

Кузекевич В.Р.

Русаков А.А.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ТВОРЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Для пожилых
людей



Учебно-методическое пособие

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Иркутский государственный университет»
Педагогический институт

**Кузекевич В. Р.
Русаков А. А.**

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ТВОРЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Учебно-методическое пособие

Иркутск 2024

УДК 796.1.+ 152.27
ББК 75. 55 + 88.843
К89, Р88

*Рекомендовано к печати Учебно-методическим советом
Педагогического института Иркутского государственного университета*

Рецензенты:

Подлияев О. Л., доктор педагогических наук, профессор ФБГОУ ВО «Иркутский государственный университет»

Валюшина Н. А., кандидат пед. наук, доцент, заведующий кафедрой социально-гуманитарных дисциплин Института развития образования Иркутской области

К89 Кузекевич В.Р., Русаков А.А. Подвижные игры и творческие задания для пожилых людей : [Электронный ресурс] учебное пособие / В. Р. Кузекевич, А. А. Русаков. – Электрон. текст. дан. (6,5 Мб). – Иркутск: Аспринт, 2024. – 164 с. – 1 электрон. опт. диск (CD-R). – Систем. требования: PC, Intel 1 ГГц, 512 Мб RAM, 6,5 Мб свобод. диск. пространства; CD-привод; ОС Windows XP и выше, ПО для чтения pdf-файлов. – Загл. с экрана. **ISBN 978-5-6051976-5-2**

Электронное учебное издание

Учебно-методическое пособие включает материалы по дисциплине «Теория и методика преподавания командно-игровых видов спорта и подвижных игр», составленный в соответствии с программой подготовки студентов, обучающихся по направлениям 44.03.01 «Педагогическое образование» направленность «Физическая культура», 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», направленность «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности».

В пособии приводятся рекомендации по организации и методике проведения подвижных игр и творческих игровых заданий, направленных на комплексное воздействие на двигательную (опорно-двигательный аппарат, функции и системы организма) и интеллектуальную сферу личности (память, мышление, воображение, внимание, наблюдательность)

ISBN 978-5-6051976-5-2

УДК 796.1.+ 152.27
ББК 75. 55 + 88.843

© Кузекевич В.Р., Русаков А.А., 2024
© Иркутский государственный
университет, 2024
© Аспринт. Оформление, 2024

Оглавление

Введение	8
РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ У ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА	12
1.1. Проблема активного долголетия	12
1.2. Возрастные особенности людей пожилого возраста	14
1.3. Физическая культура как универсальное средство сохранения здоровья у пожилых людей.....	18
1.4. Средства физической культуры рекомендуемые для пожилых людей....	19
1.5. Подвижные игры как средство обеспечения активной жизни и сохранения здоровья у пожилых людей.....	22
1.6. Подвижные игры вместе с внуками и в семье	24
РАЗДЕЛ II. ОРГАНИЗАЦИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР И МЕТОДИКА ИХ ПРОВЕДЕНИЯ	26
2.1. Общие правила организации.....	26
2.2. Организация и методика проведения подвижных игр для пожилых.....	28
2.3. Техника безопасности при проведении подвижных игр с пожилыми.....	30
2.4. Основные задачи руководителя в процессе проведения	32
подвижных игр для занимающихся зрелого возраста	32
2.5. Организация подвижных игр для пожилых.....	34
РАЗДЕЛ III. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ	36
3.1. Общие требования к проведению подвижных игр для пожилых	36
3.2. Предварительный анализ игры	37
3.3. Выбор игры	37
3.4. Подготовка места для игры	39
3.5. Разметка площадки.....	40
3.6. Подготовка инвентаря.....	40
3.7. Проведение подвижной игры.....	41
3.8. Методические рекомендации по проведению подвижной игры	41
3.9. Проведение спортивных праздников и соревнований на.....	55
основе подвижных игр и эстафет	55
Приложения.....	58

1.«ЛЕНКА-ЕНКА» (авторский вариант)	58
2.«КЛЮВОКРЫЛ» (авторский вариант)	59
3.«ЦАРЬ И РАБОТНИКИ» (авторский вариант).....	60
4. «УЗЕЛОК, ИГОЛКА, НИТКА»	62
5.«ШИШКИ, ЖЕЛУДИ, ОРЕХИ»	63
6. «ЗАПРЕТНОЕ ДВИЖЕНИЕ»	64
7. «ПОТОПАЛИ -ПОХЛОПАЛИ!» (авторский вариант).....	65
8. «ДВА, ДВЕНАДЦАТЬАТЬ, ДВАДЦАТЬ!».....	66
9. «СМЕНА ПАР»	68
10. «НЕРУССКАЯ РУЛЕТКА» (авторский вариант).....	69
11. «РУКИ-НОГИ»	70
12.«ЗАМРИ!»	71
13.«СИМФОНИЧЕСКИЙ ОРКЕСТР»	72
14.«НЕВИДЯЩИЕ И НЕСЛЫШАЩИЕ».....	73
15.«ДЕЛАЙ ТАК, КАК ТВОЙ СОСЕД».....	74
16. «ТИШЕ ЕДЕШЬ, ДАЛЬШЕ БУДЕШЬ!»	75
17. «НЕВЕРОЯТНЫЙ РИТМ»	76
18.«НЕОБЫЧНАЯ ХОДЬБА» (авторский вариант).....	77
19. «НОС И РОТ»	78
20. «А ТЫ ЧЕМ ЗАНИМАЕШЬСЯ?»	79
21. «ПИШУЩАЯ МАШИНКА».....	80
22.«ТЕНЬ НА ПЛЕТЕНЬ» (авторский вариант)	81
23.«ПУСТО ИЛИ ГУСТО?» (авторский вариант)	82
24. «ЧТО ЕШЬ, МЕДВЕДЬ?»	83
25. «НАШИ РУКИ ХОРОШИ» (авторский вариант)	84
26.«КОНТРОЛЁР».....	85
27. «ЧИСЛО, СЛОВО, ЦИФРА» (авторский вариант)	86
28.«ГРУППА, СМІРНО!»	87
29. «ПУТАНИЦА - ЗАПУТАНИЦА».....	89
30.«ВОЛНЫ ВОЛНУЮТСЯ».....	90
31.«ТРЕУГОЛЬНИК, КРУГ, КВАДРАТ» (авторский вариант).....	91

32. «АБВГДЕЙКА» (авторский вариант)	92
33. «КАПКАН» (авторский вариант)	93
34.«НЕОБЫЧНАЯ ЗАРЯДКА» (авторский вариант)	94
35. «ТИПОГРАФИЯ»	96
36. «ЧЕЛОВЕК, ТИГР И РУЖЬЁ»	97
37. «НЕ СПЕШИ!» (авторский вариант).....	98
38. «СЛОГИ И СЛОВА» (авторский вариант).....	99
39. «ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ» (авторский вариант)	101
40. «ЦИФРОВЫЕ ВОРОТА»	102
41. «ДВЕ РУКИ, ОДНА ГОЛОВА» (авторский вариант).....	103
42. «СТРОЕВАЯ ПЕСНЯ».....	104
43. «АЗБУКА» (авторский вариант)	105
44. «ЖИВОЕ ЗЕРКАЛО».....	106
45. «МОРСКАЯ ФИГУРА»	107
46. «ЗЕМЛЯ, ВОЗДУХ, ВОДА».....	108
47. «СПОРТИВНЫЙ МАГАЗИН» (авторский вариант)	109
48. «НЕ УРОНИ!»	110
49.«ХОДИМ КАК» (авторский вариант).....	111
50.«ПОПРОБУЙ, ПОВТОРИ!»	112
51. «ВИДЕО»	113
52. «ГОВОРЯЩИЕ РУКИ» (авторский вариант)	114
53. «ОТГАДАЙ, ЧЕЙ ЭТО НОСОК?» (авторский вариант).....	115
54. «ВАШИ ЧАСЫ СПЕШАТ!».....	116
55. «ПОСТРОЙ ПО ПОРЯДКУ!» (авторский вариант).....	117
56. «К ФЛАЖКУ!»	118
57. «КТО ЖЕ ВЫШЕЛ?» (авторский вариант)	119
58. «ЛЕТИТ -НЕ ЛЕТИТ, ПЛЫВЁТ – НЕ ПЛЫВЁТ!» (авторский вариант).....	120
59. «ЗДРАВСТВУЙ ДРУГ ИЛИ ПОДРУГА!».....	121
(авторский вариант).....	121
60. «СЛУШАЙ И ИСПОЛНЯЙ!» (авторский вариант).....	122
61. «БАРАБАНИЩИК И ГЛАШАТАЙ»	123

62. «ЗАПОМНИ И ПРИНЕСИ!».....	124
63.«У ДЕВЧАТ ПОРЯДОК СТРОГИЙ!»	125
64. «У КОГО ИГРУШКА?».....	126
65. «ОТГАДАЙ, КТО БРОСИЛ?».....	127
66. «КАМЕШЕК»	128
67. «РЕПКА» (авторский вариант)	129
68. «ЗАТЕЙНИКИ»	130
69. «ВЕСЕЛЫЙ КАЛЕНДАРЬ» (авторский вариант)	131
70.«НАЙДИ СЕБЕ ПАРУ!».....	132
71. «КОРЗИНКА С ФРУКТАМИ» (авторский вариант)	133
72. «ПОДЗОРНАЯ ТРУБА» (авторский вариант).....	134
73.«ГДЕ БОЛЬШЕ?» (авторский вариант)	135
74. «КАНОН».....	136
75. «ТАРЕЛКА, ЛОЖКА, ВИЛКА» (авторский вариант).....	137
76. «КОМПОТ АССОРТИ» (авторский вариант)	137
77. «НАЙДИ СМЫСЛ!» (авторский вариант).....	139
78. «КАКОГО ЦВЕТА ЭТО?».....	139
79. «БРАТЬЯ -МЕСЯЦЫ» (авторский вариант)	140
80. «ЗЕРКАЛО ЗАДНЕГО ВИДА» (авторский вариант)	141
81. «РАЗНОЦВЕТНЫЕ ВЕТЕРКИ»	142
82. «ГОНКА МЯЧЕЙ СО СЧЁТОМ»	143
83. «ДОГОНИ В ЛАБИРИНТЕ!».....	144
84. «КТО БОЛЬШЕ?».....	145
85.«СКВОЗЬ ТОЛПУ!» (авторский вариант)	146
86. «СВЕТОФОРЧИК»	147
87. «КТО ЕСТЬ КТО?»	148
88. «ПЕРЕПРАВА»	149
89. «ТИХО – ГРОМКО!»	151
90. «БЕЗ СЛОВ!».....	151
91. «ТЕЛЕГРАММА»	152
92. «ВОЛШЕБНЫЕ ПРЕВРАЩЕНИЯ»	153
93. «ЕЖОВЫЕ РУКАВИЦЫ».....	154

94. «НА НЕЗНАКОМОЙ УЛИЦЕ» (авторский вариант)	155
95. «ТОЧНОЕ ВРЕМЯ» (авторский вариант).....	156
96. «РУЧЕЕК ИЛИ РЕЧКА?».....	157
97. «ХОДЬБА ПО РАЗМЕТКАМ»	158
98. «ЛЕТАЮЩАЯ ХОДЬБА» (авторский вариант).....	159
99. «ТЕНЬ НА ПЛЕТЕНЬ» (авторский вариант)	160
100. «ПОЛОЖИ РУКИ!»	161
101. «КАПКАН» (авторский вариант).....	162

ВВЕДЕНИЕ

Настоящее учебное практико-методическое пособие подготовлено доцентами кафедры физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин Педагогического института Иркутского государственного университета, В.Р. Кузекевичем и А.А. Русаковым и предназначено для широкого круга читателей всех возрастов, инструкторов, организаторов, студентов педагогических вузов, всех тех, кто хочет не только познакомиться, но и овладеть организацией и методикой проведения подвижных игр и творческих заданий для пожилых людей, сделать занятия с ними эффективными, простыми и увлекательными, а так же доступными и безопасными.

Задачи пособия – раскрыть наиболее важные, принципиальные вопросы, касающиеся особенностей организации и проведения подвижных игр для пожилых, и тем самым помочь более правильно и методически грамотно организовывать, и проводить подвижные игры в любом месте и на любых занятиях.

В приложении, приводится наиболее полный (более 120) из встречаемых в методической литературе перечень простых и доступных подвижных игр, и творческих заданий для пожилых, а также их вариантов, рекомендуемых для проведения различных форм оздоровительной работы с методическими рекомендациями и указанием типичных организационно-методических ошибок, допускаемых в процессе проведения игры.

Там же приводится описание авторских подвижных игр, апробированных в многолетней практике.

Основное внимание авторы старались уделить вопросам, не получившим достаточного освещения в научно-методической литературе, приведенные в пособии рекомендации учитывают многолетний опыт практической работы.

Проблема сохранения здоровья нации в целом и увеличение продолжительности активной жизни в частности, является глобальной и стратегически значимой для любого развитого общества.

В частности, согласно статистике, в настоящее время в России проживает около сорока двух миллионов пенсионеров, и около десяти миллионов предпенсионеров, что в совокупности составляет более трети всего российского населения.

Учитывая, что количество пенсионеров и предпенсионеров продолжает расти, и эта цифра будет постоянно увеличиваться, перед государством должна стоять задача сохранения и укрепления здоровья пожилых людей. Они во многом являются не только носителями того интеллектуального и социокультурного потенциала, основ культуры, которые определяют общественные ценности народа, но и его трансляторами, именно от них зависит, что и в какой форме будет усваивать подрастающее поколение.

Хотя здоровье людей старшего поколения вызывает сегодня серьезную обеспокоенность, и в какой-то степени, является предметом заботы со стороны государства, этого явно недостаточно. В целом в социуме, на наш взгляд, происходит недооценка значения пожилых людей для нормального функционирования и дальнейшего развития общества.

Не секрет, что большинство молодых семей возлагают большие надежды на своих возрастных членов, которые связаны, прежде всего, и с помощью в воспитании внуков, передачей ценностного опыта от одного поколения к другому. Но для того, чтобы продолжительность жизни и дееспособное состояние пожилых сохранялись как можно дольше, необходимо создавать определенные условия, одним из которых выступает организация доступной и привлекательной физкультурной деятельности, обеспечение оптимальной для данного возраста двигательной активности.

Для решения данной проблемы большое значение имеет организация оздоровительной и физкультурно-спортивной деятельности для лиц пожилого возраста в содействии развитию которой большое значение имеют подвижные игры, выступающие как универсальное средство, позволяющее сохранить устойчивый интерес и ценностные ориентации данного поколения в контексте ведения здорового образа жизни и социальной активности.

Интерес к подвижным играм у пожилых людей во многом будет связан с теми играми, в которые они уже играли в детстве, и с теми, в которые можно играть вместе с внуками.

Он будет увеличиваться, если их проведение занятий подвижными играми будет осуществляться регулярно, на постоянной основе, и в соответствии с возрастом занимающихся на основе использования методических приёмов организации и проведения.

Руководство подвижной игрой взрослым руководителем, работающим с данным возрастным контингентом, не так элементарно и просто, как может показаться со стороны.

Успех проведения, в конечном итоге, всегда определяют мелкие, и часто незаметные на первый взгляд детали, такие как создание интереса, размещение, выбор игры, подведение итогов и т.п. состоит, прежде всего, в распределении ролей. Очень важно и уметь анализировать допущенные в процессе проведения организационно-методические ошибки, видеть пути их устранения.

Необходимо понимать, что все эти методические нюансы можно изучить и в дальнейшем использовать только через практику и приобретение соответствующего опыта.

Значительное внимание нужно уделять и формированию умения использовать варианты подвижных игр, которые позволяют не только поддерживать интерес к ним, но и упрощать или усложнять решаемые задачи.

Важно и обращение к жизненному опыту занимающихся, например, им предлагается вспомнить те считалки, которые были в их детстве и запомнились занимающимся.

В сжатом и концентрированном виде при организации подвижных игр для пожилых следует придерживаться следующих правил:

- они должны быть просты, четко сформулированы и понятны людям той возрастной группы, для которой игра проводится, не вызывать вопросов;
- игры должны носить комплексный характер, и способствовать поддержанию как мыслительной (интеллектуальной), так и двигательной активности;
- не должны подвергать пожилых любому риску, угрожать их здоровью;
- каждый участник игры должен самостоятельно решать, принимать в ней активное или пассивное участие или нет;
- инвентарь для игры должен быть удобным, красивым, интересным, и самое главное, безопасным.

Данные игры во многом позволяют использовать их с членами семьи и для всей семьи. Именно участие в игре бабушки или дедушки наравне с ребёнком дает возможность почувствовать, что взрослые такие же, как и он, им можно доверять.

Их можно использовать и на праздниках или просто дома, на прогулках и во время участия взрослых во дворовых играх детей.

Пожилых необходимо постоянно убеждать, что данная игровая деятельность – это не только приятное времяпровождение, но и средство развития и сохранения здоровья и интеллекта, и относиться к ней необходимо осознанно и серьезно, стараясь чтобы это была система, а не разовое развлекательное мероприятие.

Добро пожаловать в мир игры!

От авторов

Количество и продолжительность жизни в мире и России неуклонно растет, особенно в развитых странах, что приводит к значительному увеличению количества людей, которые находятся в возрасте 60 +.

Данная тенденция сохраняется и будет актуальна, на наш взгляд, ещё достаточно долго, как минимум, несколько десятилетий.

Вместе с тем, для каждого, кто заканчивает свою трудовую деятельность и переходит в категорию предпенсионер или пенсионер, наступает период значительных и непростых трудностей, которые связаны с малозаметными, но многочисленными изменениями.

Например, происходит резкая смена ведущего типа деятельности (уже не нужно ходить на работу) и появление достаточного количества свободного времени, которого просто не было ранее, и которое теперь необходимо чем-то занимать и наполнять.

И хотя данную задачу давно и успешно решают садоводство и дача, охота и рыбалка, занятия с внуками, хобби, важно понимать, что при этом количество социальных контактов и двигательная активность резко сокращаются, что плохо и болезненно переносится определенной частью людей в возрасте.

Оптимизация двигательной активности, направленность на сохранение двигательных и психических функций, продление активного долголетия средствами подвижных игр – вот та задача, решению которой и призвано способствовать данное пособие.

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ У ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

1.1. Проблема активного долголетия

Исторически старость почти всегда рассматривалась, и во многом, продолжает рассматриваться как заключительный период жизни, которому свойственны физический и психологический упадок, деградация функций и систем, социальная замкнутость.

В связи с этим появилась концепция успешного старения, предполагающая, что после выхода на пенсию все предыдущие виды активности в той или иной степени сохраняются, а внимание акцентируется на биопсихосоциальных компонентах старения.

Успешное старение предполагает отсутствие выраженных физических и умственных недостатков, а его теоретическая основа включала долголетие, здоровье и удовлетворенность жизнью, к которым позже добавились низкая вероятность заболевания и связанной с ним инвалидности; высокая когнитивная и физическая функциональная способность; активное участие в семейной и общественной жизни; отношения и независимость.

Но, самое главное, сам стареющий человек должен понять и принять свой возраст, и всё то, что с ним будет неизбежно связано («глобально релевантное» понимание возраста самими пожилыми людьми).

Существует несколько теорий, которые отражают различные точки зрения на проблему старения. Так называемая теория разъединения ставит в основу старения постепенный уход от социальных контактов, происходит взаимное отчуждение как между самими стареющими людьми, так и обществом в целом. Есть точка зрения, что такое разделение, приносит пользу как обществу, так и самим пожилым людям, поскольку, ограничивая социальную жизнь человек способен быть удовлетворенным жизнью, и даже быть счастливым.

Другая, так называемая теория активности, основана на положении о том, что, в первую очередь, именно сохранение различных видов активности будет обеспечивать удовлетворенность жизнью в зрелом и пожилом возрасте, а деятельность, продолжение которой невозможно по возрастным причинам и которая вынужденно должна быть прекращена из-за старости, должна быть заменена на другую, не менее значимую и важную для конкретного человека.

Но наиболее популярной из всех, является теория непрерывности, которая утверждает, что многие пожилые люди стремятся максимально долго сохранять свою предпенсионную деятельность, социальные роли и производственные и социальные отношения, потому что это даёт им стабильность и благополучие (или ощущение этого).

Успешно стареющие – это те, кто не утрачивает, а сохраняет свои ценности, полноценный и здоровый образ жизни, отношения к себе и миру по мере старения, испытывает максимальную удовлетворенность жизнью без серьезных затрат для общества и полностью доволен своей прошлой и настоящей жизнью.

Следовательно, активное долголетие означает не просто жить долго, но и быть при этом энергичным, бодрым, востребованным, вести активный образ жизни и успешно решать проблему самообслуживания.

Для каждого из тех, кто достигает определённого возраста, рано или поздно возникает вопрос выбора стратегии и тактики дальнейшей жизни, которые должны помогать в возрасте 60+ сохранить энергию и психическое и физическое здоровье, до значения 80+ участвовать в семейной и общественной жизни, далее стремиться к как можно долгому сохранению дееспособности и навыков самообслуживания. Считаем, что только активное долголетие способно изменить жизнь пенсионеров к лучшему.

Такое научное направление, как геронтология, занимается изучением биологических, социальных и психологических аспектов старения человека, его причин и способов борьбы с ним, даёт обоснованные и научно доказанные рекомендации. Но наряду с этим есть и другие, простые и доступные возможности продуктивно повлиять на качество и срок жизни. Безусловно, на продолжительность жизни влияют многие и многие факторы, хотя при этом существует устойчивое и опирающееся на научные данные и житейский опыт мнение, что самым значимым из них является образ жизни.

Улучшение качества жизни, соблюдение умеренности во всём, в том числе и в еде, и отказ от вредных привычек, саморегуляция эмоциональной сферы, оптимальная двигательная активность, это то, что постоянно на слуху, часто обсуждается, и достаточно подробно изучено и общеизвестно.

Давайте проанализируем, те условия и факторы, которые лежат в основе продуктивного долголетия, то, что в очень обобщенном виде можно представить, как наличие смысла жизни. Это самодисциплина и умение и желание продолжать работать (имеется в виду не профессиональная деятельность, а работа как активность в широком смысле), жизненный оптимизм, правильные поведенческие и пищевые привычки, общность интересов и увлечений, возможность общения с молодым поколением и передачи накопленного опыта, продолжение самообучения в любой, в том числе и в игровой сфере, вызывающей интерес и эмоции, целенаправленная тренировка памяти и многое другое.

Необходимо проанализировать и те отрицательные факторы, которые должны учитываться и анализироваться после выхода на пенсию: резкое сокращение социальных контактов, круга интеллектуальных и двигательных задач, которые необходимо решать, появление большого количества свободного времени, отсутствие необходимости придерживаться годами выработанного режима дня или выполнения функций, связанных с профессиональной деятельностью, быть в физической форме, читать,

готовиться к лекциям и т.п.

Сюда же можно отнести и значительное сокращение материальных возможностей для реализации своих жизненных планов, и удовлетворения актуальных потребностей, необходимость тратить значительные средства на лекарства. В условиях городской среды даже возможность удовлетворения потребности в движении становится для пожилого человека достаточно проблемной.

Выход видится в организации, в том числе и стороны государства, условий и возможностей для пожилых людей занятий оздоровительной физической культурой, подготовкой специально обученных кадров для проведения подобных занятий, ну, и наконец, научно обоснованная разработка рекомендаций и практического содержания данных занятий.

Кстати, одной из относительно новых, не встречавшихся ранее, стала проблема обеспечения приемлемого уровня здоровья для того, чтобы продуктивно доработать до пенсионного возраста.

1.2. Возрастные особенности людей пожилого возраста

Для полного понимания особенностей пожилых людей, которые мы должны обязательно учитывать в процессе осуществляемой или планируемой вами физкультурно-оздоровительной деятельности, мы более подробно остановимся на анатомо-физиологических, физических, и, особенно психических изменениях, происходящих и нарастающих с возрастом.

Чем старше человек, тем своеобразнее его организм, тем в большей степени он отличается от организма более молодого, и процесс его старения подчинен общим закономерностям, среди которых можно выделить:

- неравномерность темпов деградации отдельных функций и систем организма, гетерохронность деградации отдельных органов и систем организма;
- обусловленность возрастной деградации индивидуальными, в том числе и генетическими особенностями;
- относительную биологическую неустойчивость и меньшую надежность функциональных систем;
- обусловленность процессов старения генетическими и средовыми факторами;
- «отрицательное» физическое и физиологическое развитие организма.

Как бы мы не хотели, и чтобы не делали, во второй половине жизни у каждого человека проявляются возрастные изменения, связанные, прежде всего, с замедлением обмена веществ, ослаблением и нарушением функциональных возможностей практически всех органов и систем, нарушением и сбоями в обмене веществ, когда процессы диссимиляции преобладают над процессами ассимиляции, уменьшением мышечной массы, различными нарушениями со стороны опорно-двигательного аппарата.

В это время начинают более заметно проявляться различные заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, снижается иммунитет и общие защитные силы организма. Начинают возникать расстройства моторики (двигательной функции), замедляется темп движений, проявляется недостаточность содружественных движений, уменьшается их амплитуда и скорость, примитивизируются мимические движения.

Начинают всё более отчётливо проявляться хронические заболевания, сопровождающиеся инфекционно-воспалительными процессами, протекающими с хотя и не выраженными симптомами, но постоянно и неуклонно прогрессирующими.

Атеросклероз, являющийся причиной нарушения и замедления обмена веществ, приводит к нарушению проницаемости кровеносных сосудов, что ограничивает поступление к тканям питательных веществ и кислорода. Происходит снижение качества жизни из-за дистрофических нарушений в костях и суставах, появляются нарушения движений и боли.

Старость – наступающий после зрелости жизненный этап, это определенный этап жизни, характеризующийся, отсутствием возможности к размножению, постепенному затуханию функций и деградацией систем организма. Это закономерно и неизбежно наступающий заключительный период возрастного развития, который нужно научиться понимать и принимать.

Старение – разрушительный процесс, который развивается в результате нарастающего с возрастом повреждающего действия экзогенных и эндогенных факторов, ведущий к накоплению необратимых изменений, проявляющихся в недостаточности физиологических функций организма.

Процесс старения представляет собой не только физиологическое, но и психологическое и даже социальное явление. На уровне ощущений на фоне ухудшения здоровья происходит уменьшение, или даже упадок всех жизненных сил, энергии, смена эмоционального фона. Как говорится, уходят силы и тускнеют краски, день клонится к закату.

Психика пожилых людей так же имеет свои особенности и проявления, и претерпевает значительные, даже можно сказать, радикальные изменения.

Но при этом, кто-то находит возможность быть спокойным и осторожным, проявлять жизненную мудрость и продолжать социальные контакты, а кто-то становится раздражительным, всем и всегда недовольным, и ворчливым и замкнутым на себе.

Для многих уже сам по себе выход на пенсию и прекращение активной трудовой деятельности являются достаточно серьезной психологической проблемой. Необходимо чем-то себя занять, и, помимо этого, эта занятость не приносит никаких материальных дивидендов. Сам факт потери и возможности продолжения работы связывается с собственной ненужностью и ненадобностью. Именно в данной ситуации очень важна поддержка не только семьи, но и единомышленников, которые разделяют и понимают проблему и способны показать пути её преодоления, например, в форме участия в

физкультурно-оздоровительных занятиях.

В возрасте 60+ человек начинает обращать внимание на незначительные и несущественные мелочи, иногда возводя их в Абсолют.

