

Подвижные игры для детей младшего школьного возраста

Задачи подвижных игр

- Укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию;
- Содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них;
- Воспитывать у детей необходимые морально-волевые и физические качества;
- Прививать учащимся организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.





Цель подвижных игр :

- Удовлетворять биологические потребности учащихся в движениях;
- Увеличивать двигательный режим ребенка;
- Формировать мотив, потребность в активной двигательной деятельности;
- Повышать положительное психо-эмоциональное состояние ребенка;
- Развивать коммуникативные навыки;
- Сокращать адаптационный период пребывания в школе. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения минимума программы по подвижным играм учащиеся 1-4 классов должны знать и иметь представления :

- О режиме дня и личной гигиене;
- О правилах проведения подвижных игр;
- О правилах поведения на занятиях подвижными играми;
- О правилах подготовки мест для самостоятельных занятий;
- О правилах использования закаливающих процедур;
- О причинах возникновения травм во время занятий и профилактике травматизма. уметь:
- Самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры;
- Взаимодействовать с партнером, командой и соперником;
- Вести наблюдения за показателями ЧСС во время игры;
- Оказывать первую медицинскую помощь при ссадинах, царапинах.

Формы проведения подвижных игр:

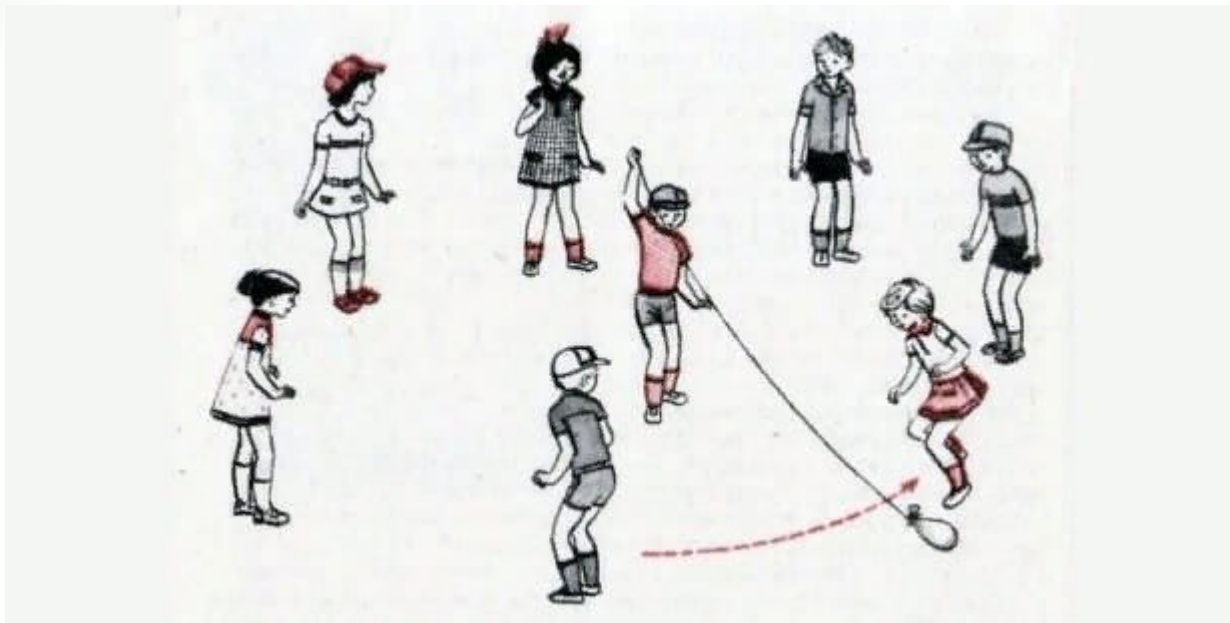


- Занятия могут проводиться в форме обычного урока, предусмотренного расписанием, или как факультативные во второй половине дня. Уроки следует проводить при строго дифференцированной нагрузке с учетом индивидуального состояния учащихся.
- ▣ Начинается урок с разминки, которая может включать в себя гимнастические упражнения, танцевальные комплексы с небольшим объемом движений и невысокой интенсивностью.
- ▣ Основная часть состоит из игр. Содержание основной части должно быть разнообразным: подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные упражнения, элементы спортивных игр, самостоятельные игры детей. В заключительной части проводятся упражнения на гибкость, дыхательные и расслабляющие упражнения, игры малой подвижности, даются творческие задания.

