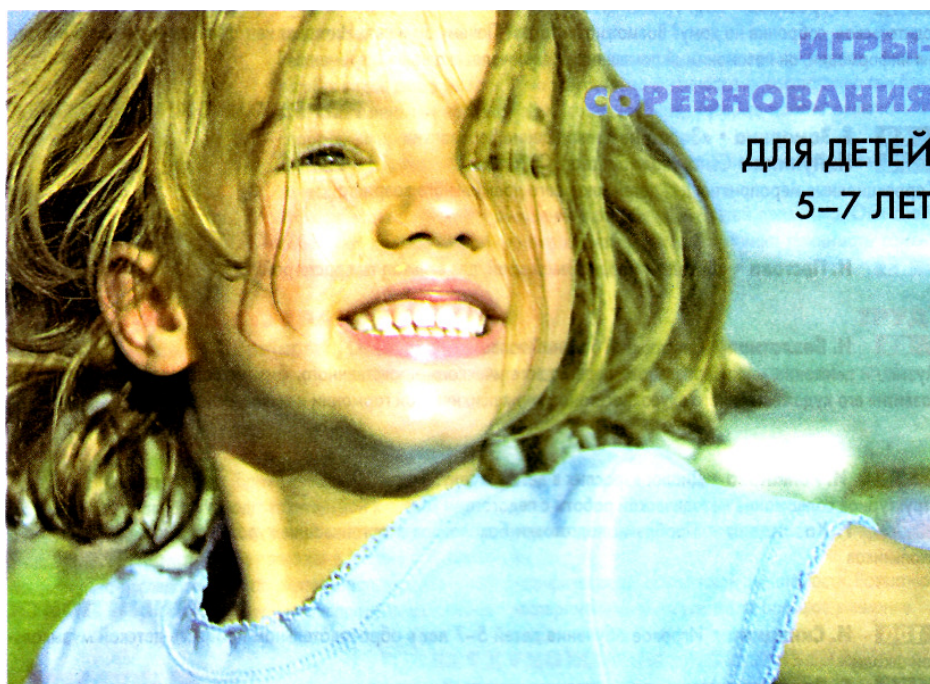


ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



Игры-соревнования можно организовать на любой площадке - земляной или асфальтированной, но обязательно ровной. Длина ее должна быть не меньше 30 м, ширина - 10-12 м. Такие игры лучше проводить в теплое время года, включая их в спортивные праздники и развлечения.

Игры-соревнования с большими кольцами

Для этих игр понадобятся пять колец-обручей, металлических, пластмассовых или деревянных, но обязательно одинаковых. Кольца-обручи окрашиваются в пять цветов (голубой, желтый, черный, красный, зеленый). Еще для этих игр потребуются кегли и флажки тех же цветов. Если игра проводится на земляной площадке, колешек флажка заостряют; если на асфальтированной - флажок укрепляют на стойке. Для игры на асфальтированной площадке нужны мелки разного цвета, чтобы начертить на площадке стартовые и финишные линии, разметить дорожки.

В играх-соревнованиях существуют правила, которые нужно точно соблюдать. Для этого необходимо выбрать судью: он дает команду к началу соревнований. Судье нужны помощники, на финише и боковые. У судьи - свисток, у помощников - флажки в черно-белую клетку для отмашки. Хорошо, если в распоряжении судьи есть и секундомер. Все споры, которые могут возникнуть во время игры, разрешает судья. С судьей, как известно, не спорят, поэтому исполнять роль судьи должен воспитатель, а роль его помощников - дети.

«На старт!»

