

Методическая разработка
«Подвижные игры на переменах»

*Подготовила методист МБУДО «Центр внешкольной работы»
Бузулукского района
Баньязова Р.Р.*

Игра – главное времяпровождение ребёнка любого возраста. Игра имеет познавательное и развлекательное значение. Подвижные игры дают выход жизненно необходимой двигательной активности. Движение является основой развития школьников. Малоподвижный ребёнок зачастую недополучает тактильных и зрительных ощущений. Подвижные игры для школьников способствуют физическому развитию и формированию коллективных навыков.

Правильное использование подвижных игр во время перемен способствует активному отдыху учащихся, помогает им успешнее овладевать большим объемом знаний, улучшает успеваемость. При эмоциональных игровых действиях у игроков возбуждаются те нервные центры, которые при занятиях в классе находились в заторможенном состоянии. Такое переключение работы нервных центров дает возможность учащимся лучше отдохнуть и легче воспринимать учебный материал на последующем уроке.

Игры на переменах имеют важное воспитательное значение. После напряженной работы в классе ученикам необходим активный отдых. Подвижные игры у детей вызывают положительные эмоции и стимулируют их двигательную активность. Такое переключение работы позволяет ребятам отдохнуть и легче воспринимать учебный материал на следующем уроке. Для организации и проведения игр требуется не менее 8-10 минут. Учащиеся могут проводить игры самостоятельно, так и под руководством преподавателей.

Игры на переменах имеют свои особенности. Прежде всего, их организация предусматривает добровольное участие детей. Игры должны быть простыми, но занимательными, в которых допускается переменность состава участников, сравнительно быстро выявляются результаты. Подвижные игры организуются в небольших по численности группах (не более 15 — 20 человек в каждой). При большом числе желающих играть в одну и ту же игру или в различные игры их можно проводить в нескольких группах, в разных местах. Отдельные игровые упражнения предназначаются для участников примерно одинакового возраста и роста. После выявления победителей состязания могут продолжаться с новым составом игроков.

Чтобы интересы детей совпадали и игры проходили живее, на переменах можно использовать игротеку. На место, где проводится большая перемена, выносятся небольшой ящик с мелким игровым инвентарем (игротека). Инвентарь раздается всем желающим самостоятельно или совместно с

товарищами заняться теми или другими играми с предметами. Играющие находятся под общим наблюдением руководителя.

Игры не должны носить остроконфликтный характер, вызывать большой игровой азарт. Поэтому исключаются, например, такие игры, как «Борьба за мяч», «Перестрелка» и т.п. В играх для перемен необходимы простота сюжета, возможность любого учащегося войти в игру и выйти из нее по своему желанию. Эти игры непродолжительны, но немаловажное значение имеет их зрелищность, занимательность. Дети с интересом наблюдают игру со стороны, что также помогает отвлечься и хорошо отдохнуть.

Нельзя проводить на переменах игры, сильно возбуждающие и утомляющие учащихся. Так, нежелательны соревновательные игры с разделением на команды. Их очень трудно организовать, так как учащиеся собираются разные и вступают в игру не все сразу. Такие игры могут отрицательно отразиться на последующем уроке. Соревнования можно проводить только парные, в которых любой из играющих выходит в нарисованный круг помериться силой, ловкостью, сообразительностью с другим желающим.

На перемене надо организовать малоподвижные игры с поочередным участием в действии: «Светофор» и др. Не рекомендуется в помещении проводить игры с мячом, поскольку они вносят беспорядок и возбуждают детей. Эти игры уместны во время перемен на улице.

Игры для I – IV классов

Игра «Здравствуй друг»

Цель: сплочение детского коллектива

Все участники делятся на две равные группы. Одна группа образует внутренний круг, другая внешний. Стоящие во внутреннем круге поворачиваются лицом к стоящим во внешнем круге, таким образом образуя пары. И повторяют за ведущим следующие слова, сопровождая их жестами.

- Здравствуй, друг! (Жмут друг другу руки).

- Как ты тут? (Хлопают правой рукой по левому плечу партнера).- Где ты был? (Осторожно треплют ухо).

- Я скучал! (Складывают руки на груди).

- Ты пришел! (Разводят руки в стороны).

- Хорошо! (Обнимаются).

Затем стоящие во внешнем круге делают шаг в сторону, тем самым производя замену партнера. Слова и движения произносятся вновь. И так далее, пока опять не встретятся первые пары.

«Путанка»

Все берутся за руки, стоя к кругу и начинают запутываться. Когда запутались все, и получилась одна большая «путанка», можно вообразить, что вся группа превратилась в одного огромного зверя. Теперь срочно необходимо

определить, где находится его голова, а где хвост. («Кто будет головой? А кто хвостом?»,- спрашивает ведущий). Когда зверь сориентировался, где его право, а где его лево, он должен научиться двигаться во все стороны, в том числе и назад. А потом, зверь должен пробежаться, и может быть даже кого-то, попавшегося по пути, «съесть».

Упражнение «Счёт до десяти»

Цель: прочувствовать друг друга, понять без слов и мимики.

Ход упражнения: «Сейчас по сигналу «начали» вы закроете глаза, опустите свои носы вниз и попытаетесь посчитать от одного до десяти. Но хитрость состоит в том, что считать вы будете вместе. Кто-то скажет «один», другой человек скажет «два», третий скажет «три» и так далее +. Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса скажут «четыре», счёт начинается сначала. Попробуйте понять друг друга без слов.