У него начинается сужение поля внимания и усиление чувствительности к внешним и внутренним помехам, что делает его более рассеянным и не концентрированным, постоянно отвлекающемуся от главного на любые несущественные мелочи. Важно понять, что при работе с пожилыми никуда не нужно торопиться или кого-то торопить, и показатели общая и моторная плотность в этих занятиях просто не работают.

Наибольшей из всех является проблема ухудшения памяти, запоминания, которое начинает носить адаптационный характер, поскольку ухудшение механического запоминания приводит к сдвигу в сторону логического усвоения. Это проявляется в том, что они достаточно быстро забывают информацию и просят её многократно повторять. Лучшее, что можно сделать, это записывать информацию.

Особую трудность для старых и пожилых представляет использование имеющейся информации в незнакомой и нестандартной ситуации. При достаточно неплохом удержании в долговременной памяти материала о далёком прошлом, у них значительно слабеет фиксация и запоминание текущей информации.

Отдельного рассмотрения требует эмоциональная сфера пожилого человека, поскольку и здесь происходят специфические, и, увы, не очень радостные изменения.

В качестве общих и характерных для всех особенностей можно отметить снижение памяти, появление повышенной доверчивости, внушаемости, появление неоправданных ситуаций или событиями комплексов, эмоциональное угасание, повышение критичности, обидчивости, категоричности, косности мышления, безразличие к собственному виду и одежде.

Было установлено, что в **эмоциональной сфере пожилых иногда** могут случаться неуправляемые аффективные реакции, происходящие на фоне чрезмерного нервного возбуждения, характеризующееся немотивированной печалью, склонностью к жалости себя и слезам, или наоборот, часто возникают «эмоциональные качели», когда резко меняется настроение.

Эмоциональное восприятие, его сила и яркость заметно ослабевают, тускнеют краски. Это одна из причин, по которой пожилые обращаются к молодости, к прошлому, где всё было совсем иначе.

Начинают проявляться или эмоциональная лабильность (те самые эмоциональные качели) или, наоборот, эмоциональная инертность.

Сами эмоции зачастую приобретают выраженный негативный характер, что проявляется в снижении эмпатии и эмоциональной черствости, исчезает контроль над эмоциями, которые могут проявляться неожиданно и не в контексте ситуации. Часто без каких-либо оснований появляется «плавающая» тревожность, порождающая грусть и чувство неудовлетворенности и

недовольства. Пожилым людям свойственно часто впадать в депрессию, у них спонтанно появляются негативные мысли.

Немного поговорим о социальных особенностях пожилых, которые так же важны для нас в контексте организации и проведения оздоровительных занятий. После окончания работы, и появлением большого количества свободного времени, приводит к сокращению социальных контактов и приводит к возникновению феномена чувства одиночества. Его проживание у каждого очень индивидуально и двойственно: желание сохранить свой мир от других, уединиться, замкнуться в собственном жизненном «пузыре», (желание жить отдельно) и с другой, страх остаться одному, невозможность самообслуживания, появление новых болезней и обострение уже имеющихся и т.п.

Для пожилых людей социализация как бы начинается заново, поскольку именно сейчас они начинают сталкиваться со значительными изменениями в своей жизни, связанными с выходом на пенсию и набирающим темпы старением. Поддержание социальной активности и существующих связей не всегда возможны в связи с утратой прежних ролей и статуса, которые до этого были связаны с трудовой деятельностью или семейными обязанностями, например, по содержанию семьи.

Занятия в физкультурно-оздоровительных клубах и кружках помогают пожилым людям находить новые источники социальной поддержки и вовлекаться в другие социальные активности.

Кроме этого, сами занятия способствует сохранению и поддержанию психологического и физического здоровья. Взаимодействие с другими людьми и участие в оздоровительных занятиях помогает преодолевать социальную изоляцию и одиночество, что не может позитивно не сказаться на здоровье и самочувствии, ощущении наполненности самой жизни.

Важно понимать, что одной из главных решаемых нами задач является активное поддержание пожилых людей в качестве активных участников общества, которые могут вносить свой значительный вклад в различные сферы жизни, культуру и образование.

Говоря непосредственно о подвижных играх, можно констатировать, что они помогают отвлечься от переживаний и проблем, вызывают положительные эмоции, (вырабатывается эндорфин). Положительные эмоции (радость, удовольствие, удивление, смех) могут действовать не хуже привычных лекарств.

Мы, зная их особенности, должны уметь помогать пожилым людям чувствовать себя значимыми и востребованными даже на «закате», не взирая на имеющиеся у них недостатки и существующие проблемы.

Пожилых людей необходимо научиться понимать и принимать их, и, несмотря ни на что, уметь прощать.

И, столкнувшись в работе с негативными проявлениями, не берите это близко к сердцу, не тяните за собой прошлые разочарования и обиды, цените саму возможность общения с ними пока это возможно.

1.3. Физическая культура как универсальное средство сохранения здоровья у пожилых людей

Общеизвестно, что физическая культура, регулярные занятия двигательными упражнениями является универсальным средством поддержания работоспособности и здоровья, не только в молодости, но и в пожилом возрасте. Физическая активность в повседневной деятельности пожилых людей повышает функциональные и резервные возможности организма. Оптимальная двигательная активность выступает как средство сохранения на должном уровне функций и систем организма, повышения и поддержания функциональных резервов.

Регулярные занятия физическими упражнениями способствует уменьшению случаев возникновения и обострений имеющихся хронических заболеваний, улучшают психоэмоциональное и общее состояния здоровья, способствуют продлению активного долголетия.

Так устроен мир, и возрастные недомогания и болезни неизбежны.

Но не нужно следовать обстоятельствам: меньше двигаться, принимают всё больше и больше лекарств, полагая, что только таким образом можно сберечь себя и помогать организму справиться с переходом на новый «энергетический» уровень. Эта позиция является удобной и выступает как средство психологической защиты, но при этом всегда остаётся вредным заблуждением.

В настоящее время ведётся активный поиск форм, средств и методов не только продления продолжительности жизни, но и её активной фазы, когда человек продолжает жить яркой и насыщенной жизнью, сохраняя при этом навыки самообслуживания.

Существует удивительное совпадение взглядов на вопрос значимости двигательной активности и её влияния на здоровье, которая наряду с правильным и здоровым образом жизни является главным условием долгой, полноценной и насыщенной жизни.

Для пожилого человека очень важны чередование различных видов умственного и физического труда, которые должны выполняться на положительном эмоциональном фоне, быть доступными и необременительными, не разрушать и не ухудшать здоровье.

В данном возрасте именно оздоровление выступает как главная социальная функция физического воспитания, решая задачи приобретения и расширения знаний, необходимых для занятий оздоровительной направленности, в том числе и самостоятельных; приостановить или замедлить ухудшение жизненно важных двигательных умений и навыков, пробовать частично восстановить их (если они утрачены); создавать условия для творческого долголетия, способствовать сохранению или восстановлению здоровья, минимизируя возрастные изменения, содействуя расширению функций организма и сохранению его работоспособности.

Важно осознавать, что в любом, даже пожилом возрасте жизнь может оставаться полноценной и насыщенной, но необходимо осознавать, какие изменения происходят, с чем это связано, и как можно минимизировать их негативные последствия. Нужно корректировать свой стиль жизни и поведения, пересмотреть вопросы питания, труда и отдыха.

1.4. Средства физической культуры рекомендуемые для пожилых людей

Как известно, большинство из нас рано или поздно достигает пред пенсионным и пенсионным возрастом, когда перед практически каждым встаёт достаточно остро вопрос сохранения памяти, мышления, физического и психического здоровья, а также сохранение навыков движения и самообслуживания вплоть до глубокой старости.

И здесь очень важно грамотно и методически правильно выбрать средства физической культуры, которые помогали бы успешно решать возникающие возрастные проблемы. Мы приводим достаточно известные, но между тем, не всегда и далеко не всеми выполняемые советы и рекомендации. Пожилому человеку, имеющему хорошее здоровье, на самом деле доступны многие виды физической культуры.

Практически каждый может регулярно выполнять утреннюю (не обязательно делать утром) гигиеническую гимнастику, или как принято её называть, зарядку. Просыпаясь утром, пожилой человек, как правило, испытывает скованность, вялость, нежелание вставать и двигаться. Здесь важно не подгонять себя и не ускорять темп или выполнять силовые упражнения, а входить в «новый» день постепенно, совмещая непосредственную зарядку с повседневной рутинной (уборка постели, проветривание, гигиенический душ и т.п.). Переход в активное состояние должен варьироваться от 30 минут до одного часа, в зависимости от самочувствия, настроения, погоды и т.п.

Как известно, с возрастом процессы утомления возникают значительно быстрее, особенно, если длительное время выполнять монотонную, однообразную работу, находясь в одном и том же фиксированном положении. Если человек после выхода на пенсию по каким-либо причинам продолжает трудиться, необходимо включать своеобразную «разминку» в содержание трудовой деятельности, содержание которой будет направлено на смену вида деятельности, позы, групп мышц, принимавших участие в работе. Практика показывает, что даже упражнения, выполняемые в течение 3-5 минут, действуют положительно, снижают утомление и, повышают производительность труда.

Одним из наиболее простых, но вместе с тем, эффективных и полезных упражнений является обыкновенная ходьба, в которой задействовано большинство мышечных групп тела. Установлено, что обычная ходьба даже с низкой скоростью, значительно увеличивает обмен веществ. Не рекомендуется

использовать ходьбу до работы (если работаете), поскольку не всегда возможно прогнозировать свои дальнейшие энерготраты и самочувствие, что может привести к переутомлению.

Лучшее из того, что можно предложить, это так называемая попутная тренировка, когда вы возвращаетесь домой не на автобусе, а пешком, поднимаетесь по ступенькам, а не используете лифт и т.п.

Очень важно понимать, что оздоровительным эффектом обладает не только специально организованная физкультурная деятельность, но и рекреация, реализуемая на благоприятном эмоциональном фоне: купание и плавание, ходьба на лыжах, охота и рыбалка, катание на лодке или велосипеде, умеренная (именно умеренная) работа на даче и «деревенская» по хозяйству. Сюда можно отнести и любые упражнения циклического характера. Важно понимать, что независимо от вида двигательной активности, вся работа должна выполняться в невысоком темпе, мягко и ритмично, обеспечивая возможность глубокого и полноценного дыхания (через нос).

Следует сознательно избегать таких положений, в которых дыхание затруднено, возникают ощущения прилива к крови к голове, потемнения в глазах, шума в ушах и т.п. Сюда можно отнести и резкое изменение положения тела, большое мышечное напряжение и натуживание и т.п.

В случае возникновения подобного состояния обязательно нужно анализировать причины его возникновения, и в дальнейшем избегать повторения.

Необходимо периодически советоваться в врачом, имеющим отношение к лечебной физической культуре, обращая внимание на динамику (скорость изменения) основных показателей, связанных, прежде всего с состоянием сердечно-сосудистой системы.

Основные средства сохранения и восстановления функций двигательного аппарата в пожилом возрасте – это лечебная, гигиеническая и основная гимнастика. Комплексы гимнастических упражнений, разработанные для пожилого возраста, целенаправленно воздействуют на ослабленные группы мышц, обеспечивают прогрессивные изменения в опорно-двигательном аппарате, поддерживают силовые качества и гибкость, восстанавливают координацию движений, поддерживают нормальную осанку.

Для общего оздоровления и направленного воздействия на сердечно-сосудистую и дыхательную систему используются упражнения циклической направленности, адаптированные под возраст и состояние здоровья по интенсивности и продолжительности нагрузки.

Показано использование элементов различных полуспортивных игр, которые не предполагают интенсивных нагрузок – бадминтон, настольный теннис, игры с мячом, ракеткой или клюшкой.

При выполнении определённых условий, связанных с оптимизацией режима труда и отдыха, двигательная активность отдельных людей пожилого возраста может не только не уменьшаться по сравнению с предыдущим жизненным периодом, но и возрастать, хотя интенсивность двигательного

режима должна при этом постепенно снижаться.

Поскольку время для досуга становится больше, к регулярным занятиям физической культурой можно легко добавить и возможность использования полезных естественно-природных факторов (солнце, воздух, вода, свежий воздух) и перейти к соблюдению индивидуально обоснованного режима занятий, включающего активный и пассивный отдых, сон, питание.

Физическое воспитание может производиться в разных формах организации занятий: коллективные занятия (занятия в оздоровительных группах здоровья, походы выходного дня и т.п.) и самостоятельных (индивидуальных) занятиях дома, на даче, в доме отдыха и занятий в семье (с членами семьи или внуками).

Рекомендуется самостоятельное использование средств физической культуры сочетать с групповыми занятиями, которые наверняка организуются в коллективах физической культуры по месту жительства, на туристических базах, в центрах общественного отдыха.

Помимо утренней гигиенической гимнастики, в основе занятий должно лежать использование аэробных упражнений циклического характера умеренной интенсивности, которые не вызывают резкого усиления кровообращения и дыхания и повышения давления (оздоровительная ходьба или медленный бег), различных игр по упрощенным правилам, элементов спортивных упражнений с ограничением, которые способствуют повышению вентиляции легких.

Регулярное выполнение физических упражнений улучшает кровообращение в тканях, повышает обмен веществ, усиливает функции кровеносной и лимфатической систем, препятствуя процессу склеротических изменений, часто приводящих к инвалидности и даже смерти.

Эффективность совершенствования дыхательной функции также зависит от взаимодействия специальных дыхательных и общеразвивающих упражнений.

Наряду с оптимальной двигательной активностью, важен и здоровый стиль жизни, включающий правильную организацию труда и отдыха, питания, использование разнообразных оздоровительных средств, осознанный и добровольный отказ от пищевых и иных излишеств и вредных привычек, таких, как курение, употребление алкоголя и т.п.

Систематически и регулярно выполняемые физические упражнения умеренной интенсивности, повышают устойчивость организма к воздействиям внешней среды, улучшают обмен веществ, работоспособность, компенсируют недостаток двигательной активности.

Физические упражнения в преклонном возрасте – одно из немногих, простых и доступных, признанных средств предупреждения и профилактики таких практически всех заболеваний, связанных с нарушением обменных процессов.

Жизненно важно именно то, что в процессе систематических занятий физической культурой не только улучшаются самочувствие, сон, аппетит, настроение, появляется ощущение бодрости, жизнерадостности, повышается работоспособность и творческая активность, но и увеличивается продолжительность и качество жизни.

1.5. Подвижные игры как средство обеспечения активной жизни и сохранения здоровья у пожилых людей

Игра как средство познания мира и адаптации к нему выступает, начиная с самого раннего возраста, основным средством развития ребёнка. Не менее важна игра для взрослых, где она в большей степени решает рекреативные и развлекательные функции. Но она необходима и в пожилом возрасте, когда главным становится сохранение всех основных функций тела, интеллекта и работоспособности. При этом она выполняет ряд таких важных функций, как: релаксация, развитие, адаптация, социализация, воспитание, очень важных для пожилых.

Можно привести и такие «дополнительные» функции игры, такие как приятное времяпровождение, самопознание, решение психологических проблем, преодоление комплексов, социальная коммуникация.

Потребность в игре является прижизненной и не исчезает, «возрастной» человек не утрачивает интерес к играм, они просто становятся другими и нуждаются в адаптации к возрастным особенностям.

Двигательно-игровая терапия, рассматриваемая как самостоятельный психотерапевтический метод, основанный на принципах динамики психического развития и направленный на облегчение эмоционального стресса с помощью разнообразных выразительных и дающих пищу воображению игровых материалов, выступает как средство облегчения и снятия эмоционального стресса.

Её начинают достаточно широко применять и в лечении «возрастных» людей.

Пожилему важно почувствовать себя через игру относительно здоровыми, поднять и улучшить настроение, научиться радоваться жизни и поверить в себя. Когда старый человек играет, то у него не только активизируется процесс кровообращения в головном мозге, но и улучшается память.

Поскольку в реальности создать и организовать процесс физкультурно-оздоровительной работы не представляется быстро решаемой и достижимой задачей, акцент в работе смещается на группы здоровья, которые выступают как своеобразные клубы по интересам, в которых не только формируется хорошее самочувствие, но и в неформальной обстановке реализуется общение с такими же сверстниками, имеющими общность интересов. В таких группах и подвижные игры могут выступать как дополнение к основному содержанию, внося элементы разнообразия и новизны.

Считаем, что в основе работы подобных групп должна лежать игра и двигательная игротерапия, которая бы отвечала всем тем требованиям, которые были проанализированы нами.

Пожилой «человек играющий» поднимает себе настроение, способен радоваться жизни и находить в ней смысл, верить в себя, у него активизируются процессы кровообращения, в том числе и в головном мозге, в результате чего улучшается память, вырабатывается эндорфины и дофамин.

С чем же это связано? Поскольку психофизическое развитие в течение жизни происходит как бы «по кругу», в конце жизни вновь начинает проявляться интерес к игре и получению положительных эмоций, социальным контактам с теми, с кем имеется внутреннее единство и общность интересов.

Взрослея и старясь, человек не утрачивает интереса к игре, просто формы и содержание игр становятся другими, меняется значение и роль игры в жизни. В пожилом возрасте игра может быть использована как средство занять свободное время, саморазвития, решения проблем с психикой и здоровьем, недостающего общения и коммуникации, о чём уже было сказано выше.

Поддержание социальных навыков и умений участников, это одна из наиболее значимых задач, которая с успехом решается средствами подвижных игр. В игре участники взаимодействуют друг с другом, общаются, сотрудничают, принимают согласованные решения. Это помогает сохранять коммуникативные навыки, умение работать в коллективе и уважение к себе и окружающим.

Проведение подвижных игр помогает повысить интерес участников к физической активности, поскольку они создают атмосферу веселья и соревнования, и это делает занятия более привлекательными и увлекательными.

Несмотря на то, что в методической литературе приводится содержание отдельных игр и развлечений для пожилых людей, проблема систематического и комплексного использования двигательной игротерапии на основе подвижных игр в качестве инструмента повышения качества и продолжительности жизни изучены совершенно недостаточно. Отсутствует и методическое обеспечение процесса организации и проведения игр для пожилых, мы не обнаружили учебно-методических пособий и иных пособий, систематизированного практического игрового материала.

Поэтому при написании данного пособия нами была поставлена задача не только изучить состояние данной проблемы использования подвижной игры для людей пожилого возраста в современной теории и практике, но и разработать, дифференцировать и определить перечень подвижных игр и игровых упражнений, творческих заданий, которые целесообразно использовать в работе с пожилыми людьми с учётом и в зависимости от возраста и имеющихся у них предпочтений, разработать методические рекомендации по их проведению.

1.6. Подвижные игры вместе с внуками и в семье

Большинство пожилых людей в этом возрасте имеют внуков, общение и взаимодействие с которыми доставляет огромное удовольствие и радость. О детях «внукового» возраста можно с уверенностью сказать, что именно они открывают для себя и познают окружающий мир, и совместные игры с внуками могут им в этом значительно помочь. Ребенок любит и должен много двигаться и играть, причём везде и всегда, но, если даже погода не всегда позволяет, ничего не мешает порезвиться и весело поиграть вместе с бабушками и дедушками.

Подвижная игра – это не только универсальное средство развития ребенка, его двигательной и координационной сферы, но и возможность направить неуёмную детскую энергию в «развивающее» русло. Помимо этого, вы сможете лучше узнать характер ребёнка, особенности его поведения в нестандартных ситуациях, индивидуальные особенности проявления эмоций и темперамента.

В игре у ребенка развиваются коммуникативные способности, умение устанавливать и выстраивать отношения с партнерами (сверстниками или взрослыми), в играх воспитывается сознательная дисциплина, дети приучаются к соблюдению правил, справедливости, умению контролировать свои поступки, объективно оценивать поступки других. Игра влияет не только на развитие личности ребенка в целом, она формирует и познавательные способности, и речь, и произвольность поведения.

У всех тех пожилых людей, с кем вы будете проводить свои занятия, важно сформировать осознанное понимание того, что совместные игры – это не только приятное времяпровождения, способ развития ребёнка, но и средство для создания семейной атмосферы, в которой царит веселье и взаимопонимание, а всем членам семьи здесь уютно и комфортно!

Общие рекомендации:

Бабушки и дедушки!

Помните, ваша стратегическая и самая главная задача – привить любовь к игре, научить ребенка играть и поощрять его участие в игре, при этом активно участвуя в детских забавах на равных.

1. Игровые занятия должны быть регулярными и проводиться не спонтанно (что тоже уже неплохо) а регулярно.

2. Организовывайте совместную игровую двигательную деятельность лучше утром, через некоторое время после завтрака, или в другое свободное или удобное время, но соблюдая рекомендации врачей: нельзя очень активно двигаться перед едой и сразу после нее, непосредственно перед дневным или ночным сном.

3. Никогда не жалейте времени на совместную игру, заранее будьте готовы к тому, что будете играть, анализируйте и запоминайте игровой материал.

4. Если ребёнок сам неожиданно предлагает вам поиграть, старайтесь

никогда не отказывать ему, помните, ваши дела всегда могут подождать, ведь времени у вас будет вполне достаточно.

5. Отдавайте предпочтение тем подвижным играм, в которые можно играть как с одним ребенком, так и с несколькими детьми или членами вашей семьи.

6. Важное условие, игра должна быть интересна не только ребёнку, но и вам то же.

7. Правила игры устанавливаются вами самими при совместном обсуждении до начала игры. Помните, обязательное соблюдение установленных вами правил всегда имеет значение, учит сознательно относиться к нормам и требованиям. Правила должны быть просты, понятны, их не должно быть много.

8. Не настаивайте на продолжении игры, если ребёнок утратил к ней интерес.

9. Запомните те игры, которые особенно понравились детям и предлагайте их к использованию.

РАЗДЕЛ II. ОРГАНИЗАЦИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР И МЕТОДИКА ИХ ПРОВЕДЕНИЯ

2.1. Общие правила организации

Существует ряд общих и распространённых правил, которые должен соблюдать инструктор или руководитель, работающих с людьми преклонного возраста, и которые были сформулированы на основе практической деятельности и анализа различных источников.

Главное правило: в процессе занятий никого никогда не торопить и самому никуда не торопиться!

Очень важно: включайте представленные в данном пособии игры и применяйте их на постоянной основе только после предварительной апробации, **очень важно**, чтобы конкретная игра понравилась и была доступна именно вашему контингенту занимающихся.

1. Содержание игры должно соответствовать возможностям участников, и обязательно быть интересным для играющих.

2. Руководитель должен приветствовать проявление инициативы и стремление к импровизации и всячески показывать это.

3. Все участники без исключения, должны восприниматься как полноценные и дееспособные личности, которых всегда нужно воспринимать как равных.

4. Следует всегда внимательно и доброжелательно прислушиваться к пожеланиям играющих и уважать их.

5. Нельзя никаким образом давить на играющих, создавать и использовать психологический или эмоциональный «нажим».

6. Необходимо внимательно следить за изменением атмосферы во время игры, стремиться поддерживать позитивность и хорошее настроение у играющих.

7. Руководитель контролирует состояние играющих: если кто-то вдруг устал или начал капризничать, особенно, если это происходит массово, то игру следует либо совсем прекратить или поменять на другую (более активную или более спокойную, в зависимости от ситуации).

8. Если игра почему-то не заладилась, нужно в конце занятия в спокойной форме выяснить причину.

9. В начале и в конце каждого занятия интересуйтесь самочувствием играющих

10. Регулярно, а не от случая к случаю, проводите инструктажи по технике безопасности, если возникла травмоопасная ситуация, остановите игру и прокомментируйте её.

11. После игры всегда проводите обсуждение, готовьте вопросы для него заранее.

12. Важно провести обсуждение преимуществ и недостатков игры, что позволит выявить, что было удачно и продуктивно, а что можно и нужно

изменить.

13. Помните, любая обратная связь от участников помогает развивать и совершенствовать вашу личную методику проведения.

14. Оценка результатов всегда должна быть в мягкой форме, помогая определить даже незначительные достижения участников, выявлять сильные и слабые стороны игры и совершенствовать методику проведения.

15. Считаем, что чем меньше неожиданностей, связанных, например, с проведением новой и незнакомой игры будет, тем лучше. Помните в этом возрасте подобные «сюрпризы» могут вызывать стресс.

Практические рекомендации:

1. Выясните, какими видами физической культуры уже занимались пожилые люди, с которыми вам предстоит работать. Всех занимающихся можно уверенно разделять на три группы.

К первой группе будут отнесены те, кто уже имеет навыки занятий физкультурно-спортивной деятельностью (далее ФСД), из них так же можно выделить тех, кто не только активно занимался, но и продолжает на регулярной основе данные занятия. Таких людей, оказывается, как правило, немного, но именно они должны стать вашими ближайшими помощниками, поскольку уже владеют основами методики занятий. Так же будут те, кто имеет опыт ФСД, но по каким-то причинам перестал заниматься или имеет длительный перерыв.

Вторую, самую массовую группу будут составлять практически здоровые, но не приобщившиеся к занятиям физической культурой люди, не имеющие соответствующего опыта, но осознающие значимость данной деятельности. Именно они будут нуждаться в квалифицированных советах и методической помощи, поскольку в данном случае «самодеятельность» может принести больше вреда, чем реальной пользы.

Третья группа, наиболее проблемная, будет включать тех, у кого уже имеются необратимые изменения в виде отдельных или комплексных хронических заболеваний, часто связанных с возрастом: ишемия, гипертония, артриты и артрозы. Поскольку представители этой группы нуждаются в строго дозированных, и направленных занятиях, работать с ними необходимо либо под присмотром врачей, либо самому иметь соответствующее образование в области ЛФК и медицины. Во время проведения занятий вы не сможете заменить врача, поэтому важно научить всех занимающихся основным приёмам самоконтроля в процессе занятий. Если участник занятий знает приемы и правила самоконтроля, то в большинстве случаев он сможет своевременно оценить возможное отрицательное влияние тех или упражнений на организм. Самоконтроль включает в себя наблюдение за самочувствием, работоспособностью, сном, аппетитом, процессами утомления и восстановления и т.п.

Для того, чтобы объективно проверить себя пожилому человеку рекомендуется вести дневник, в котором фиксируются частота сердечных сокращений и дыхания, время восстановления после нагрузки, вес, индекс массы тела и т.п.

Мы не будем приводить описание процедуры выполнения отдельных приёмов самоконтроля, все они, так же, как и возрастные нормы, широко представлены как в литературе, так и в интернете. Если позволяет состояние здоровья, то можно использовать простейшие функциональные пробы: Штанге, Генчи, ортостатическую пробу и др.

Как вариант, можно и нужно подключить к работе медицинского работника, который, кстати, может быть, и среди занимающихся, который бы рассказал и научил ими пользоваться. Можно выполнить отдельные пробы в начале и конце занятия, обязательно рассматривая результаты каждого и давая на их основании практические рекомендации.

2.2. Организация и методика проведения подвижных игр для пожилых

Организация и методика проведения подвижных игр для пожилых отличается от традиционной рядом специфических особенностей, учет и соблюдение которых во многом будет определять успешность проведения как отдельной игры, так и целого мероприятия, построенного на основе игр.

Считаем, что сам отбор содержания подвижных игр должен опираться на комплексное сочетание принципов, таких как:

- природосообразности, рекомендуя осуществлять любые воздействия с учетом особенностей стареющего организма;
- возрастной адекватности, учитывающей психофизические особенности данного возраста;
- безопасности для здоровья, включая как содержание и так используемый инвентарь;
- простоты и доступности, предполагающий, в случае необходимости, значительное упрощение содержания и правил игры;
- комфортности, основанный на том, что участнику должно быть по-домашнему уютно в данном коллективе, имелись все необходимые условия, включая места для отдыха;
- социальной взаимосвязи и коммуникации в процессе игровой деятельности, основанный на общности интересов и возможности общения непосредственно в процессе игровой деятельности;
- эмоциональной привлекательности деятельности, дающий возможности использования игр в досуговой деятельности в семье, в частности с внуками.