На площадке мелом или флажками отмечены две линии. Расстояние между ними - не меньше 30 м, длина каждой - 10-12 м. На одной линии разложены обручи-кольца и отмечены их порядковые номера: 1,2,3,4,5. На другой линии - те же номера, около которых к старту готовятся бегуны. Они присаживаются на согнутую в колене ногу, толчковая нога свободно отставлена назад и готова сделать первый беговой шаг. Это положение называется *низким стартом*, Судья поднимает флажок и дает сигнал к началу бега. Задача - первым добежать до кольца своего цвета или номера, встать в его центр, поднять кольца на вытянутых руках над собой, повернуться, опустить кольцо на место, перешагнуть его обод и с *высокого старта*, т.е. не сгибая колен, бежать обратно к первой линии. Игра повторяется несколько раз. За победу ребенок получает одно очко, но за каждую ошибку (неправильно взят старт, пересек дорожку другого бегуна, неточно поднял и опустил кольцо) с него снимается одно очко. Побеждает тот, кто набрал больше очков. Игру ведут судья и два помощника: один на линии колец, другой боковой. Они отмечают штрафные очки.

«Прокати кольцо!»

Площадка размечена двумя линиями, стартовой и финишной. Расстояние между ними расчерчено на пять дорожек, помеченных номерами. На стартовой линии выстраиваются пять бегунов. Каждый бежит по своей дорожке. В левой руке держит кольцо, в правой - короткую палочку-погонялку. Судья дает сигнал к старту. Бегун палочкой посылает кольцо вперед и устремляется следом за ним. Задача - первым, не нарушая границ дорожки, пригнать свое кольцо, подталкивая его палочкой то справа, то слева, к финишной линии. Упавшее кольцо можно поднять и гнать дальше. Но, если оно пересекло границу дорожки или сбило кольцо другого бегуна, последнему добавляется одно очко за счет виновного в этом. Тот, кто первым пересечет линию финиша, получает три очка, второй - два, третий - одно очко. Игра идет в три этапа. Побеждает тот, кто в итоге получит больше очков. Состязание ведут судья и два его помощника: один на финише и один боковой.

«Извилистый след»

Площадка та же, но на дорожках - пять препятствий. Это могут быть флажки, кегли, кубики. Задача - обогнув препятствия, первым пригнать кольцо к своему номеру на финишной линии. Победитель получает три очка. За сбитое препятствие и падение кольца снимается по одному очку. Побеждает не только тот, кто стремителен, но и тот, кто ловок. Ведут игру судья и три помощника: один на финише, два боковых,

«Бумеранг»

Если бумеранг правильно бросить, он, описав петлю, вернется обратно. Попробуйте послать кольцо вперед, как бумеранг, как можно дальше, но придайте кольцу такое вращение, чтобы оно вернулось. Для этого соревнования достаточно площадка длиной 15-20 м. Понадобятся пять колец и пять флажков разного цвета. Цвета колец и очередность определяются жеребьевкой. Судья отмечает флажками две точки: одну, до которой докатилось посланное вперед кольцо, и вторую, на которую кольцо вернулось. Измеряет расстояние и за каждый метр, который кольцо прошло вперед, присуждает одно очко, а за каждый метр, который кольцо прошло обратно, - два очка. Побеждает тот, кто за три попытки наберет больше очков. «Бумеранг» - игра на точность движения руки, силу толчка, меткость.

«Попрыгушки»

Игра проводится на той же площадке (что и предыдущая), расчерченной на пять дорожек.

Первый вариант. На стартовой линии выстраиваются пять участников - «попрыгушек» с кольцами, каждый у своей дорожки. Приподняв кольцо и чуть перекинув его за себя, держат его двумя руками - готовятся к прыжку: упор на левую ногу, правая отведена назад. Кольцо взмахом опустить вперед, прыгать через него правой и левой ногой поочередно. Кольцо вращать, как скакалку. Взмах, толчок ногой и скачок вперед! Кто доскачет до финиша первым, получит 10 очков. За каждую ошибку (скачок не через кольцо, прыжок на чужую дорожку) снимается одно очко. Правила должны соблюдаться строго, поэтому у судьи помимо помощника на финише должны быть два боковых помощника.

Второй вариант. «Попрыгушки» прыгают через кольцо, как через веревочку-скакалку, но отталкиваются двумя ногами. Кто скорее и без нарушений правил доскачет до финишной линии, тот победит и получит три очка. За нарушение снимается одно очко.