Коршун и наседка



Дети выстраиваются в колонну друг за другом, держа за пояс впереди стоящего. Первый человек в колонне - это наседка, а последний - это самый маленький цыплёнок. За ним-то и охотится коршун. Задача коршуна - поймать цыплёнка. При этом цепочка не должна распадаться, то есть, руки нельзя расцеплять. Когда коршун поймает цыплёнка, можно выбрать других коршуна и наседку.



Удочка

Для игры понадобится веревочка длиной 2-3 м и мешочек с песком — удочка. Можно также использовать обычную скакалку. Мешочек закрепляют на конце веревки. Из участников выбирают водящего. Все играющие становятся в круг, а водящий - в середину круга с веревкой в руках. Он вращает веревку с мешочком так, чтобы тот скользил по полу, делая круг за кругом под ногами играющих.

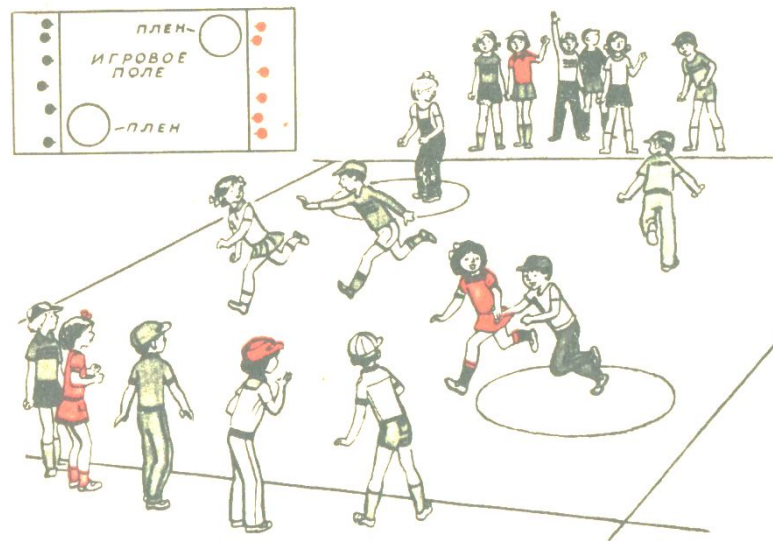
Утиная охота

- Участники игры делятся на две команды, одна из которых - охотники, другая - утки. Охотники образуют большой круг, утки занимают центр этого круга.
- По сигналу охотники начинают выбивать уток мячом из круга. Охотник может сам метать мяч или передать мяч для броска партнеру по команде.
- Утки бегают внутри круга, спасаясь от мяча, уворачиваются и подпрыгивают. Подбитая утка покидает круг. Уткам разрешено ловить мяч, в этом случае одна из покинувших круг уток возвращается. Кого из выбывших уток вернуть, решает тот, кто поймал мяч. Игра заканчивается, когда в круге не остается ни одной утки, после чего команды меняются ролями.