«Люди – к людям»

Продолжительность: 15 минут

Цель: сплочение команды, преодоление напряжения

Ход упражнения: После произнесения ведущим фразы "Люди - к людям" играющие распределяются по парам. Затем играющие выполняют все команды ведущего (типа "ухо – к плечу", "Правая нога - к левой руке" и т. п.). После произнесения ведущим фразы "Люди - к людям" играющие должны вновь перераспределиться по парам. Цель ведущего – найти себе пару. Тот, кто остался без пары становится ведущим.

«Сороконожка»

Цель: улучшение командного взаимодействия

Ход упражнения: Участники встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего.

По команде ведущего «Сороконожка» начинает двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями и т.д. Главная задача участников — не разорвать цепочку и сохранить «Сороконожку».

«Паучки и комары».

Цель: создание эмоционально — положительного фона.

Все дети - комарики, они под спокойную музыку двигаются по комнате. Два ребёнка, взявшись за руки, изображают паучков. Задача паучков -как можно больше запятнать комариков. Те дети, до которых дотронулся паучок, садятся на стулья. Когда все комарики пойманы, то выбирается следующая пара и игра возобновляется.

«Гусеница».

Цель: научить согласовывать свои действия со всеми детьми.

Дети становятся цепочкой и кладут руки на плечи друг другу. Таким образом они начинают двигаться по комнате, преодолевая различные препятствия.

«Подарок».

Цель: научить договариваться.

Дети делятся на пары. Ведущий говорит: «На день рождения Толе подарили...».

Дети в паре договариваются и по сигналу ведущего вместе называют подарок.

«Путешествие».

Цель: научить договариваться, подчинять свои желания чужим интересам.

Дети делятся на пары. Ведущий говорит: «Мы отправляемся сегодня в путешествие» Дети в паре решают, куда и по сигналу ведущего (хлопок) вместе озвучивают своё решение.

Варианты продолжения игры «Мы возьмём с собой в путешествие...», «По дороге мы встретили...».

Когда дети хорошо освоят умение работать в парах можно разбивать их на более многочисленные группы.

«Угадай меня».

Цель: сплочение, установление доверительного контакта между детьми.

Дети сидят на стульях водящий с завязанными глазами ходит по комнате. Подходит к одному игроку, кладёт руки на плечи и угадывает кто это это. Если угадал правильно, то игрок говорит: «Да, это я»

«Ласковые имена».

Цель: установление положительного контакта между детьми.

Взрослый предлагает детям «Назови своего соседа ласковым именем так, чтобы ему было приятно.

В игре можно использовать какой-нибудь предмет (игрушку, цветок), передавая его соседу, ребёнок называет его ласковым именем.

«Привет фотографии».

Цель: обучение детей узнавать друг друга по фотографии, создание положительного настроения

Дети сидят в кругу. В центре на столе лежат фотографии лицами вниз. Ребенок выходит в центр круга, берет любую фотографию, затем находит человека по фотографии, подходит к нему и здоровается (пожать руку и сказать «Привет») Ребенок, с которым поздоровались, сначала отвечает на приветствие, а затем выбирает следующую фотографию. Игра продолжается до тех пор, пока не останется ни одной фотографии.

«Передай игрушку по кругу».

Цель: разминка, разогрев группы, развитие внимания, быстроты реакции, умения действовать сообща

Дети стоят в кругу. По кругу пускают игрушки. Передавая игрушку, дети говорят: «Дальше, дальше...» Сначала их в два раза меньше, чем детей. По мере увеличения скорости передачи игрушек из рук в руки количество игрушек увеличивается.

Вариант. Дети сидят на ковре и перекатывают друг другу мячи, не останавливаясь. Количество мячей от 2 до 5.

Вариант. Можно добавить еще одно правило. Когда взрослый скажет: «Всё наоборот», игрушки или мячи передаются в обратном направлении.

«Поварята».

Цель: развитие внимания, групповой сплоченности

Все встают в круг – это кастрюля. Сейчас будем готовить суп (компот, винегрет, салат). Каждый придумывает, чем он будет (мясо, картошка, морковь, лук, капуста, петрушка, соль и т.д.). Можно раздать картинки. Ведущий выкрикивает по очереди, что он хочет положить в кастрюлю. Узнавший себя впрыгивает в круг, следующий, прыгнув, берет за руки предыдущего. Пока все «компоненты» не окажутся в круге, игра продолжается.

В результате получается вкусное, красивое блюдо.

«Рулет».

Цель: активизация группы, создание групповой сплоченности.

Дети встают в шеренгу, держась за руки.

Ребенок, стоящий первым, начинает поворачиваться вокруг своей оси, увлекая за собой стоящих следом. Таким образом, дети образуют некий «рулет». Обращается внимание детей на то, что в ходе упражнения важно не расцеплять руки. Задание можно усложнить, предложив детям «раскрутить рулет».

«Привет! Как твои дела?».

Цель: сближение участников, установление дружеских отношений, развитие кооперации, активизация внимания

Все дети ходят по комнате, жмут друг другу руки и говорят: «Привет! Как твои дела?»

Главное правило: здороваясь с кем-то, руку можно освободить только после того, как другой рукой начнешь здороваться еще с кем-либо. То есть каждый участник должен быть в контакте с кем-либо постоянно.

Игру можно использовать в конце занятия, заменив слова: «Спасибо. С тобой было интересно»

«Прикосновение тела».

Цель: активизация и сплочение группы, развитие тактильного внимания

Объясните участникам, что вы дотронетесь до кого-нибудь. Потом они должны, используя только ту часть тела, до которой дотронулись вы, дотронуться до кого-то другого. Продолжайте игру, пока все участники не будут задействованы. Это упражнение заставляет тесно взаимодействовать друг с другом.

«Коллективная сказка»

Цель: определение уровня сплоченности коллектива, а также существующие проблемы.