Третий вариант. Кольцо лежит на плечах, его поддерживают обеими руками. Правая нога согнута в колене и упирается в обод кольца. Задача — отталкиваясь левой ногой, не уронив кольца и не снимая с него правой ноги, допрыгать до финишной линии. Тому, кто лучше прыгает на правой ноге, разрешается упереться в кольцо левой ногой, отталкиваться правой. Победитель получает три очка; тот, кто финишировал вторым, третьим и т.д., соответственно, на одно очко меньше; за каждую ошибку снимается одно очко.

Игру можно проводить как троеборье. Побеждает тот, кто на всех трех этапах наберет большее количество очков.

«Волчок» (для отдыха между соревнованиями)

Играющие расходятся подальше друг от друга. Каждый ставит кольцо перед собой, берет его правой рукой за его верхнюю центральную точку. По сигналу крутят кольцо вправо или влево и отскакивают в сторону. Кольцо крутится волчком. Победит тот, чье кольцо будет вращаться дольше всех. Не огорчайтесь, если ваше кольцо упадет, столкнувшись с другим. Это не соревнование, а забава, игра для отдыха между соревнованиями.

«Не зевай!»

На земле на расстоянии 1,5 м друг от друга лежат пять колец; играющих - семь: шестой и седьмой водят. По сигналу нужно быстро поменяться кольцами, т.е. перебежать из кольца в кольцо. Если кто-то замешкается, один из водящих занимает свободное кольцо. Водящим становится тот, кто остался без него.

«Бросаем мяч по кругу»

Пятеро стоят в своих кольцах, в центре — водящий, определяемый жребием. Участники игры перебрасывают мяч ребенку, стоящему рядом или напротив. Задача водящего - перехватить мяч. Если мяч перехвачен, водящий занимает кольцо того, кому посылали мяч, а он не поймал. Главное правило: бросая или ловя мяч, нельзя выходить за пределы своего кольца даже одной ногой. Тот, кто нарушит его, становится водящим.

«Жмурки»

На площадке нарисованы кольца. Задача «жмурки» - широко шагая, пройти через все кольца. За это он получает пять очков. Если пропустит кольцо, получит на одно очко меньше. «Жмурка» имеет право на три попытки. Побеждает тот, кто при трех попытках наберет большее количество очков.

«Классы из колец»

На площадке нарисованы кольца, как для игры «Жмурки». Задача играющего - перескакивая на одной ноге из кольца в кольцо, но не наступая на их переплетения, провести через цепь колец пластмассовую шайбу (или круглую плоскую коробочку). Толкать шайбу можно любой частью стопы; главное, чтобы шайба попала в нужное кольцо, не вышла за черту кольца и не застряла в переплетении колец. Проведя шайбу через всю цепь, надо, не останавливаясь, вести шайбу обратно. За каждое пройденное кольцо, через которое удалось провести шайбу, играющий получает одно очко; на обратном пути - два очка. Но, если играющий опустит ногу, выведет шайбу за черту кольца, пропустит кольцо, наступит на переплетение колец, судья останавливает игру и начисляет очки только за те кольца, через которые шайба была проведена без нарушения правил. У каждого играющего - три попытки. Он может использовать их подряд, может пропустить одного-двух соперников вперед. Тот, кто подряд использовал все три попытки, к общей сумме очков получает как премию еще три.

«Борцовские пары»