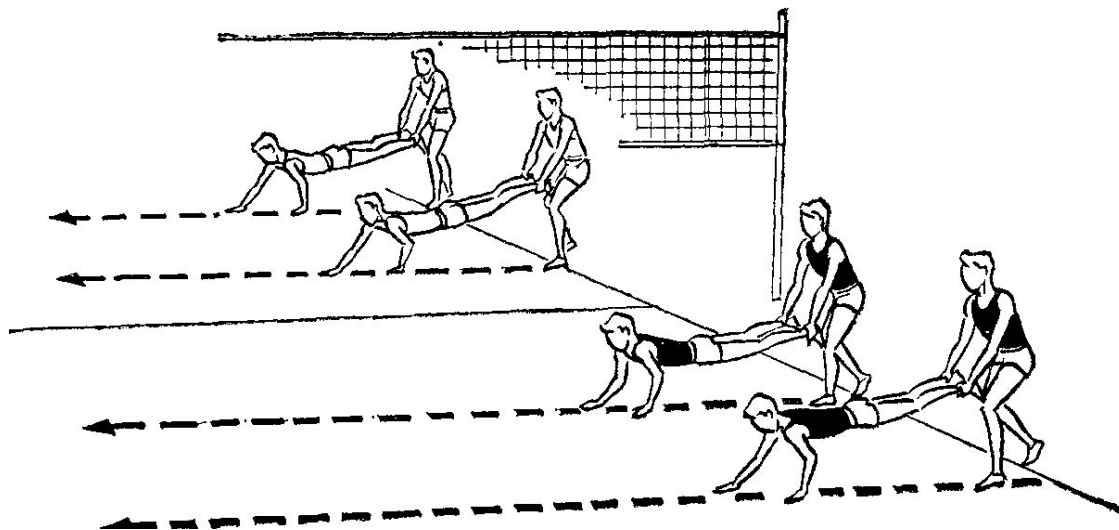


Быстро по местам

- Играющие становятся в 1, 2, 3 колонны. По команде «убежали» дети разбегаются. По команде «быстро все по местам» все должны построиться в исходное положение. Проигрывает та команда (колонна) которая заняла место последняя. Построения могут быть самыми разнообразными (в колоннах, кружках, квадратах).



Соревнование тачек



- Игроки команд, распределившись по парам, встают за линией старта. Один игрок принимает положение, лежа в упоре и разводят ноги на ширину плеч. Партнер держит его за ноги. По сигналу руководителя игроки каждой команды катят тачки вперед: те, кто находится в упоре лежа, перебирают руками. Когда водитель тачки пересечет линию финиша (в 10-15 м), игроки меняются ролями и возвращаются обратно. Следующая пара выходит вперед, как только игрок с тачкой пересечет линию старта.

Подвижные игры для детей среднего и старшего школьного возраста

Выполнила: Фролова.А.А

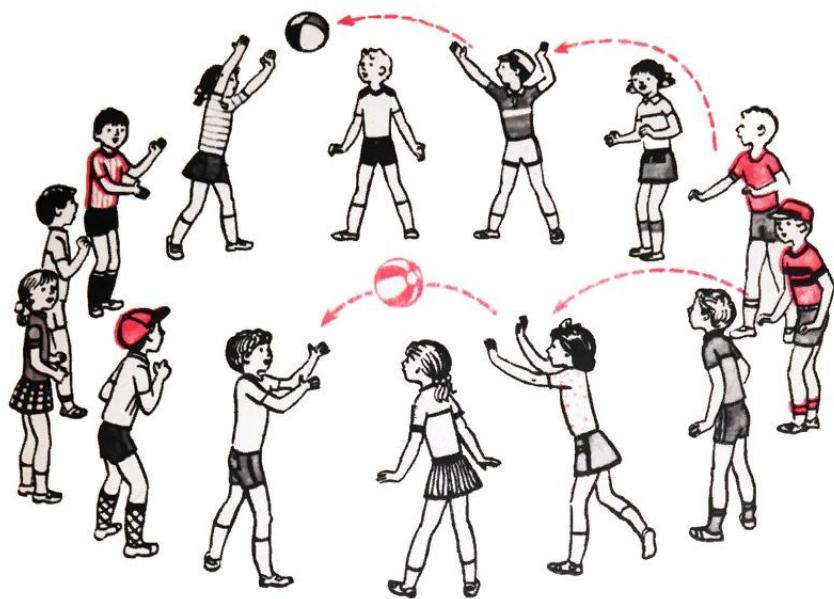
Группа: АТПб-20

Пятнадцать передач

Подготовка. Для игры требуется набивной мяч весом 5 кг. Играть могут одновременно несколько команд, каждая из которых состоит из трёх игроков, имеющих номера 1, 2, 3. Они становятся в одну шеренгу на расстоянии 7-8 м друг от друга.

Содержание игры. Центральный игрок (номер 2) по сигналу преподавателя бросает набивной мяч своему партнёру слева (номер 1). Тот ловит мяч и бросает его вправо через центрального игрока номеру 3, который возвращает мяч обратно центральному игроку. Это считается одной передачей. Игра продолжается, пока не будет выполнено 15 передач, что приносит команде победное очко.

