

"Подвижные игры на переменах"

Комплекс подвижных игр, которыми могут пользоваться учителя начальных классов во время проведения перемены. Главное назначение перемены – приостановить развивающееся в процессе учебных занятий торможение в коре головного мозга, предотвратить и дать разрядку умственному и эмоциональному напряжению для улучшения восприятия учебного материала. Хорошо организованная подвижная перемена – важный фактор улучшения двигательного режима детей в борьбе с гиподинамией.

Игры на переменах

«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. Ведущий говорит: «Море волнуется». Играющие встают и бегают вокруг стульев. «Море утихло»,— говорит ведущий, и дети занимают свободные места. Кто-то останется без места, так как один стул занимает ведущий. 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 водящему 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.

«Веребочка»

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.

«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.

«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.