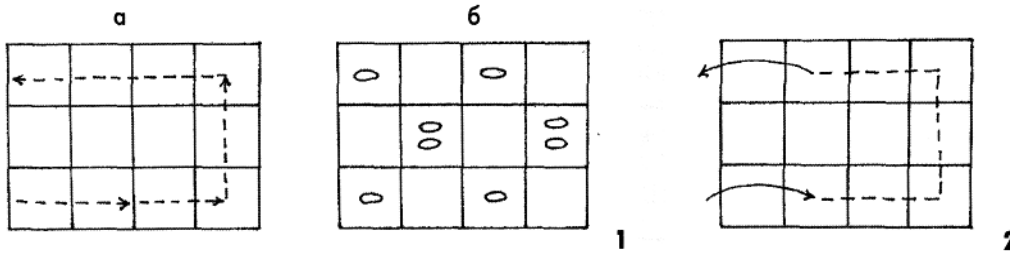
На площадке нужно нарисовать в один ряд, на расстоянии 1,5-2 м друг от друга, пять колец (по цвету в строгом олимпийском порядке: голубое, желтое, черное, зеленое, красное). Еще надо заранее приготовить пять одинаковых палок (можно гимнастических). В соревновании участвуют 10 мальчиков. Они делятся на пары и разыгрывают кольца по жребию (отдельно разыгрывается центральное кольцо). Судья вручает каждой паре палку и поднимает флажок вверх: «Приготовиться к бою!». Пары крепко хватаются за палку обеими руками и становятся в борцовскую стойку. Свисток: «Борьба начинается!». Задача - вытолкнуть соперника за пределы кольца (достаточно заставить хотя бы одной ногой ступить за его пределы). Свисток судьи: «Один из борцов проиграл бой!». Правую руку победителя судья поднимает вверх. Первый раунд окончен. Во втором раунде сражаются две пары. Это мальчики, выигравшие бои в четырех крайних кольцах. Они борются во втором и в четвертом кольцах. Победитель в центральном кольце ждет соперника. Им станет тот, кто первым выиграет во втором раунде. В третьем раунде мальчик, стоящий в центральном кольце, вызывает на поединок мальчика, который первым одержал победу во втором раунде. Четвертый раунд - решающий: победитель в третьем раунде вызывает в центральное кольцо своего соперника. Четвертый, финальный бой решит, кто из десяти борцов сильнейший.

«Прыгуны и прыгуньи»

Игры в классы

Это забытые спортивные игры, которые способствуют развитию внимания, памяти, мышления, воображения, формированию двигательных качеств и координационных способностей, укреплению терпимости к другим и умения приспосабливаться к различным ситуациям, не конфликтовать, но и не идти на поводу, выполнять правила. Прямоугольник делят на 12 квадратов (3 x 4). Каждый квадрат примерно 50 x 50 см. *Правила игры:* прыжки выполняются в определенной последовательности; наступать на линии не разрешается; после первой ошибки играющий выбывает. В первом-третьем вариантах прыжки вначале выполняются на двух ногах, затем на одной.

Первый вариант. Прыгать нужно по всем квадратам в последовательности, показанной на рис. 1.



Второй вариант. То же упражнение, что и в первом варианте; отличие: нужно перепрыгнуть через первый и последний квадраты (см. рис. 2).

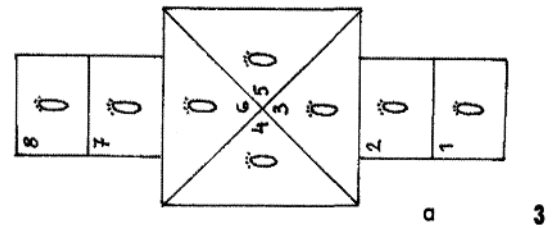
Третий вариант. Та же последовательность прыжков, но прыгать надо через каждый квадрат.

Четвертый вариант. Прыжки попеременно: ноги вместе - ноги врозь.

Пятый вариант. Прыжки те же, что в предыдущем варианте, но в конце повернуться кругом и продолжить движение в обратном направлении.

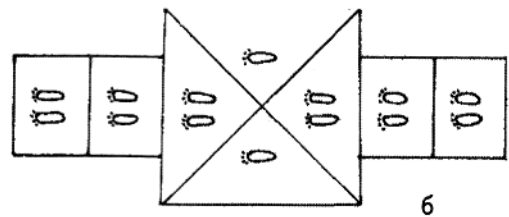
Шестой вариант. Прыжки те же, что в предыдущем варианте, но в средние квадраты прыгать нужно на одной ноге, то на правой, то на левой.