Придумать сказку. Существует два варианта этого упражнения. Вариант 1 – рассказчик говорит слово, второй повторяет это слово и добавляет свое, подходящее по смыслу, третий говорит первых два слова и свое, и т.д. Нужно, чтобы получился связный рассказ. Вариант 2 – первый говорит предложение. Второй говорит второе предложение сказки, не повторяя первое, т.е. рассказ сказки по предложениям, по очереди. В этой игре можно получить дополнительную информацию о конфликтах и ожиданиях членов группы.

Игра «Телетайп»

Цель: групповое сплочение, снятие возбуждения.

Ход игры: участники встают в круг, держась за руки. Один из участников посылает телеграмму, называя имя адресата. Телеграмма передается по кругу незаметным пожатием рук. Задача ведущего, который стоит в центре, заметить пожатие. Тот, кого заметили, становится ведущим.

«Лавата»

Цель: создание эмоционально — положительного фона.

Играющие становятся в круг, берутся за руки и начинают двигаться по кругу, громко напевая: "Мы танцуем, мы танцуем, тра-та-та, тра-та-та, наш весёлый танец - это Лавата". Потом все останавливаются и ведущий говорит: "Мои локти хороши, а у соседа - лучше" - все берет своих соседей за локти и снова начинают двигаться напевая. Ведущий может глумиться как хочет (талиа, плечи, пятки, ноги и т.п.), главное - снять у детей тактильное напряжение.

«Коленочки»

Цель: определение уровня сплочения коллектива и возможность работы с группой

Группа сидит в кругу. Каждый кладет свои руки на колени соседям. Надо хлопать ладонями по коленям, так чтобы ладони хлопали строго по очереди, как они лежат. Сбившийся человек убирает руку, которой ошибся.

«Светофор»

Цель: развитие быстроты реакции, вызов здорового эмоционального подъема, способствует сплочению, сближению играющих.

Подготовка. Заранее готовят кружки (диаметром 10 см) красного, зеленого и желтого цвета, которые прикрепляют к палочкам.

Ученики стоят в шеренге и выполняют упражнения согласно сигналам ведущего: на красный сигнал — приседают, на желтый — встают, на зеленый — маршируют на месте.

Во время движения в колонне по одному в обход площадки упражнения изменяются: красный — все стоят, желтый — продвигаются в приседе, зеленый — продвигаются на носках. За каждую ошибку играющим начисляются штрафные очки.

Выигрывает тот, кто наберет меньше штрафных очков.

«Стой спокойно!»

Играющие образуют круг. Водящий ходит внутри круга и, остановившись перед кем-нибудь, говорит громко: «Руки!». Тот, к кому он обратился, должен стоять спокойно, а его соседи должны поднять руки: сосед справа – левую, сосед слева – правую. Кто ошибется – поднимет не ту руку или зазевается, тот сменяет водящего.

«Вернись скорее»

На расстоянии 8-10 м один от другого ставятся два стула. На них садятся двое играющих с завязанными глазами. По команде «Марш!» они должны как можно скорее подойти к противоположному стулу, дотронуться до него и вернуться. Не следует мешать друг другу. Выигрывает тот, кто быстрее доберется до своего стула и усядется на нем.

«Ветер и флюгеры»

Учитель выясняет, знают ли дети, где север, юг, восток и запад, и предлагает после этого игру. Учитель – ветер, ребята – флюгеры. Когда учитель говорит: «Ветер дует с севера», флюгеры должны повернуться лицом к югу, если ветер с запада – к востоку и т.д. Если учитель говорит буря, флюгеры должны закружиться на одном месте; если он говорит: «Переменно», флюгеры начинают покачиваться на месте; «Штиль» – все замирают.

«Сантики-сантики-лимпопо»

Играющие стоят в круге. Водящий на несколько секунд отходит от круга на небольшое расстояние... За это время играющие выбирают , кто будет «показывающим». Этот игрок должен будет показывать разные движения (хлопки в ладоши, поглаживание по голове, притопывание ногой и т.д.). Все остальные играющие должны тут же повторять его движения. После того, как показывающий выбран, водящего приглашают в центр круга. Ему нужно определить, кто показывает все движения. Движения начинаются с обыкновенных хлопков. При этом на протяжении всей игры произносятся хором слова: «Сантики-сантики лимпопо». Незаметно для водящего показывающий демонстрирует новое движение. Все должны мгновенно его перенять, чтобы не дать возможности водящему догадаться, кто ими

руководит. У водящего может быть несколько попыток для угадывания. Если одна из попыток удалась, то показывающий становится водящим.

«Стая уток»

Играющие становятся в шеренгу на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу. Они слегка сгибают ноги в коленях и кладут на них руки. По сигналу все начинают в полуприседе быстро продвигаться вперед до обозначенной черты – «озера» (10-15м), не меняя положения руки ног. Побеждает та утка, которая первой достигает озера (перейдет черту).

Правила игры: тот, кто начал движение до сигнала или нарушил установленное положение рук или ног, считается проигравшим.

«Пройди, не задень»

На ровном месте, на расстоянии шага одна от другой ставятся 8-10 кеглей на одной линии. Играющий становится перед первой кеглей, ему завязываются глаза повязкой и предлагают пройти между кеглями туда и обратно. Выигрывает тот, кто свалит наименьшее количество кеглей.

«Не перепутай!»

– Попробуйте проделать такое упражнение (демонстрирует). Оно только на первый взгляд может показаться очень простым и легким. На самом деле это не так. Положите руки на колени, хлопните в ладоши перед грудью, правой рукой возьмитесь за нос, а левой – за правое ухо, потом опять хлопните в ладоши, возьмитесь левой рукой за нос, а правой – за левое ухо. Повторите упражнение в той же последовательности еще несколько раз, постепенно убыстряя темп. Только не перепутайте, где у вас нос, а где ухо, где правая, а где левая сторона.