Пожилым людям рекомендуется концентрировать внимание только на одном задании или игре, тогда они лучше справляются с ним. При обдумывании и осмыслении содержания, например, игрового задания, важно, чтобы таких людей никто не отвлекал и не мешал им.

Нами было отмечено, что двигательная и игровая деятельность, осуществляемая в коллективе, намного продуктивнее и эффективнее, чем реализуемая в одиночку, поэтому предпочтение нужно отдавать групповым и

командным играм. При этом важно понимать, что реализуемая в процессе игровой деятельности коммуникация и интеллектуальная нагрузка не менее важна, чем сама двигательная деятельность, поэтому игра должна обязательно предусматривать такую возможность.

Наряду с играми необходимо использовать и творческие задания, которые бы дополняли и раскрывали содержание игр.

После окончания игры в виде паузы отдых рекомендуется так называемая коллективная рефлексия в виде вопросов для обсуждения, когда все участники поочередно высказывают своё мнение об игре (рефлексивные вопросы представлены в конце описания каждой игры).

Всегда и постоянно, следует стремиться к исключению самой возможности возникновения опасных ситуаций в процессе игровой деятельности, поскольку количество несчастных случаев возрастает с возрастом, а последствия несчастного случая (перелом, ушиб, вывих) будут переживаться значительно сложнее.

Поскольку чисто соревновательная деятельность, как таковая, в данном возрасте недоступна, подвижные игры позволяют проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия с элементами состязательности.

Игры лучше проводить в просторных помещениях, оборудованных местами для отдыха, желательно в первой половине дня, перед началом необходимо провести инструктаж и ознакомить с содержанием игры, показать, где возможно получение травмы или создание травмоопасной ситуации, необходимо большое терпение и такт при объяснении, поскольку реакция у пожилых уже замедленная, и им требуется какое-то, иногда достаточно продолжительное время на обдумывание, обязательно должен быть осуществлён показ игровых действий, если предполагается соревнование, то необходима предварительная апробация, сама игра реализуется только по желанию без какого-либо даже незначительного принуждения, при проведении массовых мероприятий можно приглашать детей и внуков, необходимо давать возможность для обсуждения, для чего нужны достаточные паузы между играми.

Для того чтобы игры для пожилых людей понравились всем, а само мероприятие на их основе оставило красочные воспоминания, всегда следует принимать во внимание все физические и личные особенности каждого участника, уважительно обращаясь с каждым.

Не нужно торопить участников с действиями во время игры, можно и необходимо иногда тактично подсказывать, при этом всегда хвалить и всячески подбадривать.

В случае возникновения во время игры спорных ситуаций, проводящему нужно взять всю вину на себя, настойчиво и мягко переключив внимание на другую тему или предложив другую игру.

Во время приглашения в команды нужно прислушиваться к пожеланиям, давая возможность сформировать команду из «своих».

Не стоит заставлять участвовать в играх или назначать участника без его полного и безоговорочного согласия.

Желательно, чтобы в каждой игре была интеллектуальная составляющая, поскольку интеллектуальные задания будут восприниматься со значительно большим оптимизмом.

При подведении итогов игр, нужно стремиться к тому, чтобы побеждала дружба, а судейство было объективным и непредвзятым, поскольку пожилые очень чувствительны к возможной судейской «несправедливости».

Можно и нужно дополнять игры «не двигательными» конкурсами и заданиями, вплоть до чтения стихов или отгадывания загадок, нужно помнить, что смена видов деятельности повышает качество восприятия занятия в целом.

2.3. Техника безопасности при проведении подвижных игр с пожилыми

1. Особое значение имеет обеспечение безопасности занимающихся преклонного возраста, поскольку они уже не всегда способны к регуляции собственного поведения, и процессы возбуждения могут преобладать над процессами торможения, и наоборот (так называемые эмоциональные качели).

Для обеспечения безопасного проведения занятий старайтесь выполнять требования, приведенные ниже.

1.1. К занятиям по подвижным играм допускайте только тех, кто прошел обязательный инструктаж по технике безопасности, и не имеет скрытых или выраженных противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по подвижным играм учитывайте возможность воздействия следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушениях правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.3. Занятия по подвижным играм проводите, обращая внимание на то, чтобы занимающиеся были в спортивной или специально подобранной для занятий одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.4. У вас обязательно должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов с учётом возраста занимающихся и перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи при травмах.

1.5. Индивидуальная аптечка должна быть и у каждого из занимающихся, в которой должен быть листок с графиком приёма лекарств, а также контактный телефон родственников.

1.5. При проведении занятий по подвижным играм в спортивном зале соблюдайте правила пожарной безопасности, знайте места расположения первичных средств пожаротушения. Обратите внимание на то, что спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

1.6. Объясните занимающимся, что не только при возникновении травмы, но при подозрении на получение травмы, пострадавший или очевидец несчастного случая должны немедленно сообщить об этом вам.

1.8. В процессе занятий регулярно напоминайте участникам игры, что они должны соблюдать правила проведения подвижных игр, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

2. Требования к безопасности перед началом занятий

2.1. Проверьте, чтобы все занимающиеся были в спортивных костюмах (форме) и спортивной обуви с нескользкой подошвой и хорошо себя чувствовали.

2.2. Проверьте надежность игрового оборудования, если вы его используете.

2.3. Проверьте состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.4. Проведите разминку, состоящую из подвижных игр низкой интенсивности или игр на развитие внимания, или комплекса общеразвивающих упражнений.

2.5. Обязательно поинтересуйтесь самочувствием перед началом занятий, выясните, все ли вовремя приняли назначенные им лекарства.

2.6. Выясните какие хронические заболевания имеются у каждого, какие ограничения они накладывают на занимающихся.

3. Требования к безопасности во время занятий

3.1. Объясните присутствующим, что начинать игру, делать остановку в игре и заканчивать игру можно только по вашей команде, или в случае ухудшения самочувствия.

3.2. Строго следите за соблюдением правил проведения подвижной игры.

3.3. Напоминайте, что необходимо стремиться избегать столкновений с окружающими, стараться случайно не наносить толчков и ударов по рукам и ногам, быть внимательными.

3.4. Учите при падениях группироваться во избежание получения травмы.

3.5. Приучайте внимательно слушать и выполнять все ваши команды.

4. Требования к безопасности в аварийных ситуациях

4.1. Объясните, что при возникновении неисправности игрового оборудования и спортивного инвентаря нужно прекратить занятия и сообщить об этом вам.

4.2. При получении травмы немедленно окажите первую помощь пострадавшему, сообщите об этом его ближайшим родственникам, при необходимости отправьте пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратите занятия, эвакуируйте обучающихся из спортивного зала, сообщите о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступите к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования к безопасности по окончании занятий

5.1. Уберите в отведенное место спортивно-игровой инвентарь, и провести влажную уборку спортивного зала.

5.2. Тщательно проветрите спортивный зал.

5.3. Рекомендуйте принимать душ после занятий и мыть лицо и руки с мылом.

5.5. Поинтересуйтесь состоянием после окончания занятий, обучайте простейшим навыкам самоконтроля.

2.4. Основные задачи руководителя в процессе проведения подвижных игр для занимающихся зрелого возраста

Очень важным, можно сказать без преувеличения, даже решающим фактором выступает личность и умения самого руководителя, который должен соответствовать определённым, достаточно высоким требованиям:

- иметь убеждённость о высокой социальной значимости и полезности проводимых им занятий;
- любить свою работу или деятельность, получать от неё удовольствие;
- быть хорошо знакомым, пользоваться авторитетом у занимающихся;
- обладать педагогическим тактом и терпением, умением разряжать спорные ситуации и относиться ко всему с юмором;
- обладать опытом практической деятельности с данным контингентом, знанием содержания игрового материала и методики проведения;
- постоянно совершенствовать свои умения и навыки, уметь оказывать первую помощь и знать алгоритм действий в экстренной или нестандартной ситуации.

В процессе проведения занятий с элементами подвижных игр, организатор осуществляет педагогическое руководство, которое начинается с подготовки и организации игры.

Необходимо отметить, что в подвижных играх организация и методика проведения достаточно тесно связаны: разумная организация помогает осуществлять процесс руководства игрой, грамотная методика позволяет успешно решать задачи, поставленные на занятии.

К организации игры относятся подготовка к проведению игры (выбор игры и подготовка места, инвентаря, распределение играющих, выбор водящих,

капитанов, помощников и судей, объяснение игры и др.).

Методика проведения включает разнообразные способы подачи материала в связи с возрастными и индивидуальными особенностями контингента занимающихся.

В процессе организации и проведения игры, вы, должны решать ряд взаимосвязанных между собой задач, успешная реализация которых предполагает соблюдение ряда обязательных правил, при выполнении которых:

- вы выступаете не только как организатор, но и как образец, личным примером показывающий приёмы культурного и социально одобряемого поведения;

- сохраняете и укрепляете здоровье занимающихся, способствуете сохранению достаточного уровня физической подготовленности, руководствуясь принципами оздоровительной и возрастной направленности;

- способствуете созданию условий для сохранения необходимых физических (двигательных) и психических (память, восприятие, внимание, воображение, сообразительность) качеств, учитывая возрастные особенности, и используя методики для их сохранения;

- создаете условия для поддержания на соответствующем уровне психической и морально-волевой сферы личности.

- прививаете простые организаторские навыки и умения, развиваете и поддерживаете самостоятельность и инициативу;

- по мере возможности удовлетворяете биологические и социальные потребности занимающихся: в движении, социальном общении, новизне, получении положительных эмоций, самостоятельности и др.;

- способствуете социализации играющих, удовлетворяя их потребность в общении, транслируете общепринятые нормы поведения, коллективизм, соблюдение сознательной дисциплины;

- изучаете индивидуальные особенности занимающихся, так как в игре ярко проявляются характер и поведение (в процессе дальнейших занятий необходимо учитывать проявление индивидуальных особенностей, поощряя те положительные черты характера, которые вы увидели, и предотвращая, по мере возможности отрицательные);

- учите преодолевать незначительные, но посильные трудности, возникающие в процессе игры (как только данная задача решена, необходимо слегка усложнить игру, таким образом, чтобы решение задач было достижимым);

- определяете задачи и решаете их, опираясь при этом на дидактические принципы, прежде всего сознательности и активности, доступности и наглядности, постепенности, возрастной адекватности нагрузки;

- отбираете и планируете использование подвижных игр, опираясь, прежде всего, на интересы и склонности самих занимающихся, а также

популярность тех или иных игр в данной конкретной группе;

- осуществляете многократный контроль за состоянием здоровья в процессе занятий, и после их окончания, а также мотивационную поддержку всех занимающихся, создавая ситуацию успеха для каждого пожилого человека, через правильный выбор игровой роли для каждого играющего, исходя из его предпочтений и интересов.

- постоянно контролируете игровую нагрузку, обеспечиваете безопасные условия проведения игр и занятий.

2.5. Организация подвижных игр для пожилых

Подвижные игры недостаточно широко, на наш взгляд, используются в работе с пожилыми людьми по физической культуре. Как правило, игра не является основой содержания любого занятия, а выступает как вспомогательное средство.

Считаем, что подвижные игры могут занимать ведущее место, удовлетворяя естественные потребности в дозированном движении, и должны проводиться вами на каждом занятии, или даже в форме игровых занятий.

Рекомендации:

1. Несмотря на уже имеющийся двигательный опыт, проводите для пожилых относительно несложные игры сюжетного характера с простыми правилами и структурой.

2. Начинайте проведение игр, с игр знакомых большинству участников.

3. Не проводите очень часто командные или соревновательные игры, предпочтительнее проведение групповых игр.

4. По мере приобретения участниками опыта совместной деятельности включайте в игры отдельные элементы соревнований, но только по желанию самих участников и не очень часто.

5. Старайтесь исключать статические нагрузки, длительные движения старайтесь делать разнообразными, так как занимающиеся данного возраста быстро утомляются от однородных движений.

6. Иногда составляйте занятие только из подвижных игр, проводя так называемые игровые занятия, при этом игры включайте во все части.

7. В подготовительную часть включайте низкоинтенсивные и малоподвижные и несложные по содержанию игры, игры на внимание.

8. Следите за тем, чтобы в игровом занятии общее количество подвижных игр не превышало 3-4, причем 2-3 игры должны быть знакомы и только одна может быть новой.

9. Игровые занятия проводите после того, как у занимающихся накоплен игровой опыт, и они ознакомлены с достаточным количеством подвижных игр.

10. Не используйте большое количество командных игр, поскольку занимающиеся уже не всегда способны адекватно оценивать результат игры.

11. Игровое занятие выстраивайте по следующей схеме:

- игровая разминка длительностью 6-8 минут, состоящая из игровых упражнений или подвижной игры небольшой интенсивности; 2-3 подвижные игры или эстафеты, из которых 1-2 средней и 2-3 низкой интенсивности; в заключительной части обязательно игра низкой интенсивности.

12. Следите за тем, чтобы интервалы отдыха между играми были достаточными и составляли не менее 3-4 минут, используйте их для подведения итогов и объяснения следующей игры, или изложения теории. 13.

После сложных в координационном отношении игр давайте более простые, не требующие концентрации внимания.

14. Более подвижные игры чередуйте с менее подвижными, учитывая, что характер движения должен меняться, и в следующей игре должны быть задействованы другие мышечные группы.

15. Основным способом проведения занятия сделайте фронтальный, в котором все участники одновременно участвуют в игре.

РАЗДЕЛ III. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Для того, чтобы успешно решать стоящие перед вами задачи, целесообразно ознакомиться и в дальнейшем следовать требованиям, которые были сформированы на основе анализа научной литературы и собственного опыта практической работы авторов, рекомендаций специалистов в данной области.

3.1. Общие требования к проведению подвижных игр для пожилых

Нами были выделены требования, которым должны отвечать игры для пожилых.

Одно из главных, это обязательный позитивный фон, т.е. сама игра не должна содержать элементов, которые бы могли вызывать любое огорчение, что возможно достичь, ориентируясь на облегчение и упрощение содержания в случае необходимости, ограничение прямой и открытой соревновательной деятельности.

Ниже приведены правила, которые обязательно следует понимать и выполнять.

1. Игра не должна требовать проявления значительных физических и психических напряжений, иметь простые и понятные правила.

2. Количество участников не должно быть очень большим, лучше увеличить количество команд.

3. Желательно, чтобы игры для каждого участника подбирались индивидуально и мнение каждого относительно выбора игры обязательно учитывалось.

4. Инвентарь для проведения так же должен быть простым, доступным и абсолютно безопасным.

5. Опора на уже имеющиеся, и накопленные в течение жизни представления (знания, умения, навыки).

6. Повторение проведенных ранее интересных и вызвавших повышенное внимание игр с целью закрепления содержания изученных игр и их вариантов.

7. Выявление игр, которые являются любимыми в данном коллективе или группе и их преимущественное регулярное использование.

8. Регулярное проведение подвижных игр в течение всего периода занятий.

9. Систематическое изучение и постепенное расширение игрового материала по подвижным играм, отбор наиболее интересных игр.

10. Ознакомление и использование народных игр в процессе занятий.

11. Акцент не только на поддержание уровня развития двигательных качеств, но и психических функций занимающихся, а также социальной коммуникации.

3.2. Предварительный анализ игры

Для того, чтобы игра была проведена успешно и решала стоящие перед ней педагогические задачи, целесообразно проводить предварительный анализ игры, продумывая, как лучше её организовать, какие технические моменты могут вызвать затруднения, каково будет эмоциональное состояние играющих.

Распределение ролей должно осуществляться с учетом особенностей и пожеланий конкретного человека или группы.

Очень часто бывает, что одна и та же игра по-разному проходит в разных коллективах, в одном, она является любимой, в другом просто не принимается.

В своей работе педагог (инструктор) должен опираться на знание индивидуальных и возрастных особенностей играющих, уровня их психофизического развития.

Нужно научиться развивать у себя педагогическую рефлексия, оценивая результаты и особенности проведения предстоящей игры заранее, до её проведения.

3.3. Выбор игры

Осуществляя отбор (выбор) подвижных игр для пожилых, желательно опираться на следующие общие положения:

1. Проводимая игра не должна содержать опасных и рискованных элементов.

2. Каждая игра не только развлекает, но и носит образовательный характер.

3. Все игры по возможности, соответствуют анатомо-физиологическим и психологическим особенностям возраста, желаниям участников и направлены на сохранение и укрепление здоровья.

4. Игра является педагогически управляемой, всегда может быть изменена в сторону усложнения или упрощения.

5. При подборе перечня подвижных игр старайтесь учитывать образовательную направленность содержания, соответствие игры задачам сохранения здоровья, научно обоснованную связь игры с возрастными особенностями занимающихся, их подготовленностью.

6. Необходимо последовательное проведение игр с учетом принципов наглядности, постепенности повышения нагрузок, связи игры с жизнью, сознательности и активности и др.

7. Успех игровой деятельности, решение поставленных вами задач, положительное эмоциональное и физиологическое влияние на занимающихся во многом зависит от правильного выбора игры.

Поэтому, первое, на что вы должны ориентироваться при выборе игры – это желание самих занимающихся.

8. Помимо этого, надо учитывать особенности состава – количество участников, пол занимающихся, биологический и психический возраст, уровень физической подготовленности.

9. Успех игровой деятельности зависит от количества играющих. Нужно стараться обеспечить активное участие всех, независимо от подготовленности и состояния здоровья.

10. Те, кто по каким-то причинам не может принимать активного участия в игре, могут выступать в качестве помощников, судей, помогать раздавать или собирать инвентарь.

11. Для активного участия всех участников необходимо выбрать игру, соответствующую имеющемуся количеству, при необходимости внести изменения в её организацию (изменить количество водящих, команд, кругов и т.д.).

12. Не забывайте, что выбор игры зависит так же и от места проведения. Если зал длинный и узкий или игра проводится в коридоре, то целесообразно применять игры с построением в колоннах или шеренгах.

13. Игры, связанные с бегом, нужно проводить с большей осторожностью и только после того, как вы убедились, что это не вызывает значительных трудностей, и только по желанию участников.

17. Игры с переброской мяча или построением в большие круги лучше проводить на открытой спортивной площадке.

18. Если игра будет проводиться на свежем воздухе, вам необходимо учитывать погоду и температуру воздуха.

19. В холодное время необходимо выбирать игру, в которую одновременно включаются все одновременно.

20. Если температура воздуха меньше + 10 градусов Цельсия, то все участники должны действовать в игре активно.

21. Проводить подвижные игры с пожилыми людьми в холодную и ветреную погоду не рекомендуется.

22. В жаркую погоду целесообразно проводить малоподвижные игры, игры на внимание, или игры, двигательные действия в которых осуществляются поочередно. Можно так же проводить сюжетные игры, имеющие рифмовки.

23. Помните, что выбор игры так же зависит от имеющегося в наличии инвентаря. В случае его недостаточного количества участники вынуждены долго ждать своей очереди, что приводит к снижению интереса.

24. Для занятий необходимо выбирать те игры, которые могли бы обеспечить, во-первых, оптимальную для данного возраста двигательную активность и эмоциональный подъём, во-вторых, требующие короткого и

несложного объяснения правил, в-третьих обеспечивающие одновременное участие в игре всех занимающихся.

25. Старайтесь варьировать игры в зависимости от уровня подготовленности участников: заменяйте игру более простым вариантом, если она вызывает сложность, и усложняйте, если вариант оказался слишком простым.

26. Для проведения праздников в основном используйте массовые игры и аттракционы, в которых могут принимать участие участники разного возраста и разной подготовленности.

27. При проведении достаточно координационно сложных игр, учитывайте уровень предварительной подготовки. Например, если занимающиеся не обладают навыками передач и ловли мяча в условиях противоборства, то проводить такую игру нецелесообразно и даже вредно.

28. Популяризируйте русские народные игры, а также игры народов мира, что знакомит играющих с культурными традициями и особенностями быта других народов.

29. В работе, опирайтесь, прежде всего, на интересы и желания самих играющих, используйте игры, разнообразные по содержанию и более простые по сюжету.

3.4. Подготовка места для игры

Игры, как правило, проводятся в спортивном зале или на площадке.

1. До начала занятия проверьте место проведения игры с точки зрения его соответствия санитарно-гигиеническим требованиям.

2. Если игра проводится в зале, проветрите его, проведите влажную уборку.

3. Уберите из зала, если это возможно, все лишние снаряды и другие предметы или, если это невозможно, разместите их так, чтобы они не представляли угрозы получения травмы, и невозможно было за них зацепиться, упасть. Для этого гимнастические снаряды, например, бруссы, закройте гимнастическими матами.

4. При проведении игры на площадке или на свежем воздухе весной или осенью, рекомендуется полить площадку за 30 мин. до начала игры.

5. Перед началом игры в незнакомом месте, постройте участников в цепочку и пройдите всю площадку, собрав мусор, камни, гвозди, битое стекло и т.п.

6. Зимой площадку очищайте от снега и посыпайте золой или песком.

7. Когда игра проводится на местности, для разметки используйте флажки, ветки, или другие предметы, а зимой можно сделать валик из снега.

3.5. Разметка площадки

1. Помните, что подвижная игра обязательно должна проводиться на площадке, ограниченной линиями, которые нужны с целью увеличения или уменьшения площадки в зависимости от количества играющих или пробегаемой дистанции.

2. Учитывайте, что самое главное назначение линий в воспитательном значении, которое заключается в препятствовании произвольным действиям играющих, играть, догонять и ловить можно только в пределах границ площадки. Проведение игры в установленных границах позволяет контролировать деятельность участников и обеспечивать их безопасность.

3. При проведении игры в спортивном зале используйте уже имеющиеся разметки волейбольной и баскетбольной площадки, с самого начала приучая занимающихся к правильному их названию (боковые, лицевые, средняя линия, линия атаки).

4. Дополнительные линии можно нанести мелом или обозначить с помощью скакалок или веревки.

5. Лучше проводить игру на песке, и никогда не проводить на асфальте.

6. Не забывайте, что нецелесообразно размечать площадку рядом с дорогой, или там, где есть большое количество пешеходов, которые будут отвлекать участников от процесса игры.

3.6. Подготовка инвентаря

Проведение подвижных игр, как правило, не требует какого-либо специального или сложного инвентаря. Флажки, цветные повязки, ленточки, мячи разных размеров имеются в любом образовательном учреждении.

1. Для того, чтобы игра вызывала положительные эмоции, желательно, чтобы инвентарь был красочным, ярким, хорошо заметным.

2. Инвентарь рекомендуется располагать рядом с местом проведения игр и его санитарно-гигиеническое состояние должно отвечать требованиям.

3. При проведении игр на свежем воздухе, в лесу, используйте снег, шишки и другие природные материалы.

4. Инвентарь, который необходим для игры, подготавливайте заранее и располагайте таким образом, чтобы его расстановка и раздача не занимали много времени.

5. Инвентарь должен быть разложен в той последовательности, в которой вы собираетесь проводить игры.

6. Если для проведения игры требуется расставить некоторый инвентарь, то делайте это до объяснения содержания и правил игры, с тем чтобы

объяснение игры было более наглядным.

7. Для расстановки и сбора инвентаря привлекайте участников, которые в данный момент не могут принимать активного участия в игре, например по причине плохого самочувствия.

8. Мелкий инвентарь, мячи, флажки, ленты и др., раздавайте после объяснения правил игры, иначе участники не будут внимательны и начнут произвольно «играть» с инвентарем сами по себе.

9. Вам, как думающему и творческому педагогу, рекомендуется иметь отдельную таблицу, которую необходимо использовать в процессе подготовки к занятию, и в которой указан весь имеющийся инвентарь.

10. Не забывайте, что в процессе работы инвентарь необходимо периодически мыть и ремонтировать, поддерживая его в хорошем гигиеническом состоянии.

3.7. Проведение подвижной игры

Эффективность проведения игры во многом зависит от вашего знания методики, организаторских способностей и профессиональных умений. Поэтому, при проведении игры старайтесь придерживаться следующего порядка, постарайтесь запомнить и старайтесь не отступать от него:

1. Построение участников для объяснения игры и сообщение название игры.
2. Мотивационная поддержка и создание интереса к игре.
3. Назначение водящих, помощников и судей, разделение на группы или команды.
4. Объяснение задач, содержания и хода игры.
5. Объяснение, дополнение и уточнение правил игры.
6. Начало игры и наблюдение за ходом игры и регулирование нагрузки.
7. Судейство и подведение итогов игры.

3.8. Методические рекомендации по проведению подвижной игры

Сообщение названия игры

Рекомендации:

1. Помните, при проведении подвижных игр не существует жесткой регламентации, поэтому старайтесь чаще изменять название и сюжет игры, что будет способствовать постоянному проявлению эффекта новизны.

2. Помимо этого, предлагайте участникам самим придумывать название игры, и совместно определите, какое название наиболее точно будет отражать

содержание предлагаемой игры, что будет способствовать работе воображения.

3. Попробуйте сначала объяснить содержание и правила уже знакомой игры, после чего попросите участников игры вспомнить, как называлась игра.

Создание интереса к игре

Рекомендации:

1. Вы, как творческий руководитель, должны объяснять содержание игры на доступном и понятном для участников языке, коротко рассказывая, для чего предназначена данная игра, что она развивает, что приобретут играющие, о чем узнают, то есть придать игровой деятельности некую личностную значимость и интерес.

2. Чаще и систематически используйте такие педагогические приемы как поощрение, одобрение, поддержка, демонстрация индивидуальных достижений.

3. Помните, в процессе игры каждый из участвующих в ней должен быть успешен.

4. Для этого старайтесь выбирать участникам именно ту роль, с которой они наиболее успешно, по вашему мнению, справятся.

5. На практике часто не задумываются над этим, но, участники, побывавшие в ситуации неуспеха или неудачи, в дальнейшем будут избегать, может быть даже неосознанно, игровой деятельности как таковой.

Построение для объяснения игры

Рекомендации:

1. Помните, что размещение участников для объяснения зависит от того, в каком построении они должны находиться, начиная игру и непосредственно в игре.

2. Поэтому, перед объяснением игры участников необходимо разместить в том построении, в котором будет начинаться игра, и только после этого объяснять содержание и правила.

3. Находясь во время объяснения в том построении, из которого начинается игра, участники лучше и яснее представят направление передвижения и лучше воспримут правила.

4. Если игра проходит при произвольном размещении играющих, то лучше построить играющих в одну шеренгу.

5. Когда игра начинается при построении, когда обе команды находятся на противоположных концах площадки, то их надо построить в шеренги и во время объяснения сблизить, построив, например, на линиях атаки волейбольной площадки.

6. Независимо от построения, все должны хорошо видеть и слышать вас, а вы должны контролировать всех.

7. Если все стоят в кругу, то вы должны стоять между ними, а не в центре круга, так как половина участников игры в этом случае будет у вас за спиной.

8. Если участники стоят в нескольких шеренгах лицом в одном направлении, то вы должны стоять в нескольких шагах по середине шеренги лицом к ним.

9. Когда участники стоят в двух шеренгах лицом к друг другу, то вы должны стоять в конце шеренг.

10. Если все стоят в колоннах, то ваше место в нескольких шагах против средних колонн.

11. Если участники стоят в нескольких маленьких кругах или двух концентрических кругах, то вы должны занимать место за кругами.

12. При построении в полукруг вы должны стоять в центре полукруга.

13. Если игра проходит в солнечный или ветреный день, то при объяснении игры все должны располагаться спиной к солнцу и ветру.