Седьмой вариант. Прыжки на прямоугольнике, который делится на квадраты (см. рис. 3).



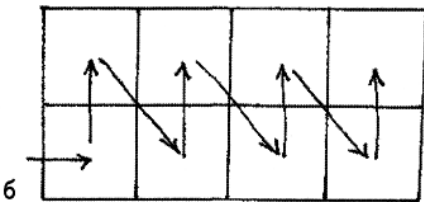
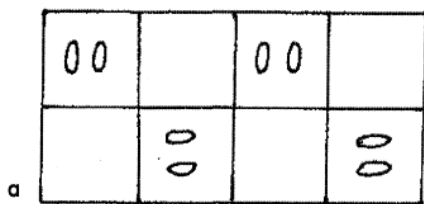
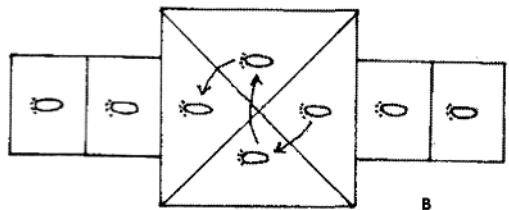
Восьмой вариант.

Выполняются прыжки на двух ногах в направлении, указанном на рис. 4а.



Девятый вариант.

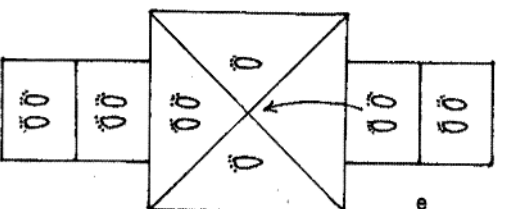
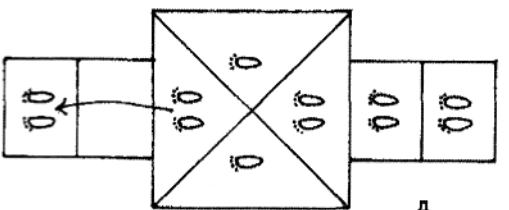
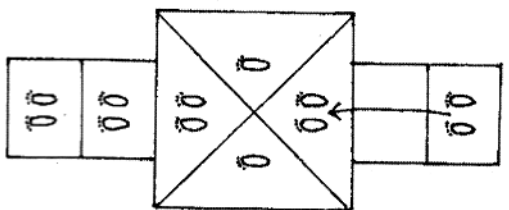
Выполняются те же прыжки, что и на рис. 3, но на одной ноге: вначале на правой, затем на левой.



Десятый вариант. Прыжки (зигзагом) на двух ногах по квадратам, отмеченным карие. 4б.

Одиннадцатый вариант. Те же прыжки, что и в предыдущем варианте, но на одной ноге, вначале на правой, а затем на левой.

Двенадцатый вариант. Прыжки на двух ногах по отмеченным квадратам, во время каждого прыжка поворот на 90 градусов. Прыжок в первый квадрат, затем наискосок вправо с поворотом на 90 градусов и т.д.



«Доберись до конца!»

На асфальте или на земле рисуется фигура, изображенная на рис. 5а. Средняя часть ее равна примерно 80 кв. см. По обе стороны от нее расположены поля длиной около 30 см и шириной 50 см. В точке, где линии перекрещиваются (4-й и 5-й классы), выполняется прыжок ноги врозь. Играющий выбывает, если наступит на линию.

Первый вариант. Три прыжка: ноги вместе (1-3-й классы), один прыжок ноги врозь (4-й и 5-й классы), три прыжка ноги вместе (см. рис. 5б).

Второй вариант. Прыжки на одной ноге, вперед - на правой, назад - на левой (см. рис. 5в).

Третий вариант. Прыжки ноги вместе, но во второй квадрат не наступать (см. рис. 5г).

Четвертый вариант. Прыжки ноги вместе в 1-3-й классы и прыжок ноги врозь в 4-й и 5-й классы, 6-й класс ноги вместе, перепрыгнув через 7-й класс в 8-й, ноги вместе (см. рис. 5д).