Вариант упражнения: по команде отдать честь (как военные) правой рукой, а левой показать «ВО!» (рука в кулак, большой палец вверх), потом по команде сделать то же другой рукой.

«Земля, вода, огонь, воздух»

Играющие становятся в круг, в середине которого стоит ведущий. Он бросает мячик кому-нибудь из играющих, произнося при этом одно из четырех слов: земля, вода, огонь, воздух.

Если ведущий сказал слово «земля», тот, кто поймал мяч, должен быстро назвать какое-нибудь домашнее животное. На слово «вода» играющий отвечает названием рыбы. На слово «воздух» названием птицы. При слове «огонь» все должны несколько раз быстро повернуться кругом, помахивая руками. Затем мяч возвращается ведущему.

Правила игры: ошибающийся выбывает из игры.

«Мама, ниточку распутай»

С помощью считалки назначают ведущего игры – «маму». Остальные дети становятся в кружок, взявшись за руки. Ведущий отворачивается, а дети начинают «запутываться», не разжимая рук, переплетаясь друг с другом

руками и ногами. После этого дети хором произносят: – Мама, ниточку распутай, только не порви. Задача ведущего – распутать детей обратно в кружок, стараясь не расцеплять их рук.

«Жмурки»

Считалкой выбирают ведущего, ему завязывают платком глаза и ставят посередине школьного коридора. Дети спрашивают: – На чем стоишь? Ведущий отвечает: – на мосту. Дети: – Что ешь? Ведущий: – Колбасу. Дети: – Что пьешь? Ведущий: – Квас. Дети: – Ищи мышей, а не нас. При этих словах дети разбегаются по коридору. Ведущий должен не только поймать какого-нибудь ребенка, но и угадать его имя.

«Море волнуется»

Количество участников должно быть не меньше пяти-семи человек. Ведущий становится в круг, детишки ходят по кругу, взявшись за ручки, меняя направление движения и хором говоря: – Море волнуется раз (идут по часовой стрелке), море волнуется два (идут против часовой стрелки), море волнуется три (по часовой стрелке), морская фигура замри! После этих слов руки расцепляются, и каждый ребенок старается принять необычную и забавную позу, «застыв» в ней не шевелясь. Ведущий обходит всех детей, наблюдая, чтобы те не двигались, и старается их рассмешить. Если ребенок начнет двигаться или смеяться, он из игры выбывает. Выигрывает самый стойкий, он и становится следующим ведущим.

«Море волнуется»

По числу играющих ставятся стулья в два ряда так, чтобы спинка одного стула соприкасалась со спинкой другого. Все участники игры садятся на стулья. Водящий говорит: «Море волнуется». Играющие встают и бегают вокруг стульев. «Море утихло»,— говорит водящий, и дети занимают свободные места. Кто-то останется без места, так как один стул занимает водящий. Тот, кто прозевал, идет водить.

Правила.

1. Играющим не разрешается бегать близко около стульев.
2. Занимать свободное место можно только после слов: «Море утихло».

«Краски»

Дети выбирают хозяина и двух покупателей, все остальные игроки— краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали цвет, хозяин приглашает одного из покупателей.

Покупатель стучится: «Тук-тук!» — «Кто там?» — «Покупатель». — «Зачем пришел?» — «За краской». — «За какой?» — «За голубой». Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки, поноси да назад принеси». Если же покупатель цвет краски угадал, то краску забирает себе. Идет второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они проходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает

покупатель, который угадал больше красок. При повторении игры он выступает в роли хозяина, а покупателей играющие выбирают.

Правило. Покупатель не должен повторять дважды один и тот же цвет краски, иначе он уступает свою очередь второму покупателю.

Указания к проведению. Игра проводится с детьми как в помещении, так и на прогулке. Хозяин, если покупатель не отгадал цвет краски, может дать и более сложное задание, например: «Скачи на одной ножке по голубой дорожке». Если играет много детей, нужно выбрать четырех покупателей и двух хозяев. Покупатели за красками приходят по очереди.

«Фанты»

Игра начинается так. Ведущий обходит играющих и говорит:

Нам прислали сто рублей.

Что хотите, то купите,

Черный, белый не берите,

Да и нет не говорите!

После этого он задает детям разные вопросы, а сам старается, чтобы кто-то в разговоре произнес одно из запрещенных слов: «Черный, белый, да, нет.»

Ведущий ведет примерно такой разговор:

«Что продается в булочной?» — «Хлеб». — «Какой?» Чуть-чуть не ответил игрок: «Черный и белый», да вовремя вспомнил запрещенные слова и сказал: «Мягкий». — «А какой хлеб ты больше любишь, черный или белый?» — «Всякий». — «Из какой муки пекут булки?» — «Из пшеничной». И т. д. Тот, кто произнес запрещенное слово, отдает водящему фант. В конце игры все, кто остался без фанта, выкупают его.

Правила.

1. На вопросы играющие должны отвечать быстро, ответ исправлять нельзя
2. За каждое запрещенное слово играющий платит ведущему фант.
3. Ведущий может вести разговор одновременно с двумя играющими.
4. При выкупе фанта ведущий не показывает его участникам игры.

Указания к проведению

Игру можно провести на лесной полянке или в тенистом уголке игровой площадки. В игре принимают участие не более 10 человек, все дети имеют по несколько фантов. Они должны внимательно слушать вопросы водящего и, прежде чем ответить, подумать.