Выигрывает команда, набравшая за установленное время большее число очков.



Правила игры:

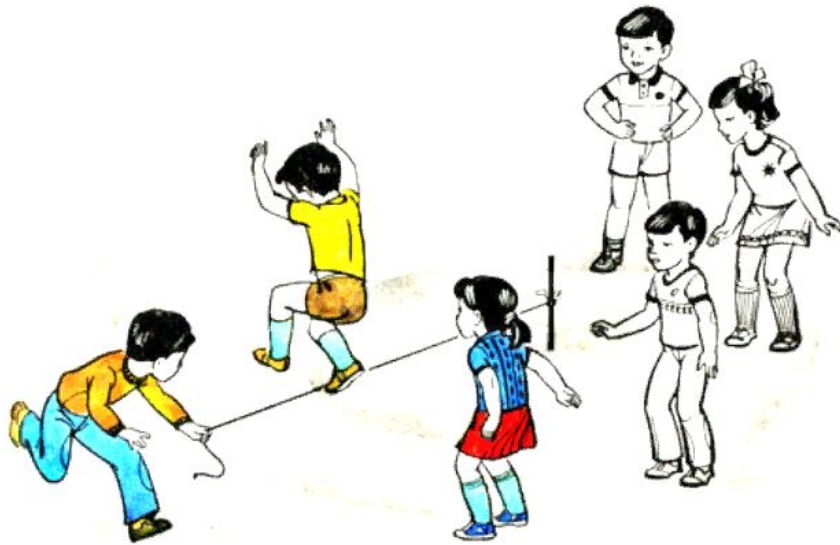
- 1) Центральный игрок каждый раз должен объявлять номер законченной передачи;
- 2) Если мяч у какой-либо команды упал, то она должна поднять его и начать передачу сначала;
- 3) Игроки не должны толкать друг друга руками.

Кто выше?

Подготовка. Планка устанавливается на высоте, доступной для игроков обеих команд.

Содержание игры. Прыгают поточно сначала игроки одной команды, затем другой. Если в одной из попыток (всего две) участник преодолел планку, он продолжает соревнование на следующей высоте. После второй неудачной попытки игрок выбывает из соревнований.

Побеждает команда, в которой осталось больше участников.



Правила игры :

- 1) Очки начисляются за правильность отталкивания и приземления.
- 2) Их сумма приплюсовывается к показанному результату, который также может быть выражен в очках.

Волейбол «с выбиванием»

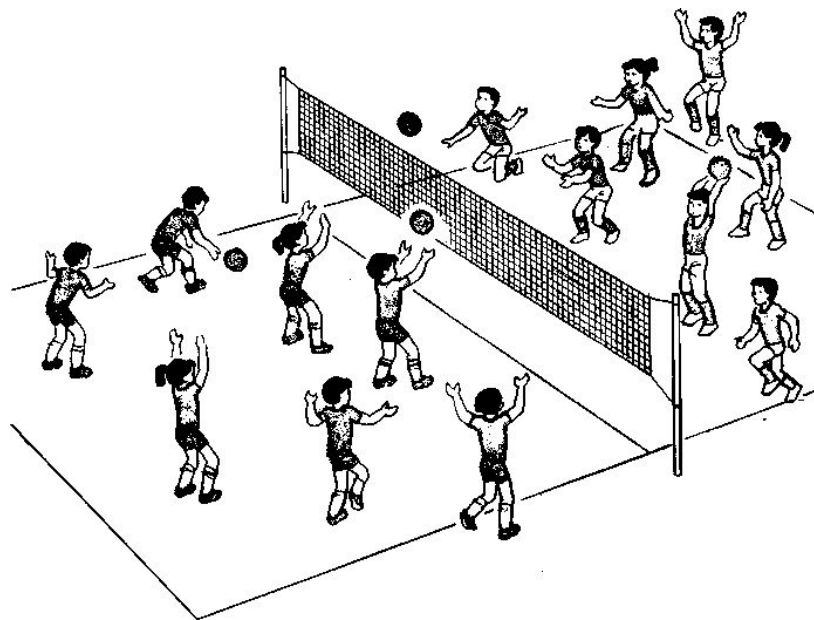
Подготовка. Две команды по 6-8 человек располагаются произвольно, каждая на своей половине волейбольной площадки.