Пятый класс. Прыжки ноги вместе в 1-й и 2-й классы, прыжок ноги врозь в 4-й и 5-й классы, перепрыгнув через 3-й в 6-8-й классы, прыжок ноги вместе (см. рис. 5е).

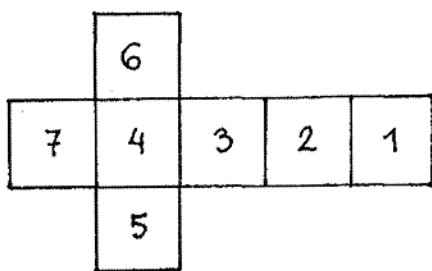
«Самолет»

Начертите на асфальте или на земле фигуру, как на рис. 6. Каждый квадрат - примерно 50 x 50 см.

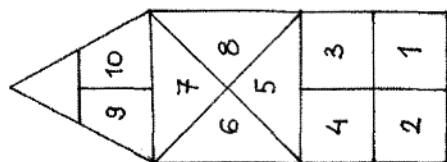
Правила игры. В первый квадрат играющий бросает плоский камень, круглую металлическую коробочку с песком, шайбу и т.д. Вначале он прыгает на двух ногах, затем на одной. В квадрат, где лежит предмет, наступать не разрешается. При движении в обратную сторону в предпоследнем квадрате нужно остановиться, поднять предмет, а через первый квадрат перепрыгнуть. Выбывает из игры тот, кто наступит на линию или не попадет камешком в нужный квадрат.

«Классики»

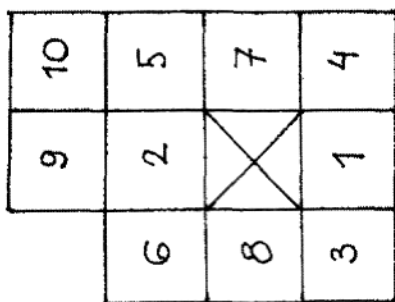
Первый вариант. На асфальте или на земле начертить такую фигуру, как на рис. 7, длиной пять-шесть больших шагов. Играют двое или трое. У каждого свой камешек или шайба. Один из играющих становится перед коном и бросает предмет (камешек или шайбу) в 1-й класс. Если это удалось, игрок прыгает на одной ноге туда, выталкивает предмет носком обратно за кон и выпрыгивает сам. Так же бросают камешек (шайбу) во все последующие классы, прыгают за ним на одной ноге, носком выбивают его через все предыдущие классы и выпрыгивают за кон. Выигрывает тот, кому удастся «окончить» последний класс первым.



6



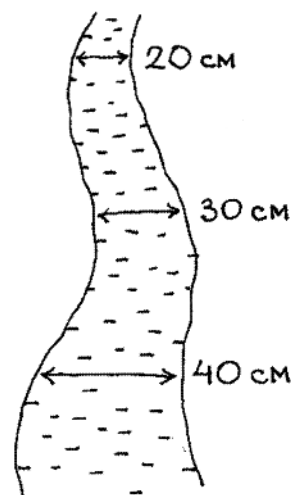
7



8

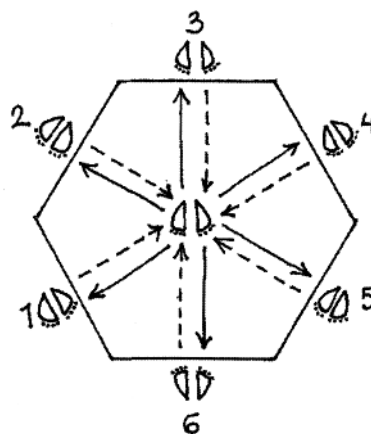
Если играющий попадет брошенным предметом на одну из линий либо не в тот класс, куда следовало, или выбьет камешек не через кон, он уступает очередь следующему. Когда же опять приходит его очередь, он продолжает играть с того класса, в котором ошибся. Уступает очередь и тот играющий, который встанет на обе ноги, наступит на линию или, выбивая предмет, начнет прыгать не на той ноге, на которой следует (правой или левой).