14. Если при проведении игры в зале находится другая группа, необходимо располагать участников игры спиной к группе, чтобы играющие не отвлекались. Данный прием необходимо использовать и при проведении занятий на улице, где всегда имеются какие-либо отвлекающие факторы: дорога с автомобилями, здание, улица на которой происходит движение и др.

15. Не забывайте, что необходимо размещать играющих таким образом, чтобы количество отвлекающих факторов было минимальным.

16. В две шеренги или в колонну по два выстраиваются из шеренги по одному на месте или в движении.

17. Круг быстрее всего построить из шеренги, взявшись за руки, причем вы при этом должны взять за руку направляющего.

18. Два круга можно построить из двух шеренг, играющие каждой шеренги при этом берутся за руки, и образуют круг в указанном месте. Место, где должен быть образован круг, нужно обозначить каким-либо ориентиром или сделать отметку на площадке.

19. Три круга или больше образуются при перестроении из колонны по одному в нужное количество колонн, после чего каждая колонна образует круг.

20. Концентрические круги образуются из одного круга, например, если вам необходимо образовать три круга (игра «Шишки, желуди, орехи») играющие рассчитываются на первый-третий, вторые номера остаются на месте, первые делают приставной шаг влево и становятся перед вторыми, третьи выполняют шаг вправо и становятся за вторыми.

21. При разделении играющих на команды для проведения эстафет можно использовать метод фигурной маршировки. Для этого подаются команды «Налево!», «В обход на право, шагом марш!», «В колонну по три (четыре) марш!».

22. Из построения в одну шеренгу разделять на команды удобно следующим образом: сначала играющие рассчитываются на первый-второй, третий, четвертый и т.д. в зависимости от запланированного учителем команд, например, на первый-четвертый, после чего подается команда: «Первые номера на месте, вторые – три, третьи – шесть, четвертые – девять шагов вперед марш!». После выполнения данной команды играющие разворачиваются направо, смыкаются и разворачиваются кругом. При этом достигается выполнение правила, когда занимающиеся меньшего роста стоят впереди, а более высокие в конце колонн.

23. Помните, что построение должно учитывать дальнейший ход вашего занятия, т.е. те игры или упражнения, которые будут осуществляться после проведения запланированной вами игры.

24. Лучше если, например, несколько игр проводятся из одного и того же начального построения, что позволит вам сэкономить время на перестроении.

25. Всегда стремитесь к тому, чтобы размещение для объяснения проходило быстро и организовано, учитывайте допущенные вами ранее ошибки.

Назначение водящих, помощников и судей, разделение на группы или команды

Рекомендации:

1. Поскольку в командных играх и эстафетах соревнуются две или больше команд, поэтому, как правило, чем больше участников, тем больше должно быть команд.

2. Чтобы соревнование между командами проходило интересно, состав команд должен быть примерно одинаков по количеству, силам, росту и полу играющих.

3. Распределение на команды осуществляется следующим образом:

- вы распределяет участников по своему усмотрению путем расчета или фигурной маршировки;

- капитаны команд поочередно выбирают игроков в свои команды;

- при помощи расчета на первый (второй, третий и т.д.);

4. Вы самостоятельно должны распределять играющих на команды в том случае, если очень хорошо знаете коллектив. При таком способе распределение происходит быстро, но сами участники никакой активности не проявляют.

5. Разделение на команды путем фигурной маршировки проводится следующим способом: все двигаются шагом в колонне по одному. По команде: «Налево по два (по три, по четыре – марш!)» они строятся в указанное количество колонн. Каждая колонна составляет одну команду. Обратите внимание, что преимущество данного способа заключается в том, что он не требует много времени.

6. При помощи расчета участники разделяются на команды следующим образом: строятся в шеренгу и рассчитываются на первого, второго, третьего и т.д. Первые номера составляют одну команду, вторые – другую и т.д. Разделение участников игры при этом способе происходит быстро, и команды получаются сравнительно одинаковыми по силам.

7. Если вы решили провести разделение на команды по назначению капитанов, то оно производится следующим образом: участники или вы сами выбирают столько капитанов, сколько должно быть команд.

Капитаны по очереди выбирают (вызывают) игроков в свою команду. Положительным моментом при таком способе разделения является то, что играющие выступают не в качестве пассивных зрителей, а активно и с большим интересом принимают участие в составлении команд.

Учтите, что у этого способа есть и недостаток, связанный с тем, что в конце выбора капитаны медлят и неохотно берут в свою команду более слабых, что иногда вызывает недовольство последних. В этом случае используйте комбинированный способ, когда сначала участников выбирают капитаны, а оставшихся разделите с помощью расчета.

8. Учитывая интересы самих участников, можно провести разделение на команды по сговору, этот способ предусматривает саморазделение всех на пары, желательно равные по силам, после чего пары сговариваются, кто будет кем, и подходят к капитанам, которые по очереди выбирают их по названиям. При таком разделении команды почти всегда равны по силам.

Этот способ является игрой сам по себе, поэтому его можно часто использовать, если вам позволяет время.

Выбор капитанов команд

Выбор нужен для того, чтобы у вас были помощники, отвечающие за порядок и дисциплину в команде. Помимо этого, капитаны устанавливают очередность игроков, помогают в размещении играющих, раздаче инвентаря, объективном подведении итогов игры.

Рекомендации:

1. Капитанов может назначить вы сами, или его могут выбрать сами играющие. Как правило, капитанами назначаются наиболее авторитетные, обладающие лучшими организаторскими умениями, или более дисциплинированные участники.

2. Вы можете выбирать капитана в качестве поощрения по результатам предыдущих игр, отметив самых ловких или с помощью какой-либо игры, например, игры на внимание.

3. Можно назначать капитанами всех по очереди.

4. Интересно выбрать капитана можно с помощью игры на внимание, проводимой в начале или конце занятия.

Выбор помощников

На объяснение игры, размещение и раздачу инвентаря должно быть затрачено минимальное время. Для этого необходимо использовать помощников.

Рекомендации:

1. Помощников выбирайте из числа тех, кто не имеет возможности принимать активное участие в игре по причине нездоровья, временного освобождения от занятий, отсутствия формы и др.

2. Если таковых среди играющих нет, то назначайте помощников и судей из числа занимающихся. В этом случае помощников и судей старайтесь регулярно менять, чтобы одни и те же участники не были исключены из процесса игры, и при повторении игры их обязательно нужно заменять другими.

3. Целесообразно использовать в качестве помощников игроков, которые были водящими в предыдущей игре и получили значительную нагрузку для того, чтобы они могли восстановиться.

4. Можно заранее, до начала занятия, выбирать помощников и рассказать им, что они должны будут делать в процессе проведения игр, что позволит вам сэкономить время.

5. В качестве судей старайтесь использовать наиболее подготовленных, заранее ознакомив их со своими обязанностями, в число которых входит определение ошибок, подсчет очков, определение победителя.

6. Помните, что число судей зависит от количества групп или команд, сложности игры и размеров площадки.

Всегда стремитесь к тому, чтобы определение помощников и судей, если это необходимо, проходило быстро и не занимало значительного времени.

Не забывайте, что привлечение участников к выполнению функций капитанов, помощников, судей способствует поддержанию у них самостоятельности, ответственности, объективности, организаторских и коммуникативных умений и навыков.

Назначая помощниками и судьями участников с ослабленным здоровьем, иногда пассивных и застенчивых, вы помогаете им найти свое место в коллективе и чувствовать себя его полноправными членами.

Обращайте внимание на то, чтобы все играющие выполняли распоряжения капитанов, старались не спорить с судьями и выполнять их указания.

Выбор водящих

Выбор водящих очень важен, поскольку от этого во многом зависит ход и процесс игры.

Рекомендации:

1. Если игра проводится впервые, то водящим можете быть вы сами, затем вас сменят сами играющие.
2. Водящего можете назначить вы, или его могут выбрать сами играющие.
3. Вы можете выбрать водящего с помощью считалки, или по результатам предыдущих игр.
4. Можно выбирать водящего вероятностным способом, например, повернувшись спиной к группе, говорите: «Водящим будет седьмой!».
5. Целесообразно часто менять водящих и применять все способы в зависимости от конкретной обстановки.

Объяснение игры

Успех игры во многом зависит от того, как вы объясните её.

Рекомендации:

1. Ваше объяснение должно быть не сухим и скучным, а образным и эмоциональным.
2. Старайтесь сделать объяснение простым, доступным, доходчивым и кратким; избегайте монотонности в объяснении, так как пожилые не в состоянии долго сосредотачивать свое внимание.
3. Очень важным представляется объяснение на языке понятному играющим, соответствующему уровню его восприятия, что связано, прежде всего, с возрастом.
4. Если вам не хватает слов, дополнительно используйте приёмы мимики и пантомимики.

Объяснение содержания и хода игры

Рекомендации:

1. Объясняя содержание и ход игры необходимо сопровождать объяснение показом, особенно, если игра проводится впервые.
2. При объяснении игры рекомендуется придерживаться определенного алгоритма, объясняя игровые действия в той последовательности, в которой они должны осуществляться.
3. Объяснение содержания должно быть образным, и, по возможности, кратким. Необходимо особо подчеркнуть, как игра начинается и когда она заканчивается. Играющие должны понять игру, только в этом случае возможно сознательное поведение в игре.
4. Активность повышается, если игра хорошо усвоена. Для этого полезно повторять игры и их варианты, изученные на предыдущих занятиях. На активность участников игры оказывает значительное влияние и уровень интереса к ней, который зависит от эмоциональности самого объяснения.

5. При знакомстве с новой игрой объяснение её не должно быть слишком подробным, ограничивающим творческое мышление. Необходимо предоставлять играющим известную долю самостоятельности.

6. Сначала нужно сосредоточить внимание на основном содержании, при необходимости дополняя объяснение отдельными деталями.

7. При объяснении необходимо опираться на уже имеющиеся представления и двигательные навыки, которые были использованы в других, уже известных играх.

Объяснение правил игры

Правила игры – это набор инструкций или стандартов, определяющих, как должна проводиться игра, включая описание целей, процедур, оборудования, условий победы и наказаний за нарушения.

Под правилами игры должно пониматься, прежде всего, то, что можно делать и чего делать нельзя в процессе игровой деятельности. К основным правилам любой игры относится проведение игры в границах установленной площадки, правильное поведение участников (не толкаться, не хватать за одежду и т.д.), начало и окончание игры по сигналу, и др.

Рекомендации:

1. Правил не должно быть очень много.

2. При объяснении необходимо сначала излагать основные правила, касающиеся безопасности проведения (не убегать за пределы площадки, не хватать за одежду, не расцеплять руки, оббегать команду только с правой стороны и т.д.), а в конце объяснения излагать правила, касающиеся непосредственно данной игры.

3. После многократных повторений часть общих положений по технике безопасности вы можете опустить, акцентируя на них внимание только в случае грубых нарушений.

4. Отмечайте санкции, которым будут подвергнуты игроки в случае нарушения (получают штрафные очки или дружеское предупреждение и т.д.).

5. В конце объяснения обязательно укажите порядок определения победителей, если это предусмотрено содержанием игры.

Дополнение и уточнение правил игры

Рекомендации:

1. После объяснения правил игры почти всегда находятся те, которые либо не услышали, либо неправильно поняли основное содержание правил. Поэтому основные положения правил вам необходимо повторить, убедившись, что все трактуют их одинаково и сопровождая их показом.

2. Отметьте и те «штрафные санкции», которые будут применяться к игрокам в случае несоблюдения правил.

3. Убедитесь в однозначной трактовке и правильном понимании правил и после этого начинайте игру.

Начало игры

После того, как все размещены, игра объяснена, инвентарь роздан, и вы убедились, что правила игры, поняты правильно, можно начинать игру. **Обязательно учитывайте** то, что пожилые люди будут испытывать стресс, столкнувшись с новой, незнакомой, и по началу непонятной игрой. Поэтому, не нужно сюрпризов, если будете или планируете провести что-то новое, сообщайте об этом заранее.

Рекомендации:

1. Игра всегда должна начинаться и оканчиваться по сигналу, команде или вашему распоряжению. Сигналы могут быть звуковые (свисток, хлопок в ладоши, команда) и зрительные (взмах рукой, флажком).
2. При работе с лицами пожилого возраста сочетайте звуковые и зрительные сигналы, воздействуя на слуховые и зрительные анализаторы.
3. При проведении эстафет употребляйте терминологию, принятую в легкой атлетике: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Сигналы имеют большое воспитательное значение, уравнивая процессы возбуждения и торможения, развивая выдержку и самообладание.
4. Если играющие нарушают правило, начав игру до сигнала, то вы обязательно обратите на это внимание, подав команду «Отставить!», после чего сигнал о начале игры нужно будет повторить.
5. Проводя игру с бегом, используйте для начала слова: «Раз, два, три – беги!» или «Раз, два, три – лови!».
6. Окончание игры сопровождайте сигналом, который должен отличаться от других сигналов, например, давайте два коротких свистка. Если вы будете использовать одни и те же сигналы, постепенно приучите всех занимающихся реагировать на них нужным способом.
7. Используйте одинаковые сигналы в процессе занятий на протяжении всего периода.

Наблюдение за ходом игры и регулирование физической нагрузки

Рекомендации:

Помните, что подвижные игры не позволяют точно определять нагрузку, поскольку все действуют самостоятельно и могут выполнять движения в любом темпе и с различной интенсивностью.

1. Под физической нагрузкой, необходимо понимать степень воздействия движений, входящих в содержание подвижных игр на организм занимающихся.
2. Учитывайте, что нагрузку определяют продолжительность игры, интенсивность (скорость) выполнения игровых действий, координационная сложность предлагаемых игр, общий объем игр.
3. Не забывайте, что игровая нагрузка должна зависеть от общей нагрузки на занятии, от характера работы до занятия, времени проведения, от активности самих играющих и многих других факторов.

4. Помните, поскольку игровая деятельность отличается повышенной эмоциональностью, то сами играющие не могут определять нагрузку и это должны делать вы сами.

5. При дозировании нагрузки используйте методические приемы, позволяющие её регулировать.

Это такие приемы как увеличение или уменьшение:

- времени, отведенного для игры;
- количества повторений игры;
- размера площадки и дистанции перемещения;
- количества и сложности правил;

Помимо этого, игровую нагрузку вы можете варьировать за счет:

- изменения правил игры;
- замены игры другим вариантом;
- введения дополнительных пауз.

6. Особое внимание обращайте на дозирование нагрузки при проведении игр на свежем воздухе, когда в зависимости от погоды недостаточно интенсивная или чрезмерная нагрузка могут вызвать переохлаждение и как следствие простуду, или перегревание организма и усталость.

7. При проведении игр в зимнее время на воздухе объясняйте их содержание в помещении; проводите игры с одновременным включением всех играющих, до начала занятия готовьте площадку, распределяйте роли и делите на группы и команды.

8. Наблюдая за ходом игры, занимайте такое положение, чтобы вы могли одновременно контролировать всех играющих, включая помощников и судей.

При этом занимайте место, которое представляет потенциальную угрозу для играющих, например, при играх на спортивной площадке это может быть металлическая ферма баскетбольного щита, растущее дерево, или провал, яма. В спортивном зале это могут быть стоящие брусья, гимнастические снаряды, дефекты на полу и др.

9. Предоставляйте большую инициативу самим играющим, стараясь без необходимости не вмешиваться в ход игры.

Судейство игры

Рекомендации:

1. Судите строго и беспристрастно, обращая внимание на правильное выполнение приемов игры.

2. Ещё до начала игры следите за тем, чтобы команды были равны по количеству, полу, силам.

3. Если в процессе проведения выясняется, что одна команда намного сильнее другой, исправьте положение, поменяв игроков.

4. Старайтесь судить так, чтобы, в конце концов, побеждала дружба, или преимущество одной из команд не было столь явным, т.е. создавать ситуацию

успеха у всех занимающихся.

5. Вы, как судья должны занимать место удобное для наблюдения, чтобы видеть всех играющих и в то же время не мешать им.

6. Заметив нарушения правил, вы должны своевременно и отчетливо подавать сигналы, корректно делая замечания, и не вступая в споры с играющими.

7. Если участник достаточно грубо нарушил правила, игру нужно остановить и сделать участнику дружеское предупреждение, если же он, например, проиграл в какой-то игре, то он получает дружеское замечание. То же относится и к команде в целом.

8. Если были допущены мелкие нарушения, то игру прерывать не стоит. В случае если допускаются грубые нарушения, сразу же остановите игру.

9. То же самое сделайте в случае возможного возникновения конфликтных ситуаций, не акцентируя при этом внимания на персональных игроках, и переключитесь на что-либо другое.

10. Замечания и разъяснения делайте тактично и после окончания игры, рассматривая ситуацию в отрыве от конкретных людей.

Окончание игры и подведение итогов

Рекомендации:

1. Планируя задачи и материал занятия, вы должны определить примерное время, отводимое на каждую игру.

2. Очень важно, закончить игру вовремя, в тот момент, когда все получили хорошую физиологическую и эмоциональную нагрузку, но ещё не утратили желания продолжить игру. Не допускайте такого положения, когда игра затягивается, и играющие сами предлагают её прекратить. Так же неправильно прекращать игру преждевременно.

3. Важно, чтобы игра заканчивалась в тот момент, когда всё ещё сохраняется активный интерес к ней. Проще говоря, участники должны немного не доиграть, что связано с эффектом незавершенного действия, когда возникает потребность завершить данную игру, все с удовольствием будут играть в эту же игру на следующем занятии, и содержание данной игры ими лучше запомнится.

4. Если вы проводите игру на время, или до определенного количества очков, необходимо заранее до начала игры сообщить об её продолжительности.

5. Для того, чтобы приучить всех к порядку и организованности, добивайтесь окончания игры в том исходном положении, в котором игра начиналась. Это позволит вам сэкономить время на организацию игрового процесса.

6. После окончания подведите итоги игры, создайте ситуацию успеха у всех играющих, проанализируйте причины успеха или неудач выигравшей или проигравшей команды.

7. Укажите наиболее характерные ошибки, допущенные в процессе игры, отметьте тех, кто наиболее успешно справился с заданием и соблюдавших правила, творчески проявивших себя, выясните отношение к данной игре.

8. К разбору игр привлекайте самих играющих, что будет способствовать развитию наблюдательности, учить критически относиться к себе и другим, способствовать повышению сознательной дисциплины.

Особенности методики организации и проведения эстафет

1. Проводя эстафеты для пожилых, нужно быть очень аккуратным, поскольку выполнение задания с максимальной скоростью – это угроза для здоровья.

2. Не проводите эстафеты в возрастной категории 65 +!

3. Не увеличивайте произвольно дистанцию, если даже вам кажется, что она короткая!

4. Обращайте внимание на общее количество эстафет, их не должно быть много!

5. Помните, что эстафет с очень высокой интенсивностью и трудными заданиями быть не должно!

6. Комплексные и комбинированные эстафеты у пожилых проводить нецелесообразно.

Эстафеты, как форма организации занятия, имеют свои плюсы и минусы.

К положительным сторонам можно отнести:

- доступность, простоту правил, универсальность воздействия на все органы и системы организма;
- высокую эмоциональность;
- воспитание чувства коллективизма и сплоченности;
- возможность проявить себя.

К отрицательным сторонам относятся:

- большая беговая нагрузка, что не всегда допустимо в пожилом возрасте;
- возможность падения и получения травмы;
- неравномерность воздействия нагрузки;
- противоречие между качеством и скоростью выполнения;
- субъективность при подведении итогов;
- некоторая односторонность воздействия на организм занимающихся.

Общие рекомендации:

1. Учтите, что основу содержания эстафет должны составлять жизненно важные двигательные умения и навыки в сочетании с заданиями, направленными на развитие интеллектуальной сферы личности.

2. Старайтесь дозированно и очень осторожно использовать эстафеты, основанные на содержании беговых упражнений, следите за тем, чтобы пробегаемая дистанция не была слишком большой, а лучше пусть будет маленькая.

3. Отбирая содержание, направленность и выстраивая содержание занятия, включающего эстафеты, помните, что они должны опираться на принципы добровольности, доступности и комплексности воздействия, а также быть абсолютно безопасными.

Подготовка к проведению эстафет

1. Предполагаемое содержание эстафет должно быть продумано вами заранее, и доведено до сведения участников, которым предоставляется возможность апробировать её выполнение и убедиться, подходит она данному участнику или нет.

2. Желательно, чтобы содержание эстафет было направлено на гармоничное развитие, предполагающее воздействие на все мышечные группы.

3. Инвентарь для проведения эстафет, если он необходим, подготавливайте заранее, и располагайте в таком месте, чтобы его раздача занимала минимальное количество времени.

Проведение

4. Перед началом проведения эстафеты познакомьте команды с содержанием, продолжительностью и способом определения победителя.

5. Дайте возможность для пробного выполнения задания.

6. Поскольку эстафеты, как правило, предполагают высокую скорость выполнения, перед началом состязаний обязательно проведите предварительную разминку.

7. Помните, что после эстафеты с относительно высокой интенсивностью, должна следовать эстафета со средней или низкой интенсивностью.

8. Включайте в содержание эстафет простые и доступные задания, выполняемые одновременно двумя или несколькими участниками.

9. Во время эстафет используйте музыкальное сопровождение.

10. Подводите итоги после окончания каждой эстафеты, давайте время на отдых, и после окончания занятия, создавайте ситуацию успеха, отмечайте всех, а не только лучших игроков во всех командах.

11. Помните, эстафеты, которые вы используете, должны быть относительно простыми и доступными для играющих.

Методика проведения эстафет

1. Учтите, что количество участников в командах не должно отличаться.

2. Желательно, чтобы примерный возраст и уровень физической подготовленности участников был примерно одинаков.

3. Стремитесь к тому, чтобы количество мужчин и женщин в командах было, по возможности, одинаково.

4. Если в одной из команд на одного игрока больше, то целесообразно поочередное участие игроков в эстафете.

5. В случае, если в одной команде не хватает одного игрока, то кто-то из участников игры должен выполнить игровое действие за отсутствующего

игрока. Если не хватает мужчины, то это должен быть мужчина, если женщины, то это должна быть женщина.

6. Помните, на своих этапах должны быть участники одного пола.

7. Не забывайте, что низкорослые играющие должны стоять в начале колонн, а высокие в конце.

8. При проведении эстафет не забывайте указывать способ передачи эстафеты, а также сторону, с которой её нужно передавать.

9. При проведении эстафеты первый раз, сопровождайте её показом.

10. При подведении итогов, учитывайте и сообщайте ошибки, которые были допущены играющими.

11. При грубых нарушениях в процессе проведения эстафеты останавливайте её сразу.

12. Следите за тем, чтобы расстояние от стены до оббегаемого ориентира было не менее 2,5-3 метров для обеспечения безопасности играющих.

13. Для уменьшения плотности занятия количество игроков в одной команде может превышать 6-7 человек, если играющих очень много, то только тогда увеличивайте число команд.

14. Избегайте эстафет, содержащих потенциально опасные элементы.

15. Следите за тем, чтобы эстафету всегда заканчивал тот игрок, который её начинал.

16. Возьмите за правило, что независимо от окончания эстафеты одной командой, она должна продолжаться до тех пор, пока все команды не закончат выполнять задание.

Техника безопасности при проведении эстафет пожилыми

Особое значение имеет обеспечение безопасности занимающихся, поскольку зрелые люди не всегда способны к саморегуляции собственного поведения, и процессы возбуждения могут преобладать над процессами торможения.

Для обеспечения безопасного проведения занятий выполняйте требования, приведенные ниже.

При проведении эстафет возможны травмы при столкновениях, нарушениях правил проведения эстафеты, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

Эстафеты должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

В процессе занятий руководитель (педагог) и участники эстафет должны соблюдать правила проведения, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Хотя проведение эстафет достаточно безопасно, тем не менее, перед их проведением необходимо:

- проверить состояние спортивной площадки и убедиться в отсутствии

посторонних предметов;

- разметить площадку, убедиться в отсутствии в непосредственной близости от неё потенциально травмоопасным объектов (стоящих автомобилей, близко растущих деревьев и др.);

- не проводить эстафеты на асфальте;

- провести предварительную разминку.

Перед началом проведения обязательно познакомьте играющих с правилами и требованиями, которые они должны выполнять, а именно:

1. По возможности быстро и точно занимать место для проведения эстафеты.

2. Начинать эстафету, делать остановку только по команде педагога (руководителя).

3. Внимательно слушать и выполнять все команды педагога (руководителя).

4. Строго соблюдать правила проведения эстафет, избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков, при падениях группироваться во избежание получения травмы.

5. Спокойно ждать своей очереди, не переступать черту, не забегать за границы площадки, стараться не мешать другим.

6. Соревноваться дружно, не выражать недовольство партнёру, если он ошибся.

3.9. Проведение спортивных праздников и соревнований на основе подвижных игр и эстафет

Подвижные игры позволяют проводить разнообразные формы спортивно-массовой работы, среди которых можно выделить спортивные праздники и соревнования, основанные на применении комплекса подвижных игр. Благодаря общедоступности и массовости, зрелищности подобные мероприятия получили широкое распространение в образовательной практике, в том числе, и в работе с пожилыми людьми.

В основе данных мероприятий лежит использование игровых упражнений, игр и эстафет, количество которых зависит, прежде всего, от возраста и подготовленности участников.

При этом необходимо учитывать, что правильное построение комплексов игр обеспечивается методически грамотным отбором и их физиологически обоснованным расположением.

В процессе проведения создаются благоприятные условия для поддержания духа коллективизма, товарищества, взаимопомощи, подчинения личных интересов коллективным, проявление инициативы и находчивости, самостоятельности.

Помните! Соревновательная деятельность допускается только для хорошо подготовленных участников, не имеющих медицинских противопоказаний и сознательно решивших в ней участвовать.

Рекомендации:

1. Учтите, что основу содержания спортивных праздников для пожилых должны составлять хорошо освоенные двигательные умения и навыки в сочетании с заданиями, направленными на развитие интеллектуальной сферы личности.

2. В качестве средств используйте подвижные игры и эстафеты, которые уже хорошо освоены и многократно апробированы в процессе занятий.

3. Отбирая содержание, направленность и выстраивая методику проведения праздников, состоящих из подвижных игр, помните, что они обязательно должны опираться на принципы:

- доступности (соответствие форм и средств психофизическим особенностям участников, возрасту и полу);
- положительного психоэмоционального воздействия (зрелищность, эмоциональность, новизна);
- коллективности (совместное решение двигательных и интеллектуальных задач);
- комплексности воздействия (сочетание физической и интеллектуальной нагрузки);
- объективности (сравнимость результатов, непредвзятое судейство, единство требований);
- праздничности (торжественная обстановка, красочное оформление, форма, культура ведения праздника, присутствие болельщиков);
- уважения соперников (приветствие, девиз);
- рационального чередования игровых средств (сочетание игр высокой, средней и низкой интенсивности).

Подготовка к празднику

4. Сценарий должен быть продуман вами заранее, содержание праздника должно быть доведено до сведения участников заблаговременно в форме положения о празднике, включающем в себя содержание, продолжительность, способы оценки, рекомендуется включать домашние задания – подготовка названия, эмблемы, девиза;

5. Для повышения статусности праздника приглашайте родственников и группу поддержки, не забывая пригласить и внуков.

7. Инвентарь для проведения праздника подготавливайте заранее, и располагайте в таком месте, чтобы его раздача занимала минимальное количество времени.

8. Используйте помощников, инвентарь должен раздаваться и собираться помощниками.

Проведение праздника

9. Перед началом праздника познакомьте команды с содержанием, продолжительностью, способом определения победителя.

10. Перед началом праздника обязательно проведите предварительную разминку, можно просто подвигаться под музыку.

