Во время броска заступать на линию запрещается. 3. Бросать мешочки можно только указанным способом (снизу, сверху и т. д.).

Игру можно проводить командами.

Современные дети мало двигаются, меньше, чем раньше играют в подвижные игры из-за привязанности к телевизору и компьютерным играм. Уменьшается и количество открытых мест для игр. Родители и педагоги обеспокоены тем, как, где и когда можно предоставить детям активно и творчески поиграть. А чтобы поддержать интерес детей к таким играм, они должны их узнать, и задача педагога помочь им в этом. И летний оздоровительный лагерь только способствует решению этих задач.

Литература

1. Былеева, Л.В. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физической культуры / Л.В.Былеева, И.М.Коротков. – М: Физкультура и спорт, 2000. – 224с.
2. Вавилова, Н.Е. Учите бегать, прыгать, лазать, метать... М.: Советский спорт, 2006. – 115с.
3. Вайнбаум Я.С. И др. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений / Я.С.Вайнбаум, В.И.Коваль, Т.А.Родионова. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 240 с.
4. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. — М.: Просвещение, 2010. — 223 с.
5. Журкина А. Я. Критерии оптимальности содержания образования по физической культуре в контексте современных целей, задач и тенденций развития общего образования. Методические рекомендации для общеобразовательных учреждений. Приложение № 1 (21) 2015 г. к журналу «Дополнительное образование и воспитание».
6. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 160 с.
7. Кедрина Т.Я., Гелазония П.И. Большая книга игр и развлечений для детей и родителей. - М.: педагогика-Пресс, 1992. - 224 с.: ил.
8. Мурсалимов Р.М. Физическое воспитание детей в летнем оздоровительном лагере (физкультурно-оздоровительные мероприятия), методические рекомендации- 2003 г.
9. Теория и методики физического воспитания, под ред. Б. А. Ашмарина - 1990 с240.
10. Физкультура для всей семьи / Сост. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 463с, ил.