При выкупе фантов участники игры придумывают для хозяина фанта интересные задания: спеть песню, загадать загадку, прочитать стихи, рассказать короткую смешную историю, вспомнить пословицу и поговорку и т. д. Самой трудной в этой игре является роль ведущего, поэтому вначале эту роль выполняет воспитательница. Фанты могут выкупаться после того, как проиграет 5 человек.

«Колечко»

На длинный шнур надевают колечко, концы шнура сшивают. Все играющие встают в круг и держат шнур двумя руками сверху. В середине круга стоит водящий, он закрывает глаза и медленно поворачивается 3—4 раза, стоя на одном месте. Играющие быстро передвигают кольцо по шнуру. Затем водящий говорит: «Я иду искать». Последнее слово служит сигналом для детей. Кто-либо из них прячет колечко в руке. Водящий открывает глаза и старается отгадать, у кого спрятано кольцо. Тот, кого он называет, снимает руку со шнура. Если водящий отгадал, то он встает в круг, а игрок, у кого нашли кольцо, идет водить.

Правила.

1. Кольцо передвигать по шнуру только тогда, когда водящий с закрытыми глазами поворачивается вокруг себя.

2. Водящий говорит слова: «Я иду искать» — с закрытыми глазами.

3. Играющий должен снять руки со шнура, как только водящий назовет его по имени.

Указания к проведению. Если желающих играть более 15 человек, то на шнур надевают от 3 до 5 колец и выбирают 2—3 водящих.

«Молчанка»

Перед началом игры играющие хором произносят:

Первенчики, червенчики,

Зазвенели бубенчики.

По свежей росе, по чужой полосе.

Там чашки, орешки,

Медок, сахарок. Молчок!

После слова «Молчок!» все должны замолчать. Ведущий старается играющих рассмешить движениями, смешными словами и потешками, шуточным стихотворением. Если кто-то засмеется или скажет одно слово, он отдает ведущему фант. В конце игры дети свои фанты выкупают: по желанию играющих поют песни, читают стихи, танцуют, выполняют интересные движения.

Правила.

1. Ведущий не должен играющих трогать руками.

2. Фанты для играющих должны быть разными по цвету, форме.

Указания к проведению. Игру можно проводить в разных условиях. Разыгрывать фант можно и сразу, как только кто-то из играющих рассмеется, улыбнется или заговорит. Это снимает напряжение, которое создается у детей в игре.

«Веревочка»

Берут длинную веревку, концы ее связывают. Участники игры встают в круг и берут веревку в руки. В середине стоит водящий. Он ходит по кругу и старается коснуться рук одного из играющих. Но дети внимательны, они

опускают веревку и быстро прячут руки. Как только водящий отходит, они сразу же берут веревку. Кого водящий ударит по руке, тот идет водить.

Правила.

1. Играющие должны веревку держать двумя руками.
2. По ходу игры веревка не должна падать на землю.

«Телефон»

Все дети садятся в ряд: кто сидит первым, тот телефон. Ведущий на ухо быстро ему говорит какое-то слово или короткое предложение. То, что он услышал, передает своему соседу, тот в свою очередь передает это слово следующему игроку и так до последнего играющего.

После этого все говорят, что они слышали. Первый, кто перепутал сказанное, садится в конец, играющие передвигаются ближе к телефону. Каждый ребенок может выполнять роль телефона один раз, после чего садится в конце ряда.

«Летит — не летит»

Эта игра проходит за столом. Играющие кладут на стол пальцы, ведущий называет птиц, зверей, насекомых, цветы и т. д. При назывании летающего предмета все должны поднять пальцы вверх. Кто поднимет пальцы при назывании нелетающего предмета или же не поднимет при назывании летающего — платит фант.

Иногда играют и так: все становятся в круг и при назывании летающего предмета все игроки подпрыгивают. Если назван предмет нелетающий, они стоят на месте.

«Камешек»

Дети сидят на скамейке или стульях, ладони у всех сложены вместе и лежат на коленях. Ведущий с камешком в руках обходит участников игры и делает движение, точно кладет камешек каждому из них в руки. Одному из играющих он действительно незаметно кладет камешек, затем отходит от скамейки и зовет: «Камешек, ко мне!» Тот, у кого камешек, подбегает и показывает его. Теперь он будет ведущим. Но если играющие заметили, кому положен камешек, они могут этого игрока задержать. В этом случае ведущим остается прежний.

Правила.

1. Камешек нужно стараться положить незаметно, чтобы никто не знал, у кого он.
2. Игрок с камешком не должен выходить раньше слов: «Камешек, ко мне!»

«Мережа»

Выбирают двух рыбаков, остальные играющие садятся в кружок, сложив кисти рук вместе. Они изображают берег реки, а сложенные на коленях руки — мережи. Один из рыбаков ходит вдоль берега, в руках у него маленькая рыбка. Он опускает свои руки с рыбкой в мережи и незаметно кладет ее кому-

то из играющих. Второй рыбак должен угадать, у кого рыбка. Если он не угадал сразу, то ему разрешается назвать имена, еще 2—3 детей. Первый рыбак садится на место, второе опускает рыбку в мережу, а тот, у кого нашли рыбку, идет угадывать.

«Соломинки»

Соломинки рассыпают на столе, участники игры по очереди выбирают их, но так, чтобы рядом лежащие не сдвинулись с места. Если ребенок, неосторожно выбирая соломинку, пошевелил соседнюю, он выходит из игры. Кто из играющих взял больше соломинок, тот и побеждает.

Правила.

1. Соломинки по столу рассыпают или бросают с небольшой высоты.

2. Брать их можно рукой или длинной соломинкой на конце с крючком.