11. Помните, что после игры с относительно высокой, должна следовать игра со средней или низкой интенсивностью.

12. По возможности, включайте в содержание задания, выполняемые одновременно двумя или несколькими участниками.

13. Во время проведения игр или эстафет используйте музыкальное сопровождение.

14. Подводите предварительные итоги после окончания каждого конкурса.

15. Игровые упражнения и эстафеты, которые вы используете, должны быть относительно простыми и доступными для играющих.

16. Помните, что, несмотря на высокую эмоциональность, общая и моторная плотность праздника не должна быть слишком высокой.

17. Не забывайте, что праздник должен предусматривать конкурсы для капитанов и болельщиков, группы поддержки.

Подведение итогов праздника

18. Возьмите за правило награждать все команды, участвующие в празднике.

19. Придумайте большое количество шуточных номинаций, чтобы каждая из команд победила в одной из них.

Примеры номинаций: «Самая дружная команда»; «Самая стройная команда»; «Самая интеллигентная команда»; «Самая фантастическая команда».

19. Начинайте подведение итогов с команд, занявших последние места.

20. Наглядно представляйте итоги, вручайте грамоты командам и лучшим участникам в отдельных номинациях.

21. Важно учитывать и оценивать не только коллективные, но и индивидуальные достижения, чтобы была возможность оценить вклад каждого участника.

1. «ЛЕНКА-ЕНКА» (авторский вариант)

Образовательная цель игры: умение работать в команде, создание положительного эмоционального настроения, развитие чувства ритма.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется, желательно музыкальное сопровождение.

Подготовка: участники делятся на команды, становятся за лицевую линию в одну колонну и кладут руки на плечи впереди стоящим игрокам.

Содержание и ход: по сигналу руководителя играющие согласованно и одновременно начинают выполнять движения: прыжок вперед – прыжок назад – три прыжка вперед; прыжок вперед – прыжок назад – три прыжка вперед и т.д. пока вся команда не окажется за лицевой линией противоположной половины площадки.

Правила:

1. Игроки должны выполнять все движения согласованно и одновременно.
2. За каждый сбой команда получает дружеское замечание.

Варианты:

1. Те же самые движения можно выполнять спиной вперёд, но очень осторожно и сохраняя дистанцию: прыжок назад – прыжок вперёд – три прыжка назад.
2. Игроки становятся боком к друг другу, кладут руки на плечи, и выполняют прыжки правым (левым боком).
3. Один прыжок – вперёд – один назад – два прыжка вперёд; два прыжка вперёд – два назад, четыре прыжка вперед; три прыжка вперёд – три назад, шесть прыжков вперёд.

Методические рекомендации:

1. Используйте игру в качестве разминки при проведении эстафет или «Веселых стартов».
2. Старайтесь использовать различные сочетания прыжков.
3. Если есть возможность, проводите игру под музыку.
4. Предлагайте играющим и другие комбинации прыжков.
5. Вместо прыжков можно использовать шаги.
6. Прыжки могут быть любыми, даже очень короткими, (это даже лучше) обращайте внимание на дистанцию между игроками (руки сзади стоящего игрока, которые лежат на плечах впереди стоящего должны быть почти прямыми)

Организационно-методические ошибки:

1. Игра, проводимая первый раз, не сопровождается показом.
2. Игрокам не дается возможность попробовать выполнить движения до начала игры.
3. Всегда используется только один вариант движений.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое задание из всех предложенных Вам, было выполнить наиболее сложно и почему?
2. Какая музыка, по вашему мнению больше всего подходит для данного задания?
3. Можно ли использовать это задание во время семейного отдыха?

2. «КЛЮВОКРЫЛ» (авторский вариант)

Образовательная цель игры: формирование творческого мышления, совершенствование межполушарных связей головного мозга.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: участники становятся в одну шеренгу или полукруг. Напротив них, так, чтобы его было видно всем, становится руководитель игры.

Содержание и ход: руководитель рассказывает, что играющие должны изобразить «сказочное животное», руководствуясь подсказкой, заложенной в его названии, в котором первая и вторая части слова обозначают части тела, при этом правую руку они должны положить на часть тела, содержащуюся в первой части слова, а левую руку на часть тела, название которой находится во второй части слова. Например, руководитель говорит: «Ухонос!», на что игроки должны правой рукой коснуться уха, а левой рукой носа.

Правила:

1. Кисть правой руки кладется на ту часть тела, которая названа в первой части слова, обозначающей название сказочного животного, а левая рука на часть тела, названную во второй части слова.

Вариант: играющие разбиваются на пары и становятся напротив друг друга. Один из них показывает сказочное животное, а другой должен быстро ответить, какое животное он показал и в случае, если он отвечает правильно, он получает очко. После этого другой игрок показывает, а тот который смотрит, отвечает. Игра продолжается до заранее определенного количества очков.

Методические рекомендации:

1. Начинайте проведение игры с простого варианта, сообщая только названия, связанные с одной частью тела по предлагаемой схеме:

1.1. «Носоух»; «Носорук»; «Носоног»; «Носорот», «Носонос» – правая рука касается носа, а левая – уха, руки, ноги, рта, носа.

1.2. «Ухорот»; «Ухонос»; «Ухорук»; «Ухоног»; «Ухоух» – правая рука касается уха, а левая – рта, носа, руки, ноги, уха

1.3. «Руконос»; «Рукоух»; «Рукорук»; «Руконог»; «Рукорот» – правая рука касается другой руки, а левая носа, уха, руки, ноги, рта.

1.4. «Ногоух»; «Ногорот»; «Ногоног»; «Ногорук»; «Ногорот» – правая рука касается ноги, а левая уха, рта, ноги, руки, рта.

2. Подготовьте заранее и используйте карточки с вариантами заданий.

3. Наиболее сложный вариант, в котором встречаются все двадцать

разновидностей сказочных животных, надо показывать только подготовленным участникам.

4. Меняйте «направление» то есть, то, что названо в первой половине названия нужно коснуться левой рукой, то, что в первой части задания, а правой то, что во второй.

Очень важно! Обращайте внимание на то, что оба действия (правой и левой рукой должны выполняться одновременно!)

Организационно-методические ошибки:

1. Игрокам с самого начала предлагается сложный вариант игры.
2. Используется только ограниченное количество вариантов игры.
3. Участникам не предлагается самим выступить в роли водящих.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое задание из предложенных было выполнить наиболее сложно и почему?
2. Какие трудности у вас возникли в процессе выполнения заданий?
3. Это задание было для вас интересным, или оказалось слишком трудным.

3. «ЦАРЬ И РАБОТНИКИ» (авторский вариант)

Образовательная цель игры: формирование творческого мышления, развитие познавательных способностей.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: стул.

Подготовка: выбирается «царь», который занимает место в одном конце зала за лицевой линией, из числа играющих выбираются два человека – это «царская свита», которые располагаются рядом с царём. Все остальные играющие это работники, которые приходят к царю наниматься на работу.

Содержание и ход: по сигналу руководителя «работники» подходят к царю и говорят:

«Здравствуй, батюшка, наш царь – наш отец и государь!»

Царь здоровается: *«Ну, здорово – молодцы, сразу видно удальцы!»*

Работники отвечают: *«Мы не просто молодцы, но и в работе удальцы!»*

Царь говорит: *«Мне работники нужны, но не все из них важны! Нужно мне, чтоб по приказу делали б два дела сразу! Коли ж дело не сложится, посажу вас всех в темницу!»*

Работники отвечают: *«Ты работу нам задай, а сам сиди и проверяй!»*

После этого царь дает работникам задание, свита показывает, как его нужно выполнить, после чего все играющие выполняют задание, а «свита» внимательно смотрит, и тех, кто не справился с заданием, отводит в темницу, где они выполняют ту работу, с которой не справились.

Правила:

1. «Работников», которые не справились с заданием, свита отводит в темницу, где они пытаются научиться делать ту работу, которая у них не

получалась.

2. Если «работники», заключенные в темницу, освоили заданную работу, они могут обратиться к свите со словами:

«Очень долго мы трудились и работе научились, время тратили не зря – всё для батюшки царя!»

Свита смотрит, на самом ли деле «работник» правильно выполняет работу и, если её качество их устраивает, игрок может присоединиться к остальным и продолжить игру.

3. Игрок, который без ошибок и лучше всех выполнил все задания, становится новым «царем» при следующем повторении игры.

Примерные задания:

1. Правой (левой) рукой дрова пилить, а левой (правой) гвозди колотить!
2. Left (right) hand logs saw, a right (left) hay mow!
3. Правой (левой) рукой мух отгонять, а левой (правой) щи хлебать!
4. Правой (левой) рукой грибы собирать, а левой (правой) жар загребать!
5. Правой (левой) рукой коня ковать, а левой (правой) веником по спине поддавать!
6. Правой (левой) рукой воду в ступе толочь, а левой (правой) тесто месить!
7. Правой (левой) рукой щи хлебать, а левой (правой) на рояле играть!
8. Правой (левой) рукой писать, а левой (правой) за собой стирать!
9. Правой (левой) рукой мух отгонять, а левой коня подгонять!
10. Правой (левой) рукой дрова колоть, а левой (правой) мясо молоть!
11. Ногами в пляс пуститься, а руками грамоте учиться!
12. Ногами топать, а руками хлопать.
13. Ногами тесто месить, а руками меня веселить!
14. Правой (левой) плыть, а левой (правой) полы мыть!

Методические рекомендации:

1. Приведенные задания расположены по степени сложности, поэтому всегда начинайте с самых простых и доступных.
2. Помните, задания могут быть нелепыми и смешными, что способствует развитию двигательного воображения.
3. Текст разучите до начала проведения игры или используйте шпаргалку, его можно вообще не использовать, если есть значительные трудности.
4. Для создания ситуации успеха нужно начинать с простых и доступных заданий и давать больше времени на их освоение.
5. Данную игру можно рекомендовать к использованию с детьми и внуками.

Организационно-методические ошибки:

1. Играющие не знают текста или путаются в нем.
2. Сразу предлагаются слишком сложные задания.
3. Руководитель не подготовил задания заранее.
4. Играющим не предлагается самим придумать подобные задания.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое задание из предложенных было выполнить наиболее сложно и почему?
2. Какие подобные задания можно ещё придумать, может, вы попробуете?
3. В чём причина сложности выполнения отдельных заданий?

4. «УЗЕЛОК, ИГОЛКА, НИТКА»

Образовательная цель игры: сохранение и совершенствование навыков образного мышления, создание положительного эмоционального настроения.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: играющие становятся в колонну и рассчитываются на первый – третий. Первый номер – это «нитка», второй «иголка», третий «узелок».

Содержание: по сигналу руководителя игроки произвольно двигаются (только шагом!) по площадке, при этом «нитка» старается держаться за «иголку», а «узелок» за «нитку». По сигналу (свистку) руководителя все игроки поворачиваются на сто восемьдесят градусов, и начинают движение в другом направлении, при этом «иголка» становится «узелком», а «узелок» «иголкой». Играющие, образующие команду («иголка», «нитка», «узелок»), стараются не столкнуться с другими командами.

Правила:

1. Игрок, изображающий «иголку», старается запутать «нитку» и «узелок».
2. Игроки при этом должны стараться держаться строго друг за другом.
3. После проведения игры отмечаются игроки, которые лучше всего справились с заданием, они получают дружеские аплодисменты.

Вариант: «Все вместе!» когда руководитель дает два свистка все игроки, которые были иглоками, должны собраться вместе и построиться в колонну, образуя «иголку», игроки, которые были «нитками», должны образовать «нитку», взяв друг друга за пояс, игроки, которые были «узелками», должны образовать «узелок», взявшись за руки и образовав круг.

Методические рекомендации:

1. Перед началом игры обязательно убедитесь, хорошо ли все запомнили, кто кем является.
2. В качестве «иглоков» старайтесь выбирать наиболее подготовленных игроков.
3. Лучше, если играющие в тройке будут одного пола.
4. Чтобы игра была доступна и безопасна, можно начинать её проведение шагом, а не бегом.

Организационно-методические ошибки:

1. Игроки долго не меняются ролями.
2. Слишком большая или наоборот, слишком маленькая площадка для

проведения игры.

3. Вариант игры «Иголки, нитки, узелки» используется с самого начала, а не после того, как усвоен простой вариант игры.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какую роль, «иголки», «узелка» или «нити» было выполнять сложнее всего, или это одинаково сложно (просто)?
2. Можно ли играть в эту игру в семье или с внуками, а вы попробуете?
3. В чём причина того, что эта игра вам понравилась? (не понравилась)

5.«ШИШКИ, ЖЕЛУДИ, ОРЕХИ»

Образовательная цель: сохранение и совершенствование навыков образного мышления, познавательных способностей, игра развивает внимание, сообразительность, быстроту реакции, зрительную память.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: участники игры становятся на площадке так, чтобы, взявшись за руки, образовать круг, после чего рассчитываются на первый – третий и становятся: первые номера – «шишки» выполняют приставной шаг влево и становятся перед вторыми номерами – «желудями»; третьи номера – «орехи», делают приставной шаг вправо и становятся за вторыми. Оставшиеся игроки или один – три специально выбранных игрока становятся в центр круга – это водящие.

Содержание и ход: после слов руководителя (или водящего), произнесшего название или названия семян (шишки, желуди или орехи), игроки должны поменяться местами между собой, причём шишки обязательно меняются местами с шишками, желуди с желудями, а игроки, стоящие в центре, стараются занять любое освободившееся место.

Правила:

1. Игроки, название которых произнесено, не должны оставаться на месте, а обязательно должны поменяться местами между собой.
2. Участники игры, которые не успели занять место, становятся водящими.
3. Побеждают играющие, меньшее количество раз бывшие водящими.

Методические рекомендации:

1. Для менее подготовленных участников произносите только одно название, для более подготовленных два или даже три названия одновременно.
2. При проведении игры с внуками или детьми подготовьте эмблемы с изображенными на них шишками, орехами и желудями, и тогда будет ещё интереснее.
3. Предложите участникам без вашей помощи провести игру в следующий раз.

Организационно-методические ошибки:

1. Игра начинается с варианта с двумя названиями, а должна начинаться с

наиболее простого варианта.

2. Игроки остаются на месте, не меняясь местами, и на это не обращается внимания.

3. Сопровождайте объяснение показом, сделайте это несколько раз, если не уверены, что все всё поняли.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Кем «шишкой», «желудем» или «орехом» было быть наиболее сложно и почему?

2. Какие подобные игровые задания со сменой мест вы знаете или можно ещё придумать?

3. Понравилась или нет данная игра, в чём заключается причина интереса (отсутствия интереса)?

6. «ЗАПРЕТНОЕ ДВИЖЕНИЕ»

Образовательная цель игры: развитие быстроты реакции в экстренных ситуациях, аккуратности, наблюдательности, быстроты реакции.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: играющие становятся в одну или несколько шеренг на расстоянии вытянутых рук. Руководитель предлагает играющим выполнять за ним все движения, но заранее оговаривается, какое из них является запрещённым, и его повторять не нужно. Например, запрещено выполнять движение «руки на пояс или одна вверх, другая внизу».

Содержание и ход: по сигналу руководителя занимающиеся начинают повторять за ним различные движения, не выполняя только те движения, которые являются запрещёнными.

Правила:

1. Все играющие должны повторять движения за руководителем.

2. Игрок, не повторяющий движения, делает шаг назад получает дружеское замечание.

3. Лучшими будут те, кто ошибся меньше всех, они получают заслуженные «дружеские аплодисменты».

4. Игра продолжается до определенного количества замечаний или по времени.

5. Команда, получившая наименьшее количество штрафных дружеских замечаний к моменту окончания игры, признается победителем.

Варианты:

1. **«Команда молодости»** – можно проводить игру как командную, тогда игроки одной шеренги образуют команду, и игра проводится как соревнование. За каждую допущенную ошибку команда получает дружеское штрафное замечание.

2. **«Свое движение»** – для подготовленных игроков задание можно усложнить, если они вместо запрещенного движения будут выполнять свое.

3. «**Новые движения**» – свои движения, которые показываются вместо запрещенного не повторяются.

4. «**Два запрета**» – запрещённых движений будет не одно, а два.

Методические рекомендации:

1. Упражнения стремитесь выполнять в достаточно быстром темпе и без значительных остановок и пауз.

2. Вы можете ввести правило, что тот участник игры, кто допускает ошибку, просто заменяет руководителя.

3. Если есть возможность, проводите игру с музыкальным сопровождением.

4. Если уровень психического развития играющих достаточный, можно ввести в игру не одно, а несколько запрещенных движений.

5. Можно проводить эту игру с внуками или их друзьями.

Организационно-методические ошибки:

1. Игра сразу начинает проводиться в слишком быстром темпе.

2. Водящий не сопровождает команды показом.

3. При очередном повторении игры используются те же упражнения, что и в предыдущем варианте.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?

2. Какие движения Вы бы запретили и почему они вам не понравились?

3. Игра понравилась или нет, была ли она для Вас слишком сложной (простой) и почему?

7. «ПОТОПАЛИ-ПОХЛОПАЛИ!» (авторский вариант)

Образовательная цель игры: развитие творческих способностей, создание положительного эмоционального настроения, внимания, сообразительности, быстроты реакции, зрительной памяти.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: играющие становятся на площадке в одну шеренгу, перед ними на расстоянии 3-5 метров становится водящий. Играющие должны запомнить две пары слов: «Побегали! – Попрыгали!» и «Потопали! – Похлопали!».

Содержание и ход: по сигналу руководителя участники игры сначала повторяют за водящим движения, когда он говорит: «Побегали!» медленно бегут на месте, «Попрыгали!» – невысоко прыгают на месте, «Потопали!» – мягко топают об пол ногами, «Похлопали!» – хлопают в ладоши, стоя на месте.

После того, как игроки освоили данные виды движений, водящий предлагает им сделать всё наоборот: при произнесении слова «потопали» все должны похлопать в ладоши, когда говорится «похлопали» – потопать ногами

об пол, «побегали» – прыгать на месте, «попрыгали» – бежать на месте. При этом сам водящий выполняет то действие, которое он озвучил.

Правила:

1. Игроки, допустившие ошибку, получают штрафное очко и делают шаг вперёд.

2. Побеждает игрок, выполнивший без ошибок все задания или допустивший наименьшее количество ошибок к моменту окончания игры.

Вариант игры:

«Топот с мячом» – у каждого участника игры в руках мяч, который по сигналу (свистку) подбрасывается высоко вверх, после чего сообщается задание. Игроки должны выполнить нужное движение и при этом поймать и не уронить мяч.

«Прохлопали!» – к двум парам слов добавляется команда «Прохлопали!» по договоренности игроки должны показать заданное заранее, например, похлопать себя по бедрам, или любое «своё» движение, например, помахать руками, как крыльями.

Методические рекомендации:

1. Для менее подготовленных игроков предлагайте более медленный темп выполнения игры.

2. Когда игра проводится впервые, сами будьте водящим.

3. Водящий может называть слова в любой последовательности, в том числе и используя повторы.

4. Не делайте слишком больших пауз между заданиями.

5. Для наглядности и простоты восприятия вы можете написать пары слов на доске или бумаге, чтобы они были перед глазами участников.

Организационно-методические ошибки:

1. Темп проведения игры слишком высок, и не соответствует уровню подготовленности играющих.

2. Играющие массово допускают ошибки, что говорит о том, что они, вероятнее всего, не до конца поняли содержание игры.

3. Слишком короткий подготовительный период, когда предложенные пары слов участники не запомнили.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было запомнить и выполнить наиболее просто или сложно и почему?

2. Какие другие движения можно было бы использовать в подобной игре?

3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной (простой) и почему?

8. «ДВА, ДВЕНАДЦАТЬ, ДВАДЦАТЬ!»

Образовательная цель игры: развитие слуховой памяти, быстроты реакции в экстренных ситуациях, игра развивает внимание, зрительную память.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: игроки становятся по кругу и размыкаются на вытянутые руки, выбирается водящий, который становится в центр круга.

Содержание и ход: если руководитель произносит цифру: «Два!», то все играющие ставят руки на пояс; «Двенадцать!» – поднимают руки вверх; «Двадцать!» – вытягивают руки в стороны.

Правила:

1. Игрок, неправильно выполнивший задание, получает штрафное замечание или становится водящим.

2. Игра продолжается до определенного количества замечаний.

3. Участники, которые лучше всех справились с заданием, получают дружеские аплодисменты.

Варианты игры:

1. «**Движение**» вы показываете движение, а участники называют цифру, соответствующую данному движению.

2. «**Любое число**» вместо цифры «Два» называется любое однозначное число, например, пять; вместо «Двенадцать» любое двузначное число, например, двадцать три; вместо цифры «Двадцать» любое число, обозначающее количество десятков, например, тридцать.

3. «**Покажи на пальцах**» – число не называется, а показывается на пальцах, три – три поднятых пальца; 13 – сжатые в кулак пальцы правой и три пальца на левой; 30 – три пальца на левой и кулак правой, или сначала показывается движение и называется число.

Методические рекомендации:

1. Если игра проводится впервые, желательно, чтобы водящим были бы вы сами.

2. При очередном проведении игры произвольно меняйте задания по своему усмотрению, сами движения, обозначающие числа, могут быть любыми.

3. Называйте числа без значительных пауз, иногда повторяя одно и то же число несколько раз.

4. Спрашивайте у играющих, какие упражнения (движения) были использованы при проведении этой игры на предыдущем занятии.

5. Можно проводить эту игру в семье, с внуками или их друзьями.

Организационно-методические ошибки:

1. Игрокам всегда предлагаются одни и те же варианты движений или их последовательность.

2. Не всем предлагается выступить в роли водящих.

3. Игра объясняется слишком быстро, отсутствует предварительная подготовка, когда каждое движение нужно повторить несколько раз.

4. Используется только один вариант игры, и он не всегда соответствует уровню подготовленности.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?

2. Какой вариант игры понравился вам больше, чем другие?
3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной (простой) и почему?

9. «СМЕНА ПАР»

Образовательная цель игры: формирование коммуникативных способностей, развитие быстроты реакции в экстренных ситуациях, слухового типа памяти и чувства ритма, игра развивает внимание, зрительную память, находчивость, ориентацию в пространстве.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: требуется музыкальное сопровождение.

Подготовка: играющие разбиваются на пары, таким образом, чтобы в паре в идеале были участники разного пола (необязательно), и произвольно располагаются на площадке. Одна пара (водящие) не танцует, а располагается в центре зала. Все остальные находятся на незначительном отдалении от «не танцующей» пары в центре.

Содержание и ход: по сигналу руководителя звучит музыка, и все играющие танцуют в парах. Неожиданно музыка прерывается, и руководитель громко произносит: «Смена пар!», после чего все должны поменяться партнерами, а в это время водящие стараются образовать пару с кем-либо из играющих. Игроки, которые последние образовали пару, становятся водящими, после чего игра продолжается.

Правила:

1. Нельзя оставаться в прежней паре, нужно обязательно поменять партнера.
2. Смена партнеров происходит только после сигнала.
3. Победителями объявляются пары, которые не выступали в качестве водящих. Они получают дружеские аплодисменты.

Методические рекомендации:

1. Проводите игру в процессе развлекательных мероприятий, или когда просто хочется приподнять всем настроение.
2. Перед проведением игры, можно дать возможность просто потанцевать кому с кем хочется, или подвигаться под музыку.
3. Сделайте игры и упражнения под музыку обязательной частью всех проводимых вами занятий.

Организационно-методические ошибки:

1. Слишком большое количество играющих.
2. Неудачно, без учёта мнения участников, подобранная музыка.
3. Участники не осведомлены заранее о предстоящем задании, что может вызывать тревогу или беспокойство.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какую музыку вы бы сами выбрали и почему?
2. Какие подобные музыкальные задания можно ещё придумать?
3. В чём причина того, что эта игра не всем понравилась, и как сделать, чтобы этого не было?

10. «НЕРУССКАЯ РУЛЕТКА» (авторский вариант)

Образовательная цель игры: формирование творческих способностей, игра развивает внимание, воображение, находчивость.

Место проведения: спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: все рассчитываются по порядку номеров, после чего каждому игроку присваивается номер, который нужно запомнить. Все становятся в круг и берутся за руки. Отдельно выбирается водящий – это «шарик рулетки», который становится внутри круга, рядом с ним.

Содержание и ход: по сигналу руководителя водящий начинает движение в одну сторону, а все остальные игроки в противоположную.

По следующему сигналу все игроки должны сразу же остановиться, и тот игрок, напротив которого остановился шарик, считается выигравшим.

В качестве приза, он должен выполнить какое-нибудь упражнение, которое предлагает руководитель игры или рассказать стихотворение.

Правила:

1. Игроки, каждому из которых присваивается номер, должны стараться останавливаться сразу же после сигнала.
2. Выигравший игрок становится новым водящим.
3. В случае если невозможно точно определить выигравший номер, указывает тот, который располагается по часовой стрелке, как в «Поле чудес».

Методические рекомендации:

1. Помните, слишком большое количество игроков в круге снижает интерес к игре.
2. Игроки могут проверить свою интуицию, загадав номер, на который выпадет выигрыш и загадывать номер при каждом следующем проведении игры, победителю может достаться приз, например, конфеты.
3. Вы можете давать выигравшим игрокам задания, которые не связаны с движением: рассказать стихотворение, станцевать и т.п.
4. Предложите участникам без вашей помощи провести игру в следующий раз.

Организационно-методические ошибки:

1. Слишком большое количество играющих, что снижает интерес к игре.
2. Направление движения всегда происходит в одну сторону, а должно

меняться при очередном повторении.

3. Слишком быстрый, или, наоборот, медленный темп выполнения.

4. Не даётся возможность выигравшим участникам самим для себя придумать задание (или для всех играющих).

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Сколько раз вам удалось угадать победителя, и почему это у вас получилось лучше?

2. Какое задание, вам бы хотелось выполнить, если бы Вы выиграли?

3. Вам понравилась эта игра, вы хотели бы ещё в неё поиграть?

11. «РУКИ-НОГИ»

Образовательная цель: формирование быстроты реакции, развитие навыков реагирования на нестандартную ситуацию, игра развивает внимание, воображение, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: играющие располагаются по кругу, в центре которого становится водящий.

Содержание и ход: по сигналу руководителя водящий подходит к любому из игроков и говорит: «Покажите руку!». Игрок, к которому обращаются, не должен делать каких-либо движений, а игрок, стоящий слева от него, поднимает левую руку, а игрок, стоящий справа правую.

То же должны сделать игроки, если была команда: «Поднимите ногу!», только поднимают уже не руки, а ноги. Для подготовленных игроков можно использовать и команду: «Руку и ногу!»

Правила:

1. Тот, кто ошибается, выполняет какое-либо заранее оговоренное задание или сменяет водящего, или получает дружеское замечание.

2. Тот, кто ошибся, получает дружеский наказ: «Ты ошибся в этот раз!»

Методические рекомендации:

1. Начинайте с одного варианта, и после этого постепенно усложняйте задания.

2. Подскажите водящему, чтобы он старался запутать игроков, сопровождая свои слова жестами и как бы уводя от темы.

3. При снижении интереса и эмоций, игру нужно заканчивать.

Вариант: «Подмигни!» – игру можно усложнить, если водящий будет подмигивать игроку, к которому он обращается, в этом случае игрок то же должен выполнять команды водящего.

Организационно-методические ошибки:

1. При первом проведении игры в качестве водящего не выступает сам

руководитель, отсутствует наглядный показ.

2. Проведение игры слишком затянуто, и она проводится без интереса.

3. Участникам не предоставляется возможность побывать в качестве водящего по их желанию.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какие подобные задания можно ещё придумать?