Второй вариант. Начертить на земле клетки с цифрами, как указано на рис. 8. Размер клетки - 50 x 50 см. Надо прыгать по порядку, из одной клетки в другую, а с девятой - через три клетки: «Домой!». В скольких клетках игрок побывает, не наступив на линии, столько очков получает.



«Ручеек»

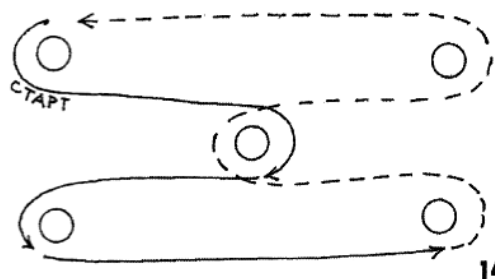
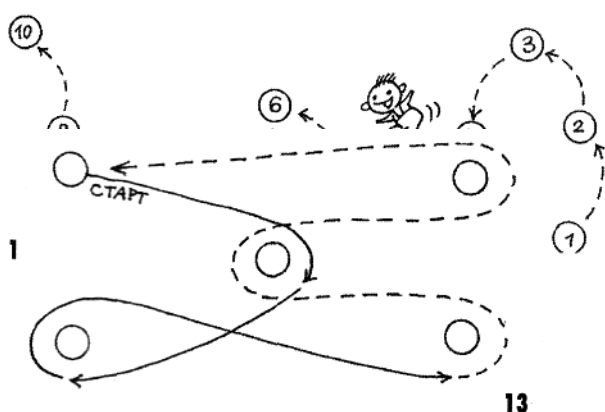
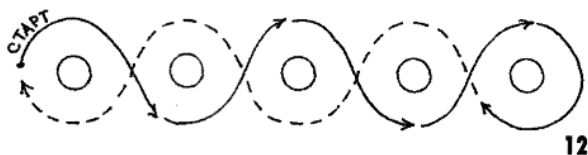
Нарисуем ручеек (см. рис. 9). У истока он узкий, а к концу становится шире. Кто перепрыгнет ручеек в самом широком месте?



10

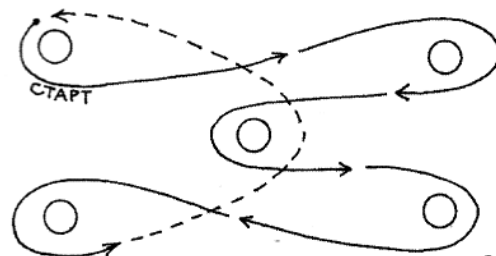
«Шестиугольника»

Это одно из самых эффективных упражнений, развивающих двигательные навыки. На твердой поверхности начертите или обозначьте лентой шестиугольник со стороной 50-60 см, как показано на рис. 10. Встаньте в его середину лицом к стороне 6 и подготовьтесь к выполнению упражнения. Выпрыгните из шестиугольника через сторону 1 и сразу же выпрыгните обратно. Затем, по-прежнему стоя лицом к стороне 6, выпрыгните через сторону 2 и вернитесь обратно. Затем прыгайте последовательно через стороны 3, 4, 5 и 6 и возвращайтесь в исходное положение. Выполнять это упражнение нужно до тех пор, пока ребенок не допустит ошибку; затем его выполняет другой ребенок.



«Головоломка»

Сколько кружков ребенок перепрыгнет, столько очков и получит. Кружков всего десять. Разложите круги так, как показано на рис. 11-16. Можно бегать, скакать, двигаться вприпрыжку по указанному маршруту. Можно изменить направление движения и придумать свой собственный маршрут. Вначале детям помогает воспитатель, затем дети выполняют движения самостоятельно.