Указания к проведению. Соломинки делают одинаковой толщины и длины (10—15 см). На каждого играющего должно быть до 10 соломинок.

«Дятел»

Дети собираются на площадке, выбирают водящего — дятла. Все встают в пары и образуют круг, дятел встает посередине. Играющие ходят по кругу и все вместе говорят слова:

Ходит дятел у житницы,

Ищет зернышко пшеницы.

Дятел отвечает: «Мне не скучно одному,

Кого хочу, того возьму».

С этими словами юн быстро берет за руку одного из играющих и встает в круг. Оставшийся без пары встает в середину круга, он дятел. Игра повторяется.

«Солнце и месяц»

Все дети собираются на площадке, выбирают двух ведущих. Те отходят в сторону и тихо, чтобы никто не услышал, сговариваются, кто из них будет месяц, а кто солнце.

Участники игры встают друг за другом, кладут руку на плечо впереди стоящего или берут его за пояс. Солнце и месяц подходят к играющим, берутся за руки и высоко их поднимают, получают ворота. Играющие поют песенку:

Шла, шла тетеря,

Шла, шла рябая,

Шла она лугом,

Вела детей кругом:

Старшего, меньшого,

Среднего, большого.

С этой песенкой они проходят через ворота. Солнце и месяц останавливают последнего и тихо спрашивают: «К кому хочешь — к солнцу или к месяцу?» Играющий так же тихо отвечает, к кому он пойдет, и встает рядом или с солнцем, Или с месяцем. Игра продолжается. В конце игры нужно пересчитать, к кому перешло больше игроков.

«Выполни уговор строго»

Ведущий становится напротив играющих и договаривается с ними о следующем: когда он будет кланяться, дети должны отворачиваться; когда будет простирать к ним руки, они будут скрещивать их на груди; когда будет грозить им пальцем, они ему будут кланяться; когда он топнет ногой, они в ответ тоже топнут.

Перед началом игры провести с играющими трехминутную «репетицию». Тот, кто допустит ошибку, из игры выбывает.

«Изобрази без предмета»

Предложите детям, проявив воображение, проделать публично следующее:

- Вдеть в нитку иголку.
- Пришить пуговицу.
- Подбросить и поймать мяч (напоминаю – без мяча).
- Перебрасываться с товарищами мячом.
- Наколоть дрова.
- Обстругать доску рубанком.
- Заточить карандаш.
- Обстричь ногти ножницами.
- Перенести предмет с одного места на другое.
- Перелистать книгу с тонкими страницами и альбом с толстыми.
- Развернуть и сложить газету.
- Несколько раз перелить воду из одного стакана в другой.
- Плеснуть в кого-либо водой из стакана и суметь уклониться от, чтобы тебя не облили.
- Поднять вещи весом в 1, 2, 3, 4, 5, и 10 кг.
- Брать поочередно в руки очень холодный, теплый и горячий предмет.
- Ощупывать бархат, шелк, шерсть.
- Поставить несколько тарелок одна в другую, не производя при этом ни малейшего шума.
- Понюхать яблоко, апельсин, розу, гвоздику, лук, нашатырный спирт.
- Разрезать на ломти арбуз и съесть один кусок.
- Изобразить и «озвучить» мотоцикл, трактор, голубятню, кипящий чайник.
- Изобразить парикмахера, делающего сложную женскую прическу; хирурга во время операции; зубного врача, который выдергивает зуб; хозяйку, которая чистит окуней; шофера, который чинит автомобиль, лежа под ним.
- Изобразить разозленного кота; голодного поросенка; надменного индюка; ночную сову; красавца-павлина; страуса; гордого

петуха; пингвина. Главное – передать характер животного или птицы, изобразить их походку, «голос»; манеры. Сделать это весело.

- Изобразить пешеходов на улице: старушку с собачкой на поводке; постового полицейского, у которого жмут ботинки; влюбленного с цветами, у которого болит зуб; многодетную маму с кучей разбегающихся детей; девушку с раскрытым зонтиком в сильный ветер.
- Показать, как ходят и бегают гуси, верблюды, утки, кошки, слоны, жирафы, зайцы, лягушки, кенгуру, крокодилы, медведи, лиса и др. (можно использовать карточки с изображением животных).

«Игра на внимание»

– Я буду вставать и садиться, одновременно подавая вам команду: «Встаньте», «Сядьте». Вы должны выполнять мою команду, не обращая внимания на то, что делаю я сам. Начали!

Игра на внимание «Три движения»

– Каждый должен запомнить 3 движения, которые я покажу. Первое: руки согнуть в локтях, кисти на уровне плеч; второе – руки вытянуть вперед на уровне плеч; третье – поднять руки вверх.

Учитель показывает движения, все повторяют за ним 2-3 раза, чтобы запомнить номер каждого движения. Затем начинается игра. Учитель показывает одно движение, называя при этом номер другого.

«Быстрой шагай»

На одном конце коридора в одну шеренгу выстраиваются играющие. На другом конце спиной к играющим, лицом к стене становится водящий. Он закрывает лицо руками и говорит: «Быстро шагай, смотри, не зевай! Стоп!» они должны немедленно остановиться и замереть на месте. Водящий быстро оглядывается. Если он заметит, что кто-то из играющих не успел вовремя остановиться и сделал хоть одно движение, водящий посылает его назад, за исходную черту. После этого водящий отворачивается и произносит те же слова. Так продолжается до тех пор, пока одному из играющих не удастся приблизиться к водящему и запятнать его раньше, чем тот успеет оглянуться. После этого все игроки бегут за свою черту, водящий гонится за ними и старается кого-нибудь запятнать. Запятнанный становится водящим.