2. Вам сложно было участвовать в игре в качестве водящего?

3. Если вы допускали ошибки, то в чём их причина?

12. «ЗАМРИ!»

Образовательная цель игры: формирование чувства ритма, повышение концентрации внимания. игра развивает находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: все становятся в колонну.

Содержание и ход: под счет руководителя играющие начинают маршировать на месте или, двигаться по залу, при этом руководитель считает: «Раз – два – три – четыре!», «Раз – два – три – четыре!».

Неожиданно он делает паузу, а игроки в этот момент стараются замереть, стоя на одной ноге и стараясь сохранить равновесие.

Вариант игры:

«Стоп-машина!» – пока игроки сами маршируют можно им о чем-то говорить, а потом неожиданно сказать: «Стоп-машина!»

«Строевая команда» – паузы между счетом старайтесь делать неожиданно, после паузы добавляйте различные команды, «Налево!», «Направо!», «Кругом!».

Правила:

1. Игроки, допустившие ошибку, получают дружеское замечание.

2. В конце игры, всем, кто плохо сохранял равновесие, можно дать одно или несколько заданий, направленных на удержание равновесия.

Методические указания:

1. Проводите игру в начале занятия и всегда начинайте маршировать стоя на месте, если выполняете в движении, всегда обращайтесь внимание на дистанцию между игроками.

2. Следите за тем, чтобы расстояние между играющими было не слишком маленьким.

3. В игру можно для сложности можно добавить элементы перестроения в движении, в колонну по два, по три и т.п.

4. Игру так же можно усложнить, если по свистку все играющие поворачиваются кругом и начинают движение в обратном направлении.

5. Для усложнения можно дополнительно хлопать в ладоши.

Организационно-методические ошибки:

1. Одинаковые интервалы, между паузами, что делает игру предсказуемой.

2. Игра проводится слишком долго, что приводит к снижению интереса.

3. В процессе игры нет усложнения, не используются строевые команды.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какие строевые команды из предложенных было выполнить наиболее сложно и почему?

2. Какие подобные задания можно ещё попробовать придумать?

3. В чём причина, по которой вы допускали ошибки?

13. «СИМФОНИЧЕСКИЙ ОРКЕСТР»

Образовательная цель игры: формирование навыков реагирования на нестандартную ситуацию, образного мышления и познавательных способностей, создание положительного эмоционального настроя, игра развивает внимание, воображение, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: играющие произвольно становятся полукругом – это «оркестр», в центре которого водящий – это «дирижер».

Содержание и ход: по сигналу дирижера, каждый играющий начинает подражать игре на каком-либо музыкальном инструменте:

- перебирая пальцами и сводя, и разводя руки – игре на гармошке или баяне;

- делая резкое движение руками навстречу друг другу – игре на тарелках;

- выполняя частые ударные движения кистями – игре на ударной установке и т.д.

«Дирижер» при этом то же играет, на каком-либо музыкальном инструменте, допустим, на рояле. Вдруг неожиданно он перестает играть на рояле и начинает бить в тарелки.

Все остальные тут же переходят на тот инструмент, на котором только что играл «дирижер». Если «дирижер» вновь заиграет на рояле, все немедленно переходят на свои инструменты.

Правила:

1. За каждую допущенную ошибку участник получает дружественное замечание.

2. Побеждает тот, кто совершает минимальное количество ошибок.

Методические рекомендации:

1. Не забывайте, нужно выбрать и предложить играющим те

инструменты, игра на которых требует двигательных действий.

2. Желательно, чтобы в «оркестре» были разные «инструменты».

3. Подсказывайте «дирижеру», что он должен достаточно часто менять инструмент, на котором играет.

4. Предложите участникам без вашей помощи провести игру в следующий раз.

Организационно-методические ошибки:

1. Слишком маленькое, или наоборот, избыточно большое количество «инструментов» в «оркестре».

2. В качестве «дирижера» выступает недостаточно подготовленный игрок.

3. Инструменты, на которых играет «дирижер», меняются слишком быстро, или наоборот, слишком медленно.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Игру на каком «инструменте» из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?

2. А вы когда-нибудь были на настоящем симфоническом концерте, если нет, то хотели бы туда сходить?

3. Может быть, вы на чём-то играете?

4. Игра в целом понравилась вам или нет, была ли она для вас слишком сложной и почему?

14. «НЕВИДЯЩИЕ И НЕСЛЫШАЩИЕ»

Образовательная цель игры: формирование умения абстрагироваться от ситуации, навыков логического мышления, игра развивает внимание, воображение, находчивость, наблюдательность.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: все произвольно располагаются как при выполнении общеразвивающих упражнений.

Содержание и ход:

Вариант «Невидящие»: водящий показывает различные общеразвивающие упражнения без словесной команды, а играющие этого «не видят» и не выполняют их. Если же упражнения сопровождаются словесным сопровождением, то они выполняются.

Правила:

1. Упражнения выполняются только тогда, когда они сопровождаются словесными командами.

Вариант «Неслышащие»: водящий показывает различные общеразвивающие упражнения и одновременно дает указания, или же только

дает указания, или делает только движения.

Правила:

1. Играющие должны повторять каждое движение ведущего, и не выполнять ни одной словесной команды, если она не сопровождается соответствующим движением.

2. Участник игры, допустивший ошибку, не выбывает из игры, а получает дружеское замечание.

Методические рекомендации:

1. Начинайте освоение содержания игры с одного варианта.

2. После того, как оба варианта игры успешно усвоены, можете чередовать их, постепенно увеличивая темп.

Организационно-методические ошибки:

1. Используются сразу оба варианта игры, хотя они хорошо не освоены.

2. Игрокам не предлагается попробовать себя в роли водящих.

3. После окончания игры нет общего обсуждения.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какой вариант из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?

2. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной (простой) и почему?

15. «ДЕЛАЙ ТАК, КАК ТВОЙ СОСЕД»

Образовательная цель: формирование чувства ритма, творческих способностей, игра развивает внимание, двигательное воображение, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: желательно музыкальное сопровождение.

Подготовка: участники становятся в круг.

Содержание и ход: под музыку все начинают танцевать, выполняя какие-либо характерные движения, желательно такие, каких не у кого нет. По свистку игроки должны начать выполнять то движение, которое до этого выполнял сосед справа, по следующему свистку игроки переходят на своё движение, а по третьему обязательно должны поменяться местами между собой, после чего игра продолжается.

Правила:

1. Движения, выполняемые игроками, должны, по возможности, чем-то отличаться.

2. По третьему свистку игроки обязательно должны поменяться между собой, на месте оставаться нельзя.

3. После окончания игры отмечают игроки, показавшие наиболее

оригинальные движения и наиболее удачно подражавшие движениям соседа справа.

Методические рекомендации:

1. Начинайте игру с разучивания отдельных танцевальных движений.
2. Постепенно увеличивайте «двигательный банк», доведя его до 7-9 различных танцевальных движений.
3. Обращайте внимание игроков на то, чтобы движения были разными и выполняемые ими движения можно было повторить.

Организационно-методические ошибки:

1. Слишком сложные движения, выполняемые отдельными игроками, не дают возможности для их повторения.
2. Не отмечают участники, успешно справившиеся с заданием.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Сколько танцевальных движений вы смогли разучить и запомнить?
2. Какие движения, выполняемые другими, Вы бы запретили и почему?
3. Игра в целом понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

16. «ТИШЕ ЕДЕШЬ, ДАЛЬШЕ БУДЕШЬ!»

Образовательная цель: формирование быстроты реакции в нестандартной ситуации, игра развивает внимание, воображение, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется. **Подготовка:** выбирается водящий, который располагается лицом к стенке. Остальные участники игры становятся за линию в 8-10 метрах от него.

Содержание и ход: игроки стараются дойти до водящего, двигаясь только тогда, когда тот произносит слова: «Тише едешь – дальше будешь!». Как только водящий произнес слова, он должен быстро, без проволочек, повернуться, а игроки, которые двигались остановиться, стараясь стоять не шевелясь.

Правила:

1. Игроки имеют право двигаться только тогда, когда водящий произносит речитатив.
2. Те, кто не смог замереть на месте, отправляются водящими назад, на исходную позицию.
3. Участник, который первым подошел и сумел дотронуться до водящего, становится новым водящим.

Вариант игры:

Игра проводится по тем же правилам, но водящий произносит слова: «Медленно шагай, смотри не зевай! Стоп!»

Методические рекомендации:

1. Вы можете использовать вариант с двумя водящими, которые говорят слова речитатива, поочередно произнося по одному слову: 1 водящий – «Тише!» 2 водящий – «Едешь!» 1 водящий – «Дальше!» 2 водящий – «Будешь!»
2. Слова речитатива можно произвольно менять, придумав другой вариант или предложив его придумать самим участникам.
3. Водящий говорит, называя имя игрока, который не смог замереть, «Ты на месте не стой, возвращайся-ка домой!», или просто: «возвращайся домой!»

Организационно-методические ошибки:

1. Слишком большая или слишком маленькая дистанция до водящего.
2. Водящий не соблюдает требования и поворачивается раньше, а на это не обращается внимание.
3. Участники, которые двигаются, не отсылаются на исходную позицию.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Сколько раз вы были водящим, и сколько раз вас вернули назад?
2. Кто из участников, на ваш взгляд, был наиболее ловким?
3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

17. «НЕВЕРОЯТНЫЙ РИТМ»

Образовательная цель игры: формирование чувства ритма, слухового типа памяти, игра развивает внимание, воображение, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: участники располагаются полукругом или становятся в круг, водящий становится перед ними или между игроками круга.

Содержание и ход: ведущий прохлопывает в ладоши, какой-нибудь ритм, который игроки стараются запомнить, после чего каждый повторяет данный ритм, хлопая в ладоши.

Затем задача усложняется: тот же ритм «протопывается» ногами, если участники справляются, то задача ещё усложняется, ритм воспроизводится одновременно руками и ногами, сначала на месте, а потом в движении, если и это удалось, то чередованием хлопка руками с топотом ногами, выполняемые через раз.

Вариант: «Суперритм» – необходимо воспроизвести заданный ритм всем вместе, при этом каждый выполняет только один хлопок (это сложно, но возможно!).

Правила:

1. В игре оценивается наличие чувства ритма и подбирается вариант задания по степени сложности.
2. Водящий определяет участников, которые лучше всего справились с

заданием, все они получают заслуженные дружеские аплодисменты.

Методические рекомендации:

1. Играющих можно разбить на команды до четырех-пяти человек, которые по очереди придумывают ритм, а остальные его повторяют.
2. При первом проведении игры нужно выбрать простой и известный ритм.
3. Разбейте участников на очень маленькие команды и начинайте игру в командах из двух игроков.

Организационно-методические ошибки:

1. Игрокам предлагается воспроизвести слишком сложный ритм.
2. Количество играющих в кругу слишком большое.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какой ритм из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?
2. Какой ритм придумали и показали вы?
3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной (простой) и почему?

18. «НЕОБЫЧНАЯ ХОДЬБА» (авторский вариант)

Педагогическое значение: эстафета развивает согласованность движений рук и ног, координационные способности.

Инвентарь: одна гимнастическая палка для каждой команды.

Подготовка: участники делятся на 2-4 команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта, на расстоянии 8-10 метров напротив каждой команды ставится кегля. На вземе стоп у первых участников лежит гимнастическая палка.

Содержание и ход: по сигналу руководителя первые игроки команд начинают движение на пятках таким образом, чтобы не уронить лежащую на вземе стопы палку, обходят кеглю и возвращаются назад и за линией старта передают палку следующему участнику, который, в свою очередь выполняет то же задание.

Правила:

1. Если палка упала, необходимо остановиться поднять ее и только после этого продолжить движение.
 2. Поддерживать палку руками нельзя, можно поправлять ее стоя на месте.
- Вариант эстафеты:**

1. «Вдвоем с тобой» – задание выполняется в парах, при этом один конец палки лежит на правой ноге одного участника, а другой на левой ноге другого участника.

Методические рекомендации:

1. Объясняйте участникам, что главное не скорость, а качество выполнения задания.

2. Практикуйте пробное выполнение задания до начала проведения эстафеты. **Организационно-методические ошибки:**

1. Слишком большое расстояние для перемещения.

2. Игроки торопятся и как следствие, совершают ошибки, на которые не обращается внимание.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?

2. Какие движения Вы бы запретили и почему?

3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

19. «НОС И РОТ»

Образовательная цель игры: формирование быстроты реакции в нестандартных ситуациях, игра развивает внимание, переключаемость внимания, воображение, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: участники становятся в круг или полукруг, руководитель становится перед ними.

Содержание и ход: руководитель, произносит название какого-либо органа, находящегося на голове, (но это не обязательно) сопровождая свои слова прикосновением.

Например, он говорит: «Нос, нос, нос, нос» на каждое слово, поднося пальцы рук к носу, но неожиданно меняет название и произносит: «Нос, нос, нос, рот», но прикасается при этом, например к уху. Играющие должны дотронуться до той же части головы, что и руководитель, а не той, которая была им названа.

Правила:

1. Если игрок ошибается три раза, он не выходит из игры, а получает тройное дружеское предупреждение.

2. Глаза закрывать нельзя, это небезопасно, говорите об этом заранее.

Методические рекомендации:

1. При проведении игры нужно произносить слова, сопровождая их показом, достаточно медленно.

2. Можно менять объект, например, вместо носа использовать уши, руки, плечи, ноги и т.п.

3. Предложите участникам без вашей помощи провести игру в

следующий раз.

Организационно-методические ошибки:

1. Участникам всегда предлагается один и тот же вариант.
2. Не предлагается самим выступить в качестве водящего.
3. Название органа или части тела повторяется недостаточное количество раз, здесь важно, как бы «усыпить» бдительность участников.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Как вы считаете, можно использовать её для досуга вместе с членами семьи и внуками?
2. Хотелось бы вам самому побывать в качестве водящего и почему?
3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной (простой) и почему?

20. «А ТЫ ЧЕМ ЗАНИМАЕШЬСЯ?»

Образовательная цель игры: формирование переключаемости внимания, быстроты реакции в нестандартных ситуациях, развитие межполушарных связей, игра развивает внимание, воображение, находчивость.

Место проведения: рекреация, спортивный зал.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: участники становятся, или садятся в круг.

Содержание и ход: водящий дает всем игрокам разные задания, связанное с выполнением (имитацией) простых и доступных движений, из какого-либо вида спорта, например, гребля на лодке, плавание, ходьба на лыжах, спортивная ходьба, и т.д., которые участники игры должны запомнить. После этого задается задача, общая для всех, и которую все изображают, например, водящий говорит, многократно повторяя и показывая, а играющие делают: «Потянулись», «Потянулись вверх!», «Тщательно тянемся!», и неожиданно для всех спрашивает у любого: «А ты чем занимаешься?» после чего тот должен быстро назвать и показать «свой» вид спорта, а все остальные участники должны его повторить.

Правила:

1. Если игрок быстро и четко не назвал и не показал свой вид спорта, он получает дружеское штрафное задание и в течение одной минуты должен активно выполнять «свою» работу.

Методические рекомендации:

1. При первом проведении игры сами выступите в качестве водящего и сопровождайте показом тот вид спорта, который вы называете.
2. Подготовьте варианты подобных действий для каждой профессии и оформите (опишите) их на карточках.
3. Для того, чтобы повысить интерес, спрашивайте одновременно у двух

или нескольких игроков, стоящих рядом: «А вы чем занимаетесь?»).

4. Очень важно, чтобы все участники без проблем могли показывать все виды спорта, и это было им доступно.

Организационно-методические ошибки:

1. Участникам предлагаются виды спорта, с содержанием которых они не знакомы, или те, которые сложно двигательным, невербально отобразить.

2. При повторном проведении игры, виды спорта остаются те же и не меняются.

3. Слишком большое количество игроков, что не позволяет быстро опросить всех.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какой вид спорта из всех из предложенных было показать (выполнить) наиболее просто или сложно и почему?

2. Какие виды спорта Вы бы запретили к показу и почему, а какой вид спорта для вас является любимым?

3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

21. «ПИШУЩАЯ МАШИНА»

Образовательная цель игры: формирование творческих способностей, звукового типа памяти, игра развивает внимание, воображение, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: участники становятся в колонну, каждому играющему присваивается буква алфавита.

Содержание и ход: водящий называет слово (или пишет его на доске), которые все должны напечатать: «первая буква» слова выходит из колонны и хлопает в ладоши один раз, затем вторая, которая хлопает в ладоши уже два раза и т.д. Когда слово будет успешно напечатано, уже все хлопают в ладоши, после чего игра повторяется.

Правила:

1. Если игра проводится как командная, побеждает команда, которая первой выполнила задание.

2. После окончания игры отмечаются игроки, которые быстро и без ошибок справились с заданием, все они получают дружеские аплодисменты.

Методические рекомендации:

1. Начинайте проведение игры с несложных вариантов.

2. Старайтесь сделать так, чтобы все участники принимали участие в игре.

3. Не забывайте отметить наиболее успешных игроков.

4. При проведении игры старайтесь сделать так, чтобы все игроки

приняли в ней одинаковое участие.

5. Подбирайте слова не очень длинные и хорошо всем знакомые.

6. После проведения игры всегда отмечайте наиболее успешных игроков.

Организационно-методические ошибки:

1. Играющим предлагается вариант, со слишком длинными и незнакомыми словами.

2. Буквы, название которых получают играющие, не меняются.

3. Игроки, показывая букву, недостаточно далеко выходят из строя.

4. Игроки долго стоят, потому что команды очень большие.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какую букву вы больше всего любите или она вам нравится?

2. Смогли бы вы показать эту букву так, чтобы все поняли, что вы показываете?

3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

22.«ТЕНЬ НА ПЛЕТЕНЬ» (авторский вариант)

Образовательная цель: формирование творческих способностей, быстроты реакции, образного мышления, совершенствование глазомера, игра развивает внимание, воображение, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: участники разбиваются на пары, и становятся друг за другом.

Содержание и ход: игрок, стоящий первым, выполняет различные движения, стоя на месте или перемещаясь по площадке, а стоящий за ним должен изображать его «тень», которая неотступно следует за первым участником игры и повторяя все его движения.

Правила:

1. «Тень» должна точно повторять все движения.

2. Игроки не должны сталкиваться, и, если это происходит, они меняются ролями.

3. Лучшие участники получают в награду дружеские аплодисменты.

Вариант: «Мы с Тамарой ходим парой» – задание выполняется двумя игроками, которые берутся за руки, тень то же состоит из двух игроков.

Методические рекомендации:

1. При проведении игры распределяйте всех на пары по их желанию.

2. Подсказывайте игрокам возможные варианты движений, если это вызывает затруднения.

3. Помните, когда игра ещё не освоена, движения должны быть простыми, объясняйте играющим, что движения должны быть простыми и

естественными.

4. Можете обозначить те движения, которые необходимо показывать.

Организационно-методические ошибки:

1. Игрок выполняет хаотичные движения без их фиксации, которые «тень» не может повторить.

2. Движения выполняются только стоя на месте.

3. Участники не меняются ролями между собой.

4. Не выявляется пара участников, показавшая самые синхронные действия.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Как в реальной жизни ведёт себя тень, она имеет толщину или нет?

2. Смогли бы вы вместе с партнером показать самую лучшую, «идеальную» тень, так, чтобы ваши движения полностью совпадали, и все поняли, что вы показываете?

3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

23.«ПУСТО ИЛИ ГУСТО?» (авторский вариант)

Педагогическое значение: развивает быстроту двигательной реакции, сообразительность.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: пластиковые стаканчики мелкие игрушки, конфеты, сувениры, монеты.

Подготовка: перед началом эстафеты участники делятся на команды, которые выстраиваются за линией старта, как при проведении линейных эстафет. Напротив команд располагаются перевернутые пластиковые стаканчики, под некоторыми из которых лежат монеты или сувениры.

Содержание и ход: по сигналу руководителя первые игроки команд подходят или подбегают к стаканчикам и поднимают любой из них. Если там лежит монета, то они берут ее и передают эстафету следующему участнику, который повторяет задание.

Правила:

1. Переворачивать можно только один стаканчик.

2. Выигрывает команда, которая первой собрала заранее оговоренное количество сувениров или определенную сумму денег.

3. Проигравшая команда отдает выигравшей все свои сувениры или монеты (это шутка и совсем не обязательно).

Методические рекомендации:

1. Можно размещать под стаканчиками шутливые записки, например: «Не там ищешь!», «Здесь был Я!», «Ушла в гости, приду завтра!» и т.п.

2. Можно использовать вариант, когда «пустой» стаканчик нужно поставить на место дном кверху.

3. Стаканчиков, под которыми ничего нет, должно быть больше, чем под теми, где есть монета (конфета)

Организационно-методические ошибки:

1. Недостаточное количество стаканчиков.
2. Игроки «заглядывают» под несколько стаканчиков, или не ставят пустые на место и на это не обращается внимание.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Сколько раз вы смогли правильно угадать и почему?
2. Какие смешные пожелания вам попались, а какие вы могли бы предложить сами?
3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

24. «ЧТО ЕШЬ, МЕДВЕДЬ?»

Образовательная цель игры: формирование слухового типа памяти, образного мышления, игра развивает внимание, воображение, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: из числа участников выбирается водящий – «медведь», все остальные – «пчёлы». На площадке рисуется черта, за которой находится улей, отдельно в стороне рисуется круг – «медвежья берлога». Медведь не должен переходить черту, и становится в 3-5 метрах перед ней.

Содержание и ход: по сигналу ведущего, «пчелы» подходят к «медведю» и спрашивают: «Что, ешь, медведь?» «Медведь» отвечает по собственному усмотрению: «Ем я ягоду малину!», «Ем я рыбу осетрину!», «Ем кедровые орехи!», но как только он скажет: «Ем я мёд!», «бросается» на «пчел» и начинает их ловить. «Пчелы» стараются спрятаться от него в улей (уйти за пределы площадки).

Правила:

1. «Пчел», которых поймал «медведь», он отводит в «берлогу», и они могут быть помощниками «медведя» и помогать ему ловить «пчёл».
2. После трех выходов «медведя» выбирают нового.

Методические рекомендации:

1. При подведении итогов игры нужно отметить тех, кто был быстрыми «пчелами» и ловкими «медведями», не забыв похвалить при этом всех.
2. Если в качестве водящего выступает подготовленный участник, он должен подражать повадкам и манере медведя.
3. Можно поменять сюжет, когда вместо медведя, будет какое-либо другое, известное всем, животное, например, коза, волк, кабан, заяц и т.п.
4. Можно проводить эту игру в семье, с внуками или их друзьями.

Организационно-методические ошибки:

1. Не рассказывается детям о повадках и привычках медведя до начала проведения игры, не используются загадки про него.
2. Игре придается исключительно соревновательный характер.
3. Не обращается внимание на технику безопасности, о чем нужно постоянно напоминать (не толкаться, идти, а не бежать)

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Образ какого животного можно было бы использовать для игры вместо медведя?
2. Какие движения можно использовать для показа медведя, чтобы все поняли, что это медведь?
3. Игра понравилась вашим внукам или нет, была ли она слишком сложной и почему?

25. «НАШИ РУКИ ХОРОШИ» (авторский вариант)

Образовательная цель: формирование образного мышления, совершенствование глазомера, коммуникативных способностей, создание положительного эмоционального настроения в коллективе, игра развивает внимание, воображение, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: все становятся в круг, из числа играющих выбирается водящий.

Содержание и ход: игроки идут по кругу на одинаковом расстоянии между собой, выполняя задание водящего. Когда он произносит команду, игроки должны быстро её выполнить, коснувшись либо своей (своих) частей тела, или той части тела впереди идущего игрока (это более сложно), которую назвал водящий.

Варианты команд:

1. Наши руки хороши. 2. Наши ноги хороши. 3. Наши плечи хороши. 4. Наши спины хороши. 5. Руки и ноги хороши. 6. Руки и плечи хороши. 7. Плечи и спины хороши.

Произнося задание, водящий после команды неожиданно говорит имя любого игрока. Например: «Наши руки хороши», «Наши руки хороши – а у Василины лучше!» после чего игроки должны подойти и коснуться рук названного игрока.

Правила:

1. Игроки, которые успешно справились с заданием, получают выигрышное очко.
2. Игра продолжается до заранее оговоренного количества очков или по времени.

3. Побеждает игрок, который первым набирает заданное количество очков, он и получает дружеские аплодисменты.

Методические рекомендации:

1. При проведении игры команды могут повторяться несколько раз подряд.

2. Можно проводить игру без водящего, когда игроки по очереди говорят задания.

3. Можно всем побывать в качестве водящего, когда команды хорошо усвоены.

4. Если участников слишком много, нужно разделить их на две отдельных команды.

Организационно-методические ошибки:

1. Игра начинается без предварительной тренировки на запоминание вариантов заданий.

2. В игре используется сразу большое, или, наоборот, недостаточное количество частей тела.

3. Слишком большое количество участников

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?

2. Какие движения из возможных так и не были показаны?

3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

26.«КОНТРОЛЁР»

Образовательная цель: формирование представлений о правилах общественного поведения, развитие зрительного типа памяти, создание положительного эмоционального настроения в коллективе, игра развивает внимание, воображение, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: все разбиваются на пары и становятся в круг, в колонны по два, игроки, стоящие первыми – это «пассажиры», а стоящие за ними это «билетики» из числа играющих выбирается «контролер», который становится в центр круга.

Содержание и ход: игроки «пассажиры» берутся за руки и идут по кругу, изображая движение автобуса со словами: «Мы едем, едем, едем в далекие края, веселые соседи и верные друзья!», а, игроки «билетики» движутся в противоположную сторону. «Контролер», стоящий в центре, неожиданно говорит: «Покажите билет!», после чего «пассажиры» должны максимально быстро найти свои «билеты» и взять игроков за руки, а «контролер» старается

занять место возле любого из «билетов».

Правила:

1. Игроки – «пассажиры» должны становиться только к своим «билетам».
2. Игрок, который не успел занять свое место, становится «контролером» при очередном повторении игры.
3. Побеждают игроки, которые к моменту окончания игры не были «контролерами».

Методические рекомендации:

1. При повторном проведении игры «билеты» и «пассажиры» должны меняться местами и ролями.
2. Начинайте проводить игру в медленном темпе, объясняя возможные ошибки.
3. Объясняйте, что участники не должны толкаться, бежать или спешить, ведь главное другое.
4. Давайте возможность игрокам – «пассажирам» самим выбирать себе «билеты».

Организационно-методические ошибки:

1. Игра начинается без предварительного показа и тренировки.
2. Слишком большое количество участников может привести к столкновениям, обращайтесь на это внимание.
3. Направление движения не меняется при очередном повторении игры.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Как часто вы пользуетесь общественным транспортом, и знаете, что билетов уже нет?
2. Почему вы выбрали именно этот «билет»?
3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

27. «ЧИСЛО, СЛОВО, ЦИФРА» (авторский вариант)

Образовательная цель игры: формирование логического мышления и интеллектуальных способностей, повторение и закрепление навыков счета, игра развивает внимание, сообразительность, быстроту реакции, зрительную память.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: играющие становятся на площадке так, чтобы, взявшись за руки, образовать круг.

Содержание и ход: по сигналу руководителя игроки начинают движение в заранее оговоренную сторону, сначала медленно, а потом всё быстрее. Руководитель громко говорит: «Внимание!», после чего произносит любую цифру, например семь, после чего играющие должны расцепить руки и

образовать, взявшись за руки круг из количества игроков, соответствующих данной цифре, в данном случае семь.

Правила:

1. Игроки, оставшиеся лишними (вне круга), или допустившие ошибку (образовавшие круг из большего или меньшего количества игроков) получают штрафные очки.