Содержание игры. По сигналу начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд третью по счёту ошибку, игрок, допустивший её, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подаёт мяч на сторону противника, возобновляя игру.

Если в ходе игры команда снова ошибается (шестое по счёту нарушение), то лишается ещё одного игрока и т.д. Когда обе стороны понесли «потери», игра продолжается, но команда, совершившая очередную, третью, ошибку, решает (исходя из тактических соображений), удалять ли ей с поля своего очередного игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды. Игра состоит из 3-5 партий. Каждая заканчивается, когда последний игрок одной из команд покинет площадку. Побеждает команда, которая выигрывает большее число партий. Можно ограничить партии временем (12-15 мин) и определять победителя в каждой из них по большему числу оставшихся игроков.

Правила игры :

- 1) Ошибки фиксируются по волейбольным правилам.
- 2) После выхода участника из игры подаёт команда, допустившая ошибку.
- 3) Участники возвращаются в игру в таком порядке, в каком выбывали (1-й выбывший, затем 2-й и т. д.).
- 4) Игроки в командах подают по очереди, перемещаясь на площадке по часовой стрелке (как в волейболе).



Баскетбол с надувным мячом

Подготовка. Две команды (по 4-6 игроков) произвольно располагаются на баскетбольной площадке (как в баскетболе). Капитаны выходят на середину.

Содержание игры. Руководитель подбрасывает между капитанами надувной мяч, после чего он попадает к одной из команд. Её игроки, подпрыгивая и подбивая мяч рукой, передают его друг другу.

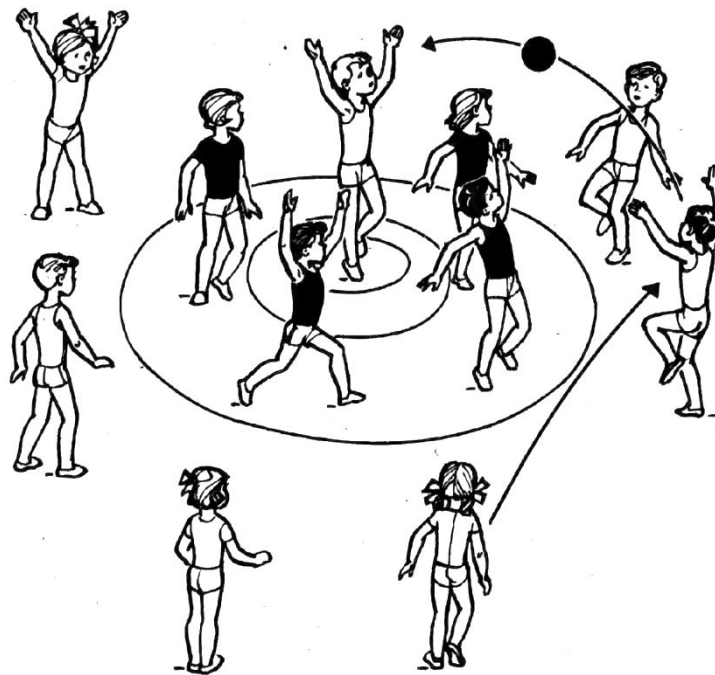
Когда мяч коснётся баскетбольного щита, команда получает очко. После того как цель достигнута, мяч снова разыгрывается в центре площадки между капитанами или игроками, которых они выделяют. Игра длится 10 мин со сменой сторон площадки после первых 5 мин игры.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры :

- 1) Во время прыжков не разрешается отталкивать других игроков, а также бежать с мячом в руках.
- 2) За нарушение мяч передаётся другой команде, за вторичное нарушение игрок удаляется с площадки на 1 мин без права замены.

Примечание. Если играют надувным шариком, то два-три таких же шарика надо иметь в запасе. Ими можно заменить лопнувший шарик.



Спасибо за ваше внимание !