«Западня»

Играющие образуют два круга. Внутренний круг, взявшись за руки, движется в одну сторону, а внешний – в другую. По команде учителя оба круга останавливаются. Стоящие во внутреннем круге поднимают руки, образуя ворота. Остальные то вбегают, проходя под воротами, то выбегают из него. Неожиданно подается вторая команда, руки опускаются, и те, кто оказался внутри круга, считаются попавшими в западню. Они остаются во внутреннем круге и берутся за руки с остальными играющими, после чего игра

повторяется. Когда во внешнем круге остается мало играющих, из них образуется внутренний круг. Игра повторяется.

«Пойти бесшумно»

Нескольким игрокам завязывают глаза, они становятся парами друг против друга на расстоянии вытянутых рук. Каждая пара образует ворота. Остальные играющие, разбившись на группы (по числу ворот), стараются по одному пройти сквозь ворота. Проходить надо бесшумно, осторожно, можно пригнувшись или ползком. При малейшем шорохе играющие, стоящие в воротах, могут поднять руки, чтобы преградить путь, задержать проходящего, но тут же должны их опустить.

Побеждают игроки, сумевшие благополучно пройти через ворота.

«Атомы и молекулы»

Все играющие беспорядочно передвигаются по игровой площадке, в этот момент они все являются «атомами». Как известно, атомы могут превращаться в молекулы – более сложные образования, состоящие из нескольких атомов. Играющим по команде ведущего нужно будет создать «молекулу», т.е. нескольким игрокам нужно будет схватиться друг за друга. Если ведущий говорит: «Реакция идет по три!», то это значит, что три игрока-«атома» сливаются в одну «молекулу». Если ведущий произносит: «Реакция идет по пять!», по уже пятеро играющих должны схватиться друг за друга. Сигналом к тому, чтобы молекулы распались снова на отдельные атомы, служит команда ведущего: «Реакция окончена!» Если ребята еще не знают, «атом», «молекула», «реакция», – взрослый человек должен популярно им объяснить. Сигналом для возвращения в игру временно выбывших игроков служит команда: «Реакция идет по одному!».

«Не рассыпь, не полей!»

Ребята разбиваются на 2-3 команды с одинаковым количеством играющих.

1 вариант. Каждая команда образует отдельный круг, все становятся лицом к центру. Команды получают по два стакана (лучше небьющихся), до краев наполненных водой, и по две тонкие книжки в переплетах с положенными на них тремя горошинками.

Нужно быстро передавать по кругу поочередно: стакан, книжка, стакан, книжка. Если горошинки падают, кто-либо из играющих поднимает их и кладет на книжку. Получается задержка в движении. Все эти предметы должны пройти по кругу 5 раз. Команда, опередившая другие, получает 5 очков (если она не растеряла ни одной горошинки, и воды в стаканах осталось больше, чем у других команд)

2 вариант. Условия игры те же, но все стоят спиной к центру.

3 вариант. Условия те же, но участники игры поворачиваются один лицом, другой спиной к центру – поочередно.

Если команды повторяют соревнование, интереснее провести игру во всех трех вариантах.

Ведущему нелегко следить сразу за всеми командами, и он может назначить себе помощников.

«Узнаешь ли по звуку?»

На столе стоят от 8 до 12 по-разному звучащих предметов. Ведущий постукивает по каждому предмету гвоздем (металлической палочкой), а затем деревянным карандашом. Все внимательно прислушиваются к тому, какой звук издают предметы. Затем помощники загораживают столик, а ведущий ударяет по одному из предметов несколько раз деревянной, а затем металлической палочкой. Кто может назвать предмет, поднимает руку, и ведущий опрашивает по одному из разных команд.

Игры для V – VII классов

Путаница

Для этой игры на перемене в школе нужно минимум пространства. Одноклассники выбирают одного водящего, которому придется на время выйти в коридор (или кабинет). Оставшиеся дети стоят в круг, держась за руки.

Их задача — запутаться, не размыкая рук. Они могут переступать друг через друга, пробираться под соединенными руками других детей.

Закончив с этим, зовут ребенка-водящего: «Бабка! Бабка! Нитки рвутся. Скоро-скоро разорвутся». Цель вошедшего — разобрать путаницу, указывая участникам, как им переступать или поворачиваться. Если он ошибся и «нитка разорвалась», все начинается снова.

Вытолкни меня

Участники становятся внутри начерченного на земле круга. Их руки — за спиной. Учитель подает сигнал. Услышав его, каждый ученик должен выталкивать одного из соседей за черту. Действовать можно спиной, плечами и локтями. Запрещено использовать кисти, чтобы хватать и толкать, а также голову. Сумевший остаться внутри круга — победитель.

Игры для старшеклассников

Игры на перемене в школе для подростков отличаются четкими правилами, а сами дети сознательно их соблюдают.

Чехарда

Участники, поделившись на несколько команд, становятся в колонны. Первый ученик из каждой команды приседает на корточки, согнув голову. Задача остальных — перепрыгнуть через него и присесть впереди.

Сделать все нужно с максимальной скоростью. Когда первый участник окажется в конце колонны, он перепрыгивает через всех и занимает свое первоначальное место. Побеждает команда, которая быстрее закончила игру.

Придумай сам

Участие принимают 2 команды. Кто-то первым из одной команды придумает несколько упражнений и встает на место. Далее продолжает игрок из другой команды, потом снова из первой.

Если школьник не смог придумать новое упражнение, а повторил уже выполненное, он получает штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество баллов.

Затяни в круг

Рисуется круг такого диаметра, чтобы держащиеся за руки дети находились от него на расстоянии 30-40 см. Цель участников — затянуть внутрь соседа и не попасть туда самому.