2. После того, как игрок получает три штрафных очка, он выбывает из игры.

3. Побеждают игроки, не имеющие к окончанию игры штрафных очков.

Варианты:

1. **«Слово»:** игрокам называется слово, и дается задание образовать круг из такого количества игроков, сколько букв в данном слове.

2. **«Цифра»** – игрокам называется число, и дается задание образовать круг из такого количества игроков, сколько букв в названии данного числа.

3. **«Найди инвентарь!»** – водящий пальцем показывает, или достаёт из «волшебного мешка» любой инвентарь, после чего все должны сосчитать, сколько букв в его названии, и далее, как в варианте «Слово».

Методические рекомендации:

1. Для менее подготовленных участников выбирайте более простой вариант, усложняя игру по мере адаптации к ней.

2. Старайтесь дифференцировать степень сложности игры, используя различные варианты.

3. Всегда начинайте с самых простых вариантов, используя цифры от одного до пяти, слова из четырех букв.

4. Попробуйте сделать так, чтобы игра проходила молча, и никто не называл бы нужного количества игроков в круге.

5. Используйте спортивный инвентарь, который есть в спортивном зале.

Организационно-методические ошибки.

1. Вариант игры не соответствует уровню подготовленности играющих (называются большие цифры, числа, длинные слова).

2. При освоении игры изначально используется сложный вариант.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое задание из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?

2. Какие новые спортивные слова или инвентарь вы узнали?

3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

28. «ГРУППА, СМІРНО!»

Образовательная цель игры: формирование быстроты реакции, творческих способностей, развитие аккуратности, игра развивает

сообразительность, наблюдательность, внимание, быстроту реакции, честность.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: играющие становятся в одну шеренгу таким образом, чтобы не соприкасаться плечами, в положение пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища.

Содержание и ход: по сигналу руководителя игроки выполняют различные строевые команды, но только в том случае, когда руководитель перед командой произносит слово группа. Например, если произносится: «Группа, нале-во!», то команда выполняется, если просто «Нале-во!» то нет.

Правила:

1. Игрок, допустивший ошибку, получает дружеское замечание.
2. Побеждают игроки, допустившие наименьшее количество ошибок.

Методические рекомендации:

1. Если игрок допускает ошибку он выходит из строя, делая шаг вперёд, если допускает следующую ошибку, ещё шаг и т.д. Это облегчает подведение итогов, если вы соревнуетесь.

2. Не забывайте обращать внимание на игроков, допустивших ошибку, так как не все играющие честно оценивают себя.

3. Используйте дополнительные команды: «Прыжком нале-во», «Прыжком напра-во!», «Кру-гом!», «Пол оборота нале-во!»; «Разойдись!»; «Становись!».

4. Подведение итогов (результат) игры совсем не является обязательным и может осуществляться по вашему желанию.

Организационно-методические ошибки:

1. Игра проводится слишком долго и в основной части занятия.
2. Одни и те же команды часто повторяются и их количество недостаточно, не вводятся новые команды.
3. Темп выполнения слишком высокий, что приводит к массовым ошибкам.

Вариант: «Всё наоборот!» – выполняется противоположная команда, например, при команде «Налево!» все поворачиваются направо.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какую команду из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?
2. Попробуйте назвать причину допущенных вами ошибок или их не было совсем?
3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

29. «ПУТАНИЦА-ЗАПУТАНИЦА»

Образовательная цель игры: формирование образного и пространственного мышления, совершенствование глазомера, творческих способностей и фантазии, игра развивает сообразительность, воображение, внимание, сообразительность.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: все становятся в одну шеренгу (4-6 человек) и берутся за руки, кроме крайних. Из числа игроков выбирается водящий.

Содержание и ход: по сигналу руководителя игроки начинают, не размыкая рук, «запутываться», проходя под поднятыми руками до тех пор, пока они окончательно не «запутались». После того, как они «запутались», водящий подходит к ним и старается их распутать.

Правила:

1. Когда участники игры запутываются, они не должны размыкать рук или перешагивать через руки ногами.
2. Игроки должны выполнять все команды водящего.
3. Если игра проводится как командная, то побеждает команда, которую распутали последней.

Вариант: можно проводить игру в командах, в таком случае побеждает та команда, водящий которой быстрее справился с заданием.

«Гусеница» – взявшись за руки, две команды из 4 человек образуют «гусеницы», которые затем запутываются между собой, а водящий старается их распутать.

Методические рекомендации:

1. Помогите водящему, если он очень долго не может распутать «путаницу», не заменяйте его другим, а добавьте помощника.
2. Если количество играющих велико, их нужно разделить на несколько команд.
3. Количество игроков в команде должно соответствовать уровню подготовленности, поэтому всегда начинайте с небольшого количества игроков.
4. Игроки не должны запутываться так, что участник может потерять равновесие или вывернуть руку, обращайтесь на это внимание.

Организационно-методические ошибки:

1. Игра проводится со слишком большим количеством участников, и путаница получается слишком длинной.
2. Игра проводится слишком долго с водящим, который не может справиться с заданием, или водящий не меняется.

3. Участникам, особенно возрастным, не оказывается помощь при распутывании.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое количество участников, по вашему мнению должно быть в команде, почему не больше или меньше?
2. Почему было запрещено перешагивать через руки?
3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

30. «ВОЛНЫ ВОЛНУЮТСЯ»

Образовательная цель: развитие творческих и коммуникативных способностей и фантазии, игра развивает сообразительность, внимание, воображение, наблюдательность.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: выбирается водящий, который становится в центр круга, который образуют остальные играющие, встав на расстоянии вытянутых рук, обводят мелом вокруг себя небольшие кружочки (можно использовать обручи).

Содержание и ход: игра начинается по сигналу руководителя. Водящий ходит между игроками зигзагом. Проходя мимо какого-либо игрока, он говорит: «Волны волнуются!», после чего игрок, которому были сказаны слова, присоединяется к нему. Таким образом, водящий приглашает игроков следовать за собой; когда он соберет примерно половину играющих, он водит их по всей площадке. Двигаясь, все подражают движению волн. После того, как водящий говорит: «Море спокойно!» участники стараются занять место в одном из кружков.

Правила:

1. Можно идти к кружкам только после того, как водящий произнес: «Море спокойно!».
2. Не разрешается выталкивать друг друга из кружков.
3. Игрок, оставшийся без места, становится новым водящим, и игра повторяется.

Методические рекомендации:

1. Игроки могут сидеть в кружках, можно в них поставить стулья.
2. Если игроков много, то те, которых водящий уже приглашал, сидят в кружках, а те, которых водящий не приглашал, сидят (чтобы легче было отличить тех, кто не был вызван).
3. Можно добавить несколько дополнительных фраз, («Море затихает!», «Море потемнело!», «Море расшумелось!») на которые участники либо не реагируют, либо выполняют задание, например, хлопают в ладоши.

Организационно-методические ошибки:

1. Вызываются одни и те же игроки, и на это не обращается внимания.
2. Участникам не предлагается побывать в качестве водящих.
3. Не объясняется, что действия выполняются шагом, и без контакта между играющими, когда они стараются занять свободный кружок.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какие характеристики морю, кроме тех, которые были в игре, можно ещё придумать?
2. Какие сложности для вас были в этой игре, с чем они связаны?
3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

31.«ТРЕУГОЛЬНИК, КРУГ, КВАДРАТ»

(авторский вариант)

Образовательная цель игры: формирование образного и пространственного мышления, ознакомление с геометрическими фигурами, игра развивает сообразительность, внимание, пространственное воображение, ориентацию в пространстве.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: участники игры становятся в круг и делятся на три команды, рассчитываясь по порядку номеров на первый-третий, после чего стараются запомнить игроков своей команды.

Содержание и ход: по сигналу руководителя, играющие начинают движение в заранее обозначенном направлении, сначала медленно, а затем всё быстрее. Руководитель, громко говорит, произнося название фигуры, например: «Внимание, квадрат!» после чего играющие должны расцепить руки, найти игроков своей команды и, взявшись за руки, образовать квадрат, треугольник или круг или ту фигуру, которая будет названа.

Правила:

1. Участники начинают построение только после сигнала.
2. Команды, успешно справившиеся с заданием, признаются победителями.
3. Игра проводится заранее оговоренное количество раз.
4. Оценивается и отмечается и похожесть (качество) образованной фигуры.

Варианты: «Загадка» – руководитель, не произносит название фигуры, а предлагает речитатив, который должны завершить сами играющие, например:

1. Не возьмешь нас на испуг, быстро образуем (круг).
2. Видеть вас сегодня рад, образуйте мне (квадрат).
3. Не квадрат, и не угольник, это просто (треугольник).

«Другая фигура» – участники могут сами придумать фигуру, звездочка, снежинка, лесенка и т.п. которую нужно образовать, но это более сложное задание.

Методические рекомендации:

1. Начинайте освоение игры с наиболее простых фигур, таких как круг, и только после того, как одна фигура освоена, переходите к построению следующей.

2. Не забывайте, количество и сложность выстраиваемых фигур нужно постепенно увеличивать.

3. Предложите участникам самим придумать фигуру для построения.

Организационно-методические ошибки:

1. Игрокам с самого начала предлагаются слишком сложные для них задания.

2. Проводится при недостаточном количестве участников, чем их больше, тем лучше.

3. Оценивается только скорость, а не качество выполнения.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какую фигуру было труднее всего построить и почему?

2. Какие фигуры для построения вы могли бы ещё предложить?

3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

32. «АБВГДЕЙКА» (авторский вариант)

Образовательная цель: повторение знания букв русского алфавита, слухового типа памяти, быстроты воспроизведения, игра развивает сообразительность, внимание, пространственное воображение, находчивость, ориентацию в пространстве, решительность.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: играющие становятся по кругу, один из них выбирается водящим.

Содержание и ход: по сигналу руководителя, водящий двигается вокруг круга, и, коснувшись любого игрока, называет любую букву. Игрок должен по мере возможности быстро, без заминки, назвать предыдущую букву алфавита, и следующую букву за той, которую назвал водящий. Например, водящий назвал букву «В», игрок должен быстро назвать буквы «Б» (предыдущая) и «Г» – последующая по алфавиту буквы.

Правила:

1. Если игрок не справился с заданием (не назвал правильного варианта), он должен быстро пройти один круг вокруг играющих, в это время водящий становится на его место, а игрок, после того как он прошёл круг, становится

новым водящим.

Варианты: можно проводить игру с названием цифры, помимо этого можно использовать нотный ряд, дни недели, название месяцев, цвета спектра, английский или иной алфавит, то есть всё, что имеет последовательность.

Методические рекомендации:

1. Всегда начинайте с наиболее простого варианта, когда называется следующая буква, затем предыдущая, и только потом предыдущая и следующая.

2. Можно использовать не весь алфавит, а только часть его, например, первые десять букв.

3. Можно использовать не буквы, а ноты, когда так же нужно назвать предшествующую и последующую ноты.

4. Для подготовленных участников можно сочетать варианты с буквами и нотами. (это сложно)

5. Помните, что удачно выполненное задание создает ситуацию успеха.

Организационно-методические ошибки:

1. Игрокам с самого начала предлагается слишком сложное задание, не соответствующие их уровню подготовленности.

2. Игра проводится без предварительного выяснения интересов и уровня подготовленности.

3. Не меняется тематика и варианты заданий.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое задание из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?

2. Какие задания Вы бы запретили или не стали выполнять и почему?

3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

33. «КАПКАН» (авторский вариант)

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: листы бумаги.

Подготовка: участники делятся на 2 команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта, на расстоянии 5-7 метров напротив каждой команды в одну линию кладутся 7-10 листов бумаги, на обратной стороне 2-3 из которых крупными буквами написано слово «КАПКАН». Сами листы бумаги располагаются в одну линию на расстоянии 70-80 см. друг от друга,

Содержание и ход: перед началом эстафеты руководитель поочередно поднимает, переворачивает и показывает, что написано на листах. Участники должны запомнить те листы, на которых написано слово «КАПКАН» и при выполнении эстафеты не наступать на них.

По сигналу руководителя игроки начинают движение, наступая на те листы, на которых ничего не написано, дойдя до последнего листа, они таким же образом возвращаются назад, за линию старта, передавая эстафету следующему игроку, который повторяет задание.

Правила:

1. Игроки не должны наступать на «капканы».
2. Побеждает команда, которая меньшее количество раз наступила на «капканы» и первой и без ошибок выполнившая задание.

Методические рекомендации:

1. Уменьшайте дистанцию и количество «капканов» для неподготовленных участников.
2. Для каждой команды используйте отдельного судью.

Организационно-методические ошибки:

1. Слишком большое, или, наоборот, недостаточное количество «капканов».
2. Игрокам не дается достаточно времени, чтобы запомнить расположение «капканов».

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?
2. Какие движения Вы бы запретили и почему?
3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

34. «НЕОБЫЧНАЯ ЗАРЯДКА» (авторский вариант)

Образовательная цель: формирование интеллектуальных способностей, слухового типа памяти, игра развивает сообразительность, внимание, пространственное воображение, ориентацию в пространстве.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: все участники располагаются произвольно в шеренгу или несколько шеренг, таким образом, чтобы им хорошо было видно руководителя.

Руководитель объясняет, что в стихотворении говорится о выполнении разных упражнений, которые нужно сделать наоборот, и приводит примеры таких упражнений, например, упражнение: «Ноги вместе!» – требуется выполнить как ноги врозь; «Руки вниз!» – требуется выполнить как руки вверх и т.д. если, например, говорится: «Машем левой ногою», нужно махать правой рукой. Содержание и ход игры: руководитель медленно читает стихотворение, а участники стараются, не пропуская и наоборот выполнить все упражнения, которые там есть, первый раз выполняя, так как сказано в тексте, а при повторном проведении делая всё наоборот.

Нам с тобой нужна зарядка – необычная зарядка,
 Будем делать, только вот – делать – всё наоборот!
 Приступаем мы к зарядке! Вместе пятки, врозь носки (носки вместе, пятки врозь);
 И вместе пятки, врозь носки! (не меняют положения);
 Приседания и прыжки! (стоят на месте);
 Носок, пяточка, носок (ставят ногу сначала на пятку, потом на носок, потом опять на пятку);
 Вправо сделаем прыжок, (выполняют прыжок влево);
 И на место тихо сядем, (с шумом становятся на место); Рукой волосы пригладим, (взъерошивают волосы);
 Мы собрались с вами в зале, походили (стоят на месте); – постояли, (ходьба на месте);
 И хотя мы не устали, Сели (стоят на месте) – встали (сели на пол);
 Сели (стоят на месте) – встали (сели на пол);
 Ноги вместе (положение ноги врозь); Ноги врозь (положение ноги вместе); Упражнение началось! И теперь на радость вам, руки поднесем к плечам! (руки на пояс); И на пояс их поставим, (руки к плечам);
 Вверх поднимем, (опускают руки) – опускаем! (поднимают вверх);
 Руки вверх (опускают руки) и руки вниз (поднимают руки)
 Ложись на пол, не ленись! А теперь вместе с тобою машем левой ногою, (махи правой рукой); теперь правой – дружок (махи левой рукой);
 Вперёд делаем прыжок! (прыжок назад) Три шага идём вперед и направо поворот, (три шага назад и поворот налево)
 Шага три теперь назад, и наклонимся назад, (три шага вперёд и наклон вперёд)
 Если вы уже устали – сели (стоят на месте) – встали (сели на пол); сели (стоят на месте)– встали (сели на пол);
 Кто всё сделал, молодец, вот зарядке и конец!

Правила:

1. Игроки, допустившие ошибку, выполняют шаг вперед.
2. Побеждают игроки, не допустившие ошибок.

Методические рекомендации:

1. Начинайте произнесение текста медленно, давая возможность осмыслить задание.
2. Если многие не справились с заданием, игру нужно повторить, ещё больше снизив темп.
3. Пробуйте выполнять только часть задания

Организационно-методические ошибки:

1. Игрокам с самого начала предлагается слишком быстрый темп, не оставляющий время для осмысления содержания.

2. Руководитель не сопровождает задание правильным показом после его выполнения (как должно быть выполнено).

3. Не отмечаются игроки, которые успешнее всех справились с заданием

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Выполняли ли вы раньше упражнения «перевёртыши»?

2. Вам было очень сложно их выполнять или просто?

3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

35. «ТИПОГРАФИЯ»

Образовательная цель: повторение и закрепление знания букв русского алфавита, формирование умений и навыков логического мышления, игра развивает сообразительность, зрительную память, внимание, находчивость, ориентацию в пространстве.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: карточки с названиями букв.

Подготовка: участники делятся на несколько команд (две или четыре, если много участников) и становятся в шеренги за линии площадки. Перед каждой командой, на расстоянии 4 метров от шеренг, в произвольном порядке лежат карточки с написанными на них буквами. Руководитель объясняет, что все играющие «работники типографии», и они должны отгадать и набрать с помощью букв слово, зашифрованное в задании, при этом каждый игрок берет только одну букву: первый игрок – первую букву в слове, второй – вторую и т.д., после чего становится за ту линию, где стоит его команда.

Содержание и ход: руководитель читает задание, а игроки его внимательно слушают. После того, как задание прозвучало, игроки ищут правильный ответ и в порядке, указанном выше образуют загаданное слово.

Правила:

1. Игроки должны подходить и выбирать буквы по одному.

2. Второй и последующий игроки выходят только после того, как на место встанет предыдущий игрок.

3. Побеждает команда, которая первая и без ошибок выполнила задание.

Методические рекомендации:

1. Начинать нужно с простых и коротких слов.

2. Можно выбирать слова, отражающие определённую тематику, например имена, животные, спорт, учебные предметы и т.д.

3. Предложите выбрать тему для игры самим участникам.

Организационно-методические ошибки:

1. Игрокам предлагаются слишком сложные задания.

2. Слова не подбираются заранее, и выбираются, не учитывая возможности участников

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Задание было сразу понятно для вас или потребовалось время для понимания?
2. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

36. «ЧЕЛОВЕК, ТИГР И РУЖЬЁ»

Образовательная цель игры: развитие быстроты реакции в изменяющихся условиях, творческих способностей.

Педагогическое значение: игра развивает сообразительность, внимание, память, пространственное воображение, находчивость, ориентацию в пространстве, решительность.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: участники разбиваются на пары и становятся напротив друг друга.

Содержание и ход: сначала руководитель объясняет, как нужно показывать положения, используемые в игре:

1. «Человек» – встать в положение широкая стойка ноги врозь, руки в стороны, как будто пытаешься кого-то обнять.
2. «Ружьё» – имитация выстрела из ружья, согнутые руки как будто удерживают ружьё.
3. «Тигр» – подняться на носки и сделать царапающее движение сверху вниз двумя руками.

После этого объясняется, что:

1. Человек сильнее ружья, так как само оно выстрелить не может.
2. «Ружьё» сильнее тигра, так как оно может его ранить.
3. Тигр сильнее человека, так как тот может его задрать.

Один из игроков или водящий, показывает любое положение, например «человек», после чего его партнер быстро должен показать то, что сильнее «человека», то есть «тигра»; после того как он покажет «тигра», тот должен показывать «ружьё», и т.д.

Правила:

1. Показ начинается любой из игроков по взаимной договоренности.
2. Если тот участник игры, которому показали одно из положений, ошибается, или слишком долго думает, он получает дружеское замечание.
3. Игра продолжается, пока интерес участников не начинает заметно снижаться.

Методические рекомендации:

1. Если игра проводится впервые, постройте играющих в полукруг и сами осуществите показ.

2. Используйте разные варианты, когда вы говорите и показываете; только показываете, только говорите.

3. По этому же принципу выстраивайте подобные игры с любым сюжетом, например: «Огонь, дерево, вода». Огонь сжигает дерево, дерево всасывает воду, а вода тушит огонь. При этом изображение стихий может быть плодом вашей фантазии.

4. Вы можете провести предварительную игру на внимание, когда все изображают по команде руководителя те положения, которые они должны показать в игре.

Организационно-методические ошибки:

1. Игра начинается с участниками, не усвоившими требуемые положения.
2. Всегда используется только один вариант игры.
3. Слишком быстрая смена заданий, приводит к «выпаданию» участников из игры.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какой вариант из предложенных (говорить и показывать, показывать, говорить) было выполнить наиболее просто или сложно и как вы думаете, почему?
2. Каким образом как-то по-другому можно было бы показать человека, ружьё или тигра?
3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

37. «НЕ СПЕШИ!» (авторский вариант)

Образовательная цель: развитие интеллектуальных способностей, зрительного типа памяти, сообразительности, внимания, воображения, наблюдательности, находчивости.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: участники становятся в несколько шеренг на расстоянии вытянутых рук, лицом к водящему.

Содержание и ход: водящий показывает упражнение, выполняемое на четыре счета, например, на раз – руки к плечам; на два руки вверх; на три – руки в стороны; на четыре – руки вниз. Игроки должны выполнить упражнение с опозданием на один счёт, т.е. когда водящий на раз выполняет движение руки к плечам, играющие просто стоят; когда показывается движение руки вверх – выполняется движение руки к плечам и т.д. Если у всех всё получается можно выполнять с отставанием на два счёта.

Правила:

1. Играющие повторяют движения водящего с опозданием на один (два) счёт.
2. Игрок, допускающий ошибку, получает дружеское замечание.

Методические рекомендации:

1. Всегда начинайте выполнение упражнения в медленном темпе.
2. После того, как игроки разобрались, используйте более сложный вариант, когда все отстают на два счёта.
3. Предложите участникам без вашей помощи провести игру в следующий раз.

Организационно-методические ошибки:

1. Подбираются слишком сложные движения для запоминания.
2. Игрокам не предлагается самим придумать упражнения и провести игру.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какие движения из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?
2. Какое упражнение на четыре счёта проще всего запомнить и почему?
3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

38. «СЛОГИ И СЛОВА» (авторский вариант)

Образовательная цель игры: повторение и совершенствование процесса словообразования, развитие творческого воображения, игра развивает сообразительность, внимание, воображение, находчивость. Место проведения: площадка, спортзал, рекреация. Инвентарь: листки с нарисованными на них буквами.

Подготовка: все выбирают себе гласную или согласную букву, и становятся в два круга, внутренний круг образуют игроки, каждый из которых получает название гласной буквы, например, Ирина – «А», Василиса – «У»; Алекасандра – «О», игроки, образующие большой круг, получают буквы: «Б»; «В»; «Г»; «Д»; «Ж»; «З»; «К»; «Л»; «М»; «Н»; «П»; «Р»; «С»; «Т» – каждый свою букву, если игроков много.

Содержание и ход: игроки, образующие внешний и внутренний круг, движутся в разные стороны, идя шагом, но постепенно увеличивая скорость движения.

По сигналу руководителя, игроки внешнего и внутреннего круга берутся за руки, образуя слог, начинающиеся с согласной буквы.

Игроки, образующие пару, должны придумать слово, включающее в себя данный слог, подойти, взявшись за руки к руководителю, находящемуся в стороне от площадки, назвать сначала себя, начиная с согласной буквы, и после этого назвать слово (или несколько).

Правила:

1. Можно подходить к руководителю только после того, как игроки придумали слово (слова).

2. Игроки первых трех пар, правильно назвавшие три слова получают по одному очку.

3. Победители определяется по сумме очков, набранных к моменту окончания игры.

4. Если пары подбежали к руководителю одновременно, побеждает пара, составившая более длинное слово.

5. Можно оговорить, что игроки составляют не одно, а например, три слова.

Практический пример: допустим, во внутреннем кругу у нас пять игроков, имеющих название букв: «А», «Е», «И», «О», «У», а во внешнем пять игроков, имеющих название букв: «Б», «В», «Г», «Д», «К». После сигнала игроки образовали следующие пары и придумали слова: 1 пара – «БА», слова: барабан, барракуда, барак и т.д. 2 пара – «ВЕ», слова: ветер, ветеринар, ветка и т.д. 3 пара – «ВИ», слова: витязь, виадук, викинг и т.д. 4 пара – «ГО», слова: город, годовщина, говядина и т.д. 5 пара – «ДУ», слова: дубина, дуст, дудка и т.д. 6 пара – «КО», слова: король, колбаса, корова и т.д. Вариант игры: слоги составляются, начиная с гласных букв, например, «АБ», «УД» и т.д.

Методические рекомендации:

1. Сделайте таблицу, в которую записываются очки, набранные игроками.

2. Приколите для наглядности, каждому игроку к футболке название буквы.

3. Не забывайте объяснять игрокам, что при повторном проведении игры нельзя стремиться образовывать пару с тем же игроком.

4. Помните, можно менять букву, которая присваивается игроку при очередном проведении игры.

5. Вы так же можете давать дополнительные очки игрокам, которые назвали много слов, начинающихся на данный слог.

5. Можно проводить эту игру в семье, с внуками или их друзьями, когда есть много желающих, например, на детской площадке.

Организационно-методические ошибки:

1. Одинаковое количество игроков, имеющих гласные и согласные буквы.

2. Игрокам даются редкие буквы, например «Э», «Я» и т.п. с которыми сложно придумать много слов.

3. Не используются помощники для быстрой оценки результатов.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какие слоги из предложенных были наиболее сложными для придумывания слов и почему?

2. Какие буквы Вы бы запретили использовать и почему?

3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной, показалась вам простой?

39. «ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ» (авторский вариант)

Образовательная цель: развитие образного мышления, моторного типа памяти, игра развивает сообразительность, внимание, воображение, находчивость, быстроту реакции.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: участники располагаются полукругом, перед ними становится руководитель.

Содержание и ход: участники сжимают пальцы в кулаки и совместно с руководителем выполняют действия, сопровождая их словами: «Этот пальчик – дедушка!» (отжимают большие пальцы) «Этот пальчик – бабушка!» (отжимают указательные пальцы) «Этот пальчик – папочка!» (отжимают средние пальцы) «Этот пальчик – мамочка!» (отжимают безымянный палец) «Этот пальчик – деточка» (отжимают мизинец)

Правила:

1. Игрок, выполнивший задание неправильно, получает штрафное очко.
2. Игроки, допускающие очень длинную паузу, так же получают за это штрафные очки.
3. Побеждают те участники, которые к окончанию игры набрали меньшее количество штрафных очков.
4. Игрок, набравший минимальное количество штрафных очков, становится водящим при следующем проведении игры.

Варианты игры:

1. «**Повстречались как-то**» – в игре используются названия как в основном варианте. Игра всегда начинается со слов: «Повстречались как-то» после чего говорится, кто с кем повстречался. Тот, кто был назван первым, изображается на правой руке, а тот, кто назван вторым, на левой руке или, наоборот, по решению руководителя. Участники должны быстро и без ошибок соединить пальцы рук. Практический пример: руководитель говорит: «Повстречались как-то бабушка (указательный палец правой руки) и дедушка (большой палец левой руки)» все должны соединить указательный палец правой руки и большой палец левой и т.п.

2. «**Поменяй пальцы**» – игра проводится под счёт водящего: на счёт «Раз!» игроки подносят руки к плечам, на счет «Два!» выпрямляют их, выполняя задание водящего, который показывает разное количество пальцев на руках, например два любых пальца на левой и три на правой руке. Играющие стараются правильно повторить, то, что делает водящий. На счет: «Три!» играющие вновь подносят руки к плечам, на счет: «Четыре!» меняют положение пальцев на руках, показывая три пальца на левой и два на правой руке. После этого игра продолжается ещё некоторое время, после чего меняется

задание.