«Ведение мяча по маршруту»

Первый вариант. Ведение футбольного мяча по маршруту с препятствиями. Установите маршрут движения, как показано на рис. 17, используя кубы, кегли и т.д., и ведите мяч ногами. Маршрут в процессе игры можно усложнять (ставить препятствия ближе друг к другу, увеличивать их количество) и экспериментировать, составляя собственный маршрут движения.

Первый вариант. Прыгаем через скакалку, которую вертит сам ребенок, способом ноги вместе.

Второй вариант. Прыгаем через скакалку (которую вертит сам ребенок) способом переменный шаг.

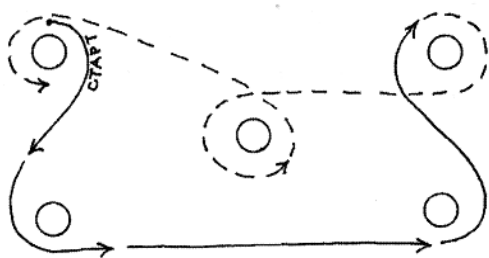
Третий вариант. Вдвоем-втроем прыгать через длинную скакалку, которую вертят двое.

Прыжки через движущуюся скакалку

Первый вариант. Двое берут длинную скакалку за концы и ходят с ней вдоль площадки вперед и назад. Провисающая часть скакалки должна быть примерно на высоте коленей. Остальные свободно бегают по площадке и перепрыгивают через движущуюся скакалку. Задевший ее сменяет одного из тех, кто ее держит.

Второй вариант. Поперек дорожки (ширина 1-1,5 м, длина 25 м) расставляют на равном расстоянии друг от друга шесть пар толстых чурок (высота 15-20 см), соединенных бечевками (набиты на чурки

сверху). Задача - пробегая по дорожке с короткой



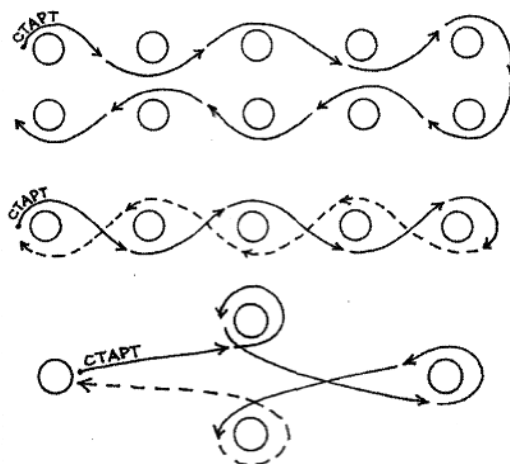
16

скалкой, стараться преодолеть препятствия. Побеждает тот, кто не заденет ни одной бечевки или заденет меньше бечевки, чем другие.

Второй вариант. Ведение баскетбольного мяча по маршруту с препятствиями. Все, как в предыдущем упражнении, только вести мяч надо руками.

Прыгуны и прыгуньи со скакалками

Начните с обычных прыжков, затем постарайтесь прыгать выше (на 20-30 см), затем усложняйте упражнения - можно прыгать на одной ноге на одном месте, с продвижением вперед, беговым шагом по сложному маршруту с препятствиями (препятствия предварительно расставляют шире, чтобы не задевать их скакалкой).



17

Рекомендуемая литература

1. Кильпио Н. 80 игр для детского сада. М.: Просвещение, 1968.
2. Коротков И. Подвижные игры во дворе. М.: Знание, 1987.
3. Неперт Г., Лахман И. Спортивные игры и упражнения для детей дошкольного возраста. М.: Физкультура и спорт. 1993.
4. Соломянская Л., Глязер С. Олимпиада во дворе. М: Физкультура и спорт, 1978.
5. Шварценеггер А. Арнольд детям от рождения до 10 лет / Пер. с англ. СПб, 1993.
6. Яковлев В., Гриневский Л. Игры для детей. М.: Сфера, 1982.

Л. ПАСЕЧНИК,
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры специальной психологии,
Нижегородский государственный
педагогический университет

Рис. Л. Двининой