Настольные игры

В зоне отдыха детей также можно установить теннисные и шахматные столы, столы для настольных игр (коих сейчас очень много продается в магазинах), в которые могут играть дети, предпочитающие спокойные игры. Можно попросить детей принести ненужные настольные игры в школу и передать их в уголок отдыха.

Игры для VIII – IX классов

Туда и сюда

Играющие выстраиваются в шеренгу на линии старта (на расстоянии 3-4 шагов друг от друга). Каждый кладет у ног 3-4 каких-нибудь небольших предмета. По сигналу преподавателя игроки чертят вдоль линии, параллельной линии старта (на расстоянии 9-10 м. от нее), три небольших кружка; затем они возвращаются к линии старта. По сигналу каждый игрок берет один из лежащих у его ног предметов и бежит к первому своему кружку, чтобы положить в него предмет; затем он возвращается за вторым предметом и т.д.

Когда все предметы размещены в кружках, игрок, не останавливаясь, возвращается поочередно к каждому кружку и, беря по одному предмету, приносит их обратно и складывает у своих ног. Тот, кто первым закончил переноску предметов туда и сюда, считается победителем.

Перетягивание на свою сторону

На площадке чертятся две параллельные линии на расстоянии 7-8 м. друг от друга. Команды (по 10-20 человек) выстраиваются в шеренги напротив друг

друга на середине расстояния между линиями. По сигналу преподавателя каждый игрок старается перетащить стоящего напротив соперника за черту своей команды. Игра продолжается 1 мин. Выигрывает команда, перетянувшая за это время большее количество соперников.

Вытолкни из круга

На земле чертится круг. Играющие располагаются внутри круга, держа руки за спиной. По сигналу преподавателя каждый играющий старается вытолкнуть за пределы круга одного из своих соседей, толкая его спиной, плечами и локтями (хватать и толкать кистью запрещается). Тот, кто остался в кругу, считается победителем.

Эстафета

Играющие делятся на 2 команды. Каждая команда располагается в произвольном порядке у своей линии старта, начерченной между двумя флажками. Флажки находятся на расстоянии 20 м. друг от друга. Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера, держа в левой руке эстафету, становятся за своей линией старта. По сигналу преподавателя, оббежав 2 своих флажка, первые номера передают эстафету вторым, сами отходят к игрокам своей команды и т.д. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Игры для X – XI классов

Последовательная эстафета

В игре участвуют 2 команды. Дистанция делится линиями на 4 отрезка: три по 10 м. и четвертый – 5 м. (до флажка). У каждой черты встает по одному игроку; пятые стоят за последней чертой. По сигналу первые номера обеих команд бегут ко вторым и передают им эстафету, вторые – третьим и т.д.

После передачи эстафеты первые – четвертые номера поворачиваются кругом. Пятые номера оббегают флажок и передают эстафету в обратном порядке. Побеждает команда, быстрее закончившая эстафету.

Чехарда

Играющие делятся на несколько команд и выстраиваются в колонны. Первый номер каждой колонны принимает одно из положений. По сигналу преподавателя второй номер каждой колонны перепрыгивает через первого и становится в 3 шагах от него в том же положении. Последующие номера проделывают то же самое как можно быстрее. Когда первый номер окажется последним, он, в свою очередь, перепрыгивает через всех, стоящих в колонне, возвращаясь на свое место. Выигрывает команда, первый номер которой быстрее закончит игру.

Круговая эстафета

На земле чертят большой круг (диаметром 10-20 м.) и намечают его центр. Играющие (от 20 до 100 человек) разбиваются на несколько команд. Каждая команда выстраивается в колонну по радиусу круга (спиной к центру). Первые игроки команд стоят на линии круга, держа в руках какой-нибудь предмет (флажок, жгут и т.д.)

Преподаватель становится в центре круга. По его сигналу первые игроки команд оббегают круг в западном направлении. Как только они убегают, на линию круга становятся следующие игроки. Обежав весь круг, головной игрок передает флажок второму игроку, а сам становится в конец своей колонны. Игрок, получивший флажок, также оббегает круг и т.д. Последний игрок оббегает круг и передает флажок преподавателю. Выигрывает команда, которая первой закончит эстафету.

Перетяни канат

Играющие (10-30 человек) делятся на 2 команды и располагаются на противоположных сторонах площадки. На расстоянии 10-15 м. от расположения каждой команды чертятся две параллельные линии. Внутри образовавшегося квадрата кладут канат длиной 15 м., свернутый в кольцо (концы каната свободны и выпущены на 1 м. в стороны). По команде преподавателя «Внимание – марш!» все бегут к центру площадки и, взявшись за канат, стараются перетащить его на свою сторону.

Игра продолжается 1-2 мин. Выигрывает команда, перетянувшая весь канат (или большую его часть) за свою линию.

Выполни уговор строго

Ведущий становится напротив играющих и договаривается с ними о следующем: когда он будет кланяться, дети должны отворачиваться; когда будет простирать к ним руки, они будут скрещивать их на груди; когда будет грозить им пальцем, они ему будут кланяться; когда он топнет ногой, они в ответ тоже топнут.

Перед началом провести с играющими трехминутную «репетицию». Тот, кто допустит ошибку, из игры выбывает.

Игра на внимание

Преподаватель объясняет правила: «Я буду вставать и садиться, одновременно подавая вам команду: «Встаньте», «Сядьте». Вы должны выполнять мою команду, не обращая внимания на то, что делаю я сам. Начали!»

Преподаватель иногда нарочно говорит: «Встаньте», а сам садится и наоборот.