3. **«Покажи число»** водящий называет любое число от 2 до 10. После того, как оно было названо, игроки должны быстро поднять руки вверх и показать число, руководствуясь тем, что один палец – это единица, и число обязательно нужно показать на пальцах двух рук. Для подготовленных игроков можно ввести дополнительную сложность, которая заключается в том, что нельзя показывать все пальцы одной руки и только несколько пальцев другой, например, показывая 7, нужно показать три пальца на одной и четыре на другой, а не пять на одной и два на другой.

Методические рекомендации:

1. При проведении игры в качестве водящего используйте наиболее подготовленного участника или выступите в этом качестве сами.
2. Используйте разные варианты пальчиковых игр.
3. Заполняйте подобными играми возникающие в процессе занятий паузы.
4. Предложите участникам без вашей помощи провести игру в следующий раз, или провести её в семье.

Организационно-методические ошибки:

1. Слишком сложные задания, не соответствующие уровню подготовленности играющих.
2. Однообразные и одинаковые задания, предлагаемые участникам.
3. Участникам не предлагается самим придумать задания.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какую игру из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?
2. Какие ещё пальчиковые игры, вы, быть может, знаете, и в какие играете?
3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

40. «ЦИФРОВЫЕ ВОРОТА»

Образовательная цель: формирование умения считать, повторение и закрепление навыков устного счета, умения взаимодействовать с партнером, игра развивает сообразительность, внимание, воображение, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: карточки с цифрами.

Подготовка: двое участников образуют ворота, взявшись за руки, все остальные становятся в шеренгу в 5-7 метрах перед воротами, в руках у каждого карточка, на которой написана цифра от 1 до 5. Руководитель становится за ворота, так, чтобы его было видно играющим.

Содержание и ход: руководитель, стоящий за воротами, поднимает плакат, на котором написана цифра, а участники игры должны быстро найти пару или составить тройку таким образом, чтобы в сумме получилась нужная цифра, после чего они проходят через ворота, а участники, которые их образуют, проверяют правильность решения. Если в ворота пытается пройти пара или тройка, которая не образует в сумме нужную цифру, то ворота закрываются.

Правила:

1. За каждое успешное прохождение ворот игроки получают по одному очку.
2. Побеждают игроки, которые набрали наибольшее количество очков к окончанию игры.

Методические рекомендации:

1. Если играющих много, то цифры могут повторяться.
2. Выбирайте такие цифры, которые предполагают несколько вариантов решения, например, цифра семь – $3+4$; $3+2+1$; $6+1$; $5+2$.
3. Цифры могут дублироваться, если участников игры много.

Организационно-методические ошибки:

1. Участники, образующие цифровые ворота, не меняются.
2. Используются только одни «ворота», когда участников много.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какая цифра вам нравится больше, чем другие, и почему?
2. Есть ли у вас проблемы со счётом или это для вас легко?
3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

41. «ДВЕ РУКИ, ОДНА ГОЛОВА» (авторский вариант)

Образовательная цель: развитие творческих способностей межполушарного взаимодействия, аккуратности, игра внимание, воображение, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: участники становятся в круг.

Содержание и ход: водящий под счет показывает комплексное упражнение: на раз – «руки перед собой», на два – «руки в стороны», на три – «руки вверх», на четыре – «руки вниз», которое все повторяют. После этого дается более сложное задание: упражнение, выполняемое левой рукой, отстает на один счет от упражнения, выполняемого правой рукой. На практике это будет выглядеть так: на раз – правая рука перед собой, левая внизу, на два – правая в сторону, левая перед собой, на три – правая вверх, левая в сторону, на четыре – правая внизу, а левая вверх.

Правила:

1. Если игрок допускает несколько ошибок, он получает домашнее задание.
2. Победителями считаются игроки, допустившие меньше всего ошибок, они получают дружеские аплодисменты.

Методические рекомендации:

1. При проведении игры выполняйте упражнения в низком темпе.
2. Проводите данную игру только с теми, кто может справиться с заданием.
3. Упрощайте содержание, уменьшая количество движений до 2-3.
4. Стремитесь к тому, чтобы движения правой и левой рукой выполнялись одновременно.

Организационно-методические ошибки:

1. Предлагается быстрый темп, недоступный большинству участников.
2. Не объясняется, в чём заключается смысл выполнения данного задания.
3. Вы пытаетесь продолжить выполнение если игра не принимается.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Как вы думаете, почему подобные задания так трудно выполнять, на что оно направлено?
2. Можно ли использовать её во время семейного досуга?
3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

42. «СТРОЕВАЯ ПЕСНЯ»

Образовательная цель: развитие чувства ритма, музыкальных способностей, умение взаимодействовать в коллективе, игра развивает внимание, воображение, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: участники становятся в строй в колонны по два или по три в зависимости от количества играющих.

Содержание и ход: водящий командует, и все начинают петь строевую песню и начинают под неё маршировать на месте или в движении.

По сигналу ведущего, игроки продолжают маршировать, но песню поют уже про себя, по следующему сигналу игроки вновь начинают петь.

Правила:

1. Если игрок сбился или перепутал слова, он получает дружеское замечание.

Методические рекомендации:

1. При проведении игры разучите слова песни заранее.

2. Используйте песни, знакомые всем, давайте возможность самим выбирать песню.

3. При большом количестве играющих разделите их на группы.

4. Можно дополнительно прохлопывать ритм руками, добиваясь того, чтобы он у всех совпал.

Организационно-методические ошибки:

1. Участникам предлагается вариант незнакомой или малознакомой песни.

2. Не отмечаются игроки, которые лучше всего справились с заданием.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какие песни из предложенных вам бы хотелось петь и почему?

2. Какие песни вы знаете до конца?

3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

43. «АЗБУКА» (авторский вариант)

Образовательная цель: развитие творческих и интеллектуальных способностей, повторение знания русского алфавита, игра развивает сообразительность, внимание, воображение, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: все делятся на команды по пять-семь человек, которые становятся в круги.

Содержание и ход: руководитель сообщает задание, смысл которого заключается в том, чтобы играющие построились в алфавитном порядке, которое играющие должны выполнить.

Образцы заданий:

Построиться в алфавитном порядке: 1. По имени. 2. По фамилии. 3. По отчеству. 4. По имени мамы. 5. По второй (третьей, четвертой и т.д.) букве имени. 6. По месяцам рождения. 7. Свой вариант задания.

Правила:

1. Игроки команды, которая первая выполнила задание, должны поднять руки.

2. Побеждает команда, которая правильно и быстро выполнила все задания.

Методические рекомендации:

1. При проведении игры с неподготовленными игроками не давайте сложные задания, уменьшайте количество игроков в кругу.

2. Используйте прием, когда команды поочередно дают задания друг другу.

3. Старайтесь заранее подготовить и разнообразить задания

Организационно-методические ошибки:

1. Предлагаются однообразные варианты заданий, которые не отличаются разнообразием.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какие варианты из предложенных были для вас более интересны?
2. Какое задание вы сами придумали?
3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

44. «ЖИВОЕ ЗЕРКАЛО»

Образовательная цель: формирование творческих способностей, игра развивает воображение, внимание, сообразительность, быстроту реакции.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: все разбиваются на пары, становятся напротив друг друга, произвольно располагаясь на площадке.

Содержание и ход: по сигналу руководителя один из игроков, составляющих пару, показывает любые движения, другой старается повторить их в зеркальном отражении.

Правила:

1. Движения нужно повторять в зеркальном отображении.
2. Лучшими объявляются игроки, которые наиболее точно повторяли движения.

Вариант игры:

1. Водящий становится в центре, а все остальные – это «зеркала», которые располагаются по кругу. Водящий выполняет любые движения, а игроки должны отразить его действия в той проекции, как они их видят.

2. «Подвижное зеркало». Игроки становятся друг напротив друг друга на расстоянии одного метра. Участник, изображающий зеркало, должен повторять все движения своего товарища, который может перемещаться вправо – влево, вперед – назад, выполняя при этом различные движения, постоянно сохраняя дистанцию.

Методические рекомендации:

1. Данную игру проводите в подготовительной или заключительной части занятия.
2. Сами показывайте движения, а остальные пусть стараются их повторить.
3. Всегда начинайте с простых, регламентированных движений.
4. Игроков, обладающих лучшими координационными способностями, объединяйте в пары.
5. После каждого движения выдерживайте небольшую паузу.

Организационно-методические ошибки:

1. Игра проводится в основной части занятия.
2. Движения показываются слишком быстро и нечетко (размазано).
3. В одной паре играют участники с разными координационными возможностями.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было повторить наиболее просто или сложно и почему?
2. Какие движения Вы бы запретили и почему?
3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

45. «МОРСКАЯ ФИГУРА»

Образовательная цель: формирование творческих способностей, фантазии, игра развивает воображение, внимание.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: выбирается водящий, который становится в центр круга, который образуют остальные играющие.

Содержание и ход: игроки, идут по кругу в заранее обозначенную сторону и произносят речитатив: Море волнуется – раз! Море волнуется – два! Море волнуется – три! Морская фигура на месте замри! После чего быстро останавливаются и стараются изобразить «морскую фигуру» – т.е. принять какое – либо необычное и оригинальное положение, после чего водящий подходит к участникам и старается определить игрока, чья фигура была самой оригинальной.

Правила:

1. Все должны останавливаться только после полного произнесения речитатива.
2. Игроки, изображающие фигуру, должны замереть на месте и стараться не шевелиться.
3. Участник, фигура которого была признана самой оригинальной, становится водящим, и игра повторяется.

Методические рекомендации:

1. Перед началом игры вместе со всеми разучите слова речитатива, повторив их несколько раз.
2. В мягкой форме, рекомендуйте участникам, которые изображают фигуру, не повторяться и стараться показать другую фигуру при очередном повторении игры.
3. Желательно, чтобы в процессе игры были отмечены «морские фигуры» всех играющих.

Организационно-методические ошибки:

1. Игра начинается без предварительного разучивания речитатива.
2. Постоянно в качестве лучших выбираются одни и те же игроки.
3. Остаются «фигуры», на которые не было обращено внимание.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какую фигуру из предложенных вы бы отметили, как лучшую и почему?
2. Какие фигуры вы ещё могли бы показать?
3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

46. «ЗЕМЛЯ, ВОЗДУХ, ВОДА»

Образовательная цель: формирование способности реагирования на необычную ситуацию, игра развивает воображение, внимание, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: малый мяч.

Подготовка: участники игры садятся по кругу, руководитель становится с мячом в центре круга.

Содержание и ход: руководитель бросает мяч любому из играющих, называя одно из слов «земля»; «воздух»; «вода», например, он говорит: «Вода». Игрок, которому был брошен мяч, должен поймать его и быстро назвать рыбу, или животное, которое живет в воде (например, кит). Если названо слово «воздух», то нужно назвать какую – либо птицу, и т.д. После этого игрок бросает мяч другому игроку, называя одно из указанных слов.

Правила:

1. Бросать мяч, и произносить какое-либо слово, нужно одновременно.
2. Возвращать мяч и говорить слово нужно так же сразу после того, как поймал мяч.

Варианты игры:

1. Игру можно проводить в командах, когда игроки команд располагаются напротив друг друга и поочередно бросают мяч друг другу.

2. «Скажи какой?» предусматривает, что игрок, бросая мяч другому игроку, говорит какое-либо существительное, обозначающее предмет, или объект, например, он говорит: «Мяч», игрок, которому был брошен мяч, должен вернуть его назад со словами, дающими характеристику мячу, например «круглый». Если игрок выдает характеристику, не имеющую отношения к мячу, например, говорит: «Мокрый», он получает штрафное очко.

3. «Съедобное – несъедобное» проводится по той же схеме, как и предыдущие варианты. Игрок, бросая мяч другому игроку, говорит слово, обозначающее что-то съедобное или несъедобное; если это съедобно, игрок, возвращая мяч назад, дает характеристику данному названию, например:

«Колбаса – варёная», «Рыба – копченая» и т.п. Если было названо слово, обозначающее что-то несъедобное, мяч возвращается со словами: «Ешь сам!» 4. «Худой – толстый» проводится по той же схеме: игрок, бросая мяч, говорит, какоенибудь прилагательное, а игрок, возвращая мяч назад, должен назвать противоположное значение слова, например: «страшный – красивый», «смелый – трусливый» и т.д.

Методические рекомендации:

1. Начинайте проведение игры с того, чтобы бросить мяч поочередно всем играющим, добиваясь того, чтобы они уверенно ловили мяч.

2. В начале называйте при ловле только одно слово, например «вода», для правильного понимания содержания игры.

2. Используйте различные варианты данной игры.

Организационно-методические ошибки:

1. Игрокам с самого начала предлагаются слишком сложные задания.

2. Количество используемых вариантов игры ограничено.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какой вариант игры из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?

2. Какие простые и доступные игры с мячом вы ещё знаете?

47. «СПОРТИВНЫЙ МАГАЗИН»

(авторский вариант)

Образовательная цель: формирование творческих способностей, образного мышления, увеличение словарного запаса, игра развивает воображение, внимание, честность.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: участники становятся в одну шеренгу, на противоположной стороне площадки отмечается граница леса.

Содержание и ход: по сигналу руководителя игроки произносят слова: «Мы идем в спортивный магазин и увидим там», после чего стараются быстро идти вперёд, произнося на каждый шаг одно название спортивного инвентаря или, если игра посвящена, например, животным, название одного лесного животного. Игра начинается со слов: «И увижу я в лесу». Побеждают игроки, которые, соблюдая правила, первыми добрались до спортивного магазина, леса и т.п.

Правила:

1. Запрещается повторять названия животных.

2. На каждый шаг можно произносить только одно название животного.

Варианты игры: Тема игры может изменяться, например, можно

предложить такие темы, как: 1. Я пойду на (виды спорта) баскетбол, волейбол, футбол, хоккей и т.д. 2. Я пойду в спортивный магазин, и куплю там: скакалку, гантели, клюшку и т.д.

3. В лесу растут различные деревья: сосна, кедр, лиственница, пихта и т.д.

Методические рекомендации:

1. Внесите разнообразие в игру, дополнив названия животных тем, что полезного можно принести из леса: ягоды, грибы, лекарственные травы и др.

2. Если считаете нужным, разделите игроков на две группы, при этом один игрок будет выполнять задание, а другой следить за тем, чтобы игра проводилась честно и слова не повторялись.

Организационно-методические ошибки:

1. Игроки не проявляют честности, а на это не обращается внимания.

2. Игра проводится одновременно с большим количеством участников, что не позволяет проверить правильность выполнения задания.

3. Слова произносятся нечетко и негромко.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?

2. Какие движения Вы бы запретили и почему?

3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

48. «НЕ УРОНИ!»

Образовательная цель: формирование творческого и образного мышления, игра развивает внимание, воображение, находчивость.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: все становятся в круг, в руках одного из них мяч.

Содержание и ход: игроки перебрасывают мяч друг другу, сопровождая бросок обозначением предмета, который означает мяч, например кирпич, хрустальная ваза, шкаф и т.д. Тот, кто ловит мяч, должен изобразить ловлю именно этого предмета, в соответствии с его тяжестью, хрупкостью, габаритами и т.д.

Правила:

1. Если названный предмет, например, шкаф, невозможно поймать, мяч ловить не нужно.

2. Если игрок всё-таки поймал предмет, который нельзя ловить, одно очко у него отнимается.

3. Игрок, ловящий мяч, обязательно должен показать, как он ловит данный предмет, и, если это было показано удачно, получает очко.

4. Побеждает игрок, который к окончанию игры набрал максимальное количество очков.

Методические рекомендации:

1. Начинайте игру с простой имитации ловли, какого-либо предмета, без броска мяча.

2. Для того, чтобы игра проходила весело, нужно называть любые, самые невероятные предметы, включая названия животных.

3. В эту игру очень интересно играть с внуками.

Организационно-методические ошибки:

1. Слишком большое количество игроков в кругу, что делает ожидание своей очереди слишком длинным и снижает интерес к игре.

2. Руководитель не поощряет инициативу игроков к проявлению фантазии и воображения.

3. Предварительно игроки не потренировались бросать и ловить мяч.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?

2. Какие движения Вы бы запретили и почему?

3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

49. «ХОДИМ КАК» (авторский вариант)

Образовательная цель: формирование творческих способностей и образного мышления, игра развивает воображение, внимание, наблюдательность.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: все становятся в одну шеренгу, лицом к руководителю.

Содержание и ход: руководитель дает задание, которое всегда начинается словами: «Ходим так, как» после чего добавляет (младенец, старик, хромой, обезьяна, робот, спортсмен, гимнаст, грузчик, балерина, космонавт после приземления и т.д.).

Правила:

1. Оценивать «походку» должны сами участники.

2. Победителями являются игроки, наиболее успешно выполнившие задание.

Методические рекомендации:

1. Демонстрация «походки» должна проводиться первый раз совместно всеми одновременно, а после того, как вы выделили лучших, они должны показать свой образ всем остальным.

2. Предложите играющим самим придумать персонаж для подражания.

3. Всегда предлагайте участникам, которые показали лучшие образцы показать их всем остальным.

4. Никогда не забывайте про дружеские аплодисменты для самых лучших.

Организационно-методические ошибки:

1. Руководитель не показывает «эталон» красивой походки.

2. Не отмечают и не поощряются участники, справившиеся с заданием лучше всех.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое подражательное движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?

2. Какие движения вы ещё могли бы придумать и показать?

3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

50. «ПОПРОБУЙ, ПОВТОРИ!»

Образовательная цель игры: формирование творческих способностей и образного мышления.

Педагогическое значение: игра развивает воображение, внимание, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: участники располагаются полукругом.

Содержание и ход: игрок, стоящий первым, выходит вперед и называет, сопровождая показом, какое-либо животное. Следующий за ним повторяет название и показывает данное животное, затем называет и показывает ещё одно животное, следующий игрок старается запомнить, назвать и показать предыдущих животных, после чего называет и показывает своё животное, и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока следующий игрок правильно повторяет и показывает какое-либо животное.

Правила:

1. Побеждает игрок, который правильно запомнил и показал всех представленных животных.

Методические рекомендации:

1. При повторном проведении игры начинать нужно с другого конца полукруга и другого участника.

2. Помните, количество игроков в команде должно соответствовать уровню развития памяти, но не должно превышать семи человек.

3. Напоминайте, что в эту игру очень интересно будет играть с внуками.

Организационно-методические ошибки:

1. Слишком большое (более семи) количество играющих.

2. Не обозначается, каких животных нужно показывать: домашних, диких, птиц и т.п.

3. Не предлагается самим игрокам придумать животных для показа.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое животное вы выбрали для показа и почему?

2. Сколько всего животных вы смогли запомнить и показать?

3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

51. «ВИДЕО»

Образовательная цель: формирование творческих способностей, фантазии и образного мышления, игра развивает воображение, внимание, творческие способности.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: игроки располагаются в колоннах на расстоянии 2-4 метров между собой.

Содержание и ход: ведущий, тихо называет или показывает карточку с изображением животного или предмета. Игрок придумывает, как можно без слов, невербально передать это изображение (с помощью жестов, мимики, пантомимики), затем подбегает и касается плеча впереди стоящего. Тот поворачивается и наблюдает за действиями «передающего». Когда у игрока возникает своя версия увиденного, он таким же образом передает её дальше, придумывая уже свои движения.

Правила:

1. Побеждает команда, которая первой и правильно передаст название предмета или животного.

Методические рекомендации:

1. При проведении игры не нужно придумывать сложные предметы, а начинать с самого простого и доступного.

2. Дайте возможность для пробного проведения игры, комментируйте увиденное.

Организационно-методические ошибки:

1. Используются картинки с изображениями экзотических или мало знакомых животных или предметов.

2. Игрокам не дается необходимое время для обдумывания.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Кого из предложенных зверей было отгадать наиболее просто или сложно и почему?

2. Какие предметы можно легко и просто, на ваш взгляд показать?

3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

52. «ГОВОРЯЩИЕ РУКИ» (авторский вариант)

Образовательная цель: развитие мимики и пантомимики, творческих и познавательных способностей, игра развивает воображение, внимание, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: все располагаются полукругом лицом к водящему или разбиваются на пары и становятся лицом друг к другу.

Содержание и ход игры: водящий дает каждому из игроков задание, смысл которого заключается в том, чтобы невербально озвучить какое-либо предложение, используя жесты и мимику.

Правила:

1. Произносить или помогать себе словами нельзя.
2. Игрок, который быстрее всех отгадал, что хотел сказать собеседник, объявляется победителем и получает дружеские аплодисменты.

Методические рекомендации:

1. При проведении игры давайте простые и понятные задания, связанные с какой-либо сферой деятельности.
2. Давайте игрокам примерные задания, которые они должны показать.
3. Начинайте с самого простого задания, когда все показывают мяч, кирпич, утюг, насос, книгу, дом и т.п.

Примерные задания: 1. Я плаваю как дельфин. 2. Я хорошо играю в футбол. 3. Я быстро бегаю. 4. Я далеко прыгаю. 5. Я очень закаленный. 6. Я люблю играть с мячом. 7. Ты пойдешь со мной в поход?

Организационно-методические ошибки:

1. Слишком сложные задания, которые невозможно или сложно показать.
2. Играющим не предлагается сами придумать предмет или объект показа.
3. Не даётся возможность самим участникам придумать и показать задание.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое предложение было проще всего понять, а какое наиболее сложно и почему?
2. Какое предложение вы смогли придумать для отгадывания?
3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

53. «ОТГАДАЙ, ЧЕЙ ЭТО НОСОК?» (авторский вариант)

Образовательная цель игры: формирование слухового типа памяти, игра развивает память, воображение, внимание, сообразительность, быстроту реакции.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: повязка на глаза, свой носок у каждого участника.

Подготовка: выбирается водящий, который становится в центр круга, который образуют остальные играющие, и закрывает глаза (или надевает повязку), рядом с ним становится руководитель игры.

Содержание и ход: игроки, взявшись за руки, идут по кругу в заранее обозначенную сторону и произносят речитатив: «Вот построились мы в круг!», (идут по кругу) «Повернулись разом вдруг!» (идут при этом в другую сторону) «Скок, скок, скок» (выполняют прыжки на месте и хлопают при этом в ладоши) «Отгадай, чей это носок?» (все игроки бросают свой носок в середину круга). «Скок, скок, скок» (выполняют невысокие подпрыгивания на месте и хлопают при этом в ладоши) «Отгадай, чей это носок?» (произносят слова все вместе, обращаясь к водящему). Руководитель указывает на любой носок, лежащий в центре, а участники должны назвать, кому он принадлежит, после чего «хозяин» забирает свой носок, а игра продолжается.

Правила:

1. Игрок, первым отгадавший кому принадлежит носок, получает выигрышное очко.
2. Игра продолжается, пока не будут разобраны все носки.
3. Участники, набравшие больше всех очков, получают дружеские аплодисменты.

Методические рекомендации:

1. Перед началом игры обязательно разучите слова речитатива.
2. Если участники долго не могут правильно назвать игрока, хозяина носка, то его забирает сам хозяин.
3. Для большего интереса можно использовать вариант, когда после того, как все носки бросили, участники идут к центру и берут не свой, а чей-то чужой носок, после чего поочередно бросают носки тем, кому, как они считают, носок принадлежит. Как только носок находит своего хозяина, тот выбывает из игры.

Организационно-методические ошибки:

1. Игра начинается без предварительного разучивания речитатива.
2. Игрокам дается задание отгадать носок не одного участника, а не нескольких сразу.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто

или сложно и почему?

2. Какие движения Вы бы запретили и почему?

3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

54. «ВАШИ ЧАСЫ СПЕШАТ!»

Образовательная цель: повторение и совершенствование навыков определения времени, игра развивает зрительную память, внимание, пространственное воображение.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: играющие располагаются произвольно, на расстоянии вытянутых рук, таким образом, чтобы они видели руководителя.

Содержание и ход: руководитель говорит время, которые должны показать играющие, при этом их левая рука изображает маленькую стрелку часов, а правая руку большую стрелку.

Правила:

1. Игроки должны четко фиксировать изображаемое время.

2. Игроку, который ошибается, говорится: «Часы отстали!», если показанное время отстает от заданного, и «Часы спешат!», если время опережает заданное.

Вариант игры: Игроки разбиваются на пары, при этом один показывает время, а другой определяет, какое время показано.

Методические рекомендации:

1. Начинайте с показа простого времени (целого количества часов), где большая стрелка всегда на 12.

2. Давайте задание, ориентируясь на показ половины или четверти часа, не называя при этом такие показатели большой стрелки, например, такие как 18 или 21 минута.

3. Рекомендуйте использовать эту игру для обучения внуков обращению с часами.

Организационно-методические ошибки:

1. Игрокам дается время, которое сложно точно показать, например, три часа, двадцать минут.

2. Нет комментария к показанному времени: «Часы спешат или часы отстают».

3. Начало игры не сопровождается показом игры руководителем.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?

2. Какие движения Вы бы запретили и почему?
3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

55. «ПОСТРОЙ ПО ПОРЯДКУ!» (авторский вариант)

Образовательная цель: повторение и закрепление навыков логического мышления, игра развивает память, внимание, воображение, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: играющие располагаются за боковой линией, из их числа выбирается два водящих, которые располагаются за противоположной боковой линией. Игроков должно быть четное количество. Сначала игроки рассчитываются по порядку номеров, после чего делятся на две команды и рассчитываются в командах по порядку номеров начиная с первого в одной команде, и последнего в противоположной.

Приведем пример: предположим, что после расчета мы выяснили, что всего у нас двенадцать игроков, стоящих в одну шеренгу, следовательно, в каждой команде по шесть человек. Далее рассчитываем игроков по порядку номеров, начиная в первой команде с начала, а во второй с седьмого. После расчёта у нас, получается, по два игрока каждого номера: с первого по шестой. Игроки должны запомнить свои номера.

Содержание и ход: по сигналу руководителя игроки произвольно расходятся по площадке, а водящие должны их догнать и запятнать, причем задача водящих не просто запятнать игроков, а выстроить их в определенной последовательности, то есть с первого, по шестой. Игрок, которого запятнали, должен сказать водящему свой номер. Приведем пример: водящий первым запятнал игрока под номером «три», он отводит пойманного игрока за боковую линию в то место, с которого он начал игру, и старается запятнать следующего, причем, ему нужны игроки под номерами «два» или «четыре», потому что только эти игроки могут образовать числовой ряд «два, три, четыре». Если водящий поймал игрока с номерами «один, пять, шесть», он должен их отпустить и ловить игроков с нужными номерами. Поймав нужного ему игрока, например, номер «два», он отводит его и ставит на место, слева от игрока под номером «три», и ловит уже игроков под номерами «один» или «четыре».

Правила:

1. Пойманные игроки должны быстро сказать свой номер.
2. Водящий ловит игроков и выстраивает их в последовательности с первого по шестой.
3. Если осаленный игрок не соответствует правильной последовательности, он отпускается и продолжает игру, а водящий должен запомнить его номер.

4. Не имеет значения, игрока, какой команды поймал водящий, главное, чтобы у него был номер, позволяющий выстроить цифровой ряд.

5. Побеждает водящий, первым успешно справившийся с заданием.

Методические рекомендации:

1. Поскольку данная игра направлена развитие памяти, сообразительности, учитывайте уровень психической подготовленности играющих.

2. Начинайте игру с короткого числового ряда (небольшого количества играющих в командах).

3. Не забывайте, водящие должны отвернуться и встать спиной, когда проводится расчет, и игрокам присваиваются номера.

Организационно-методические ошибки:

1. Слишком большое количество игроков в командах.

2. Игра не соответствует уровню подготовленности играющих.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?

2. Какие движения Вы бы запретили и почему?

3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

56. «К ФЛАЖКУ!»

Образовательная цель: повторение и закрепление умений ориентироваться на местности, игра развивает зрительную память, внимание, пространственное воображение, находчивость, ориентацию в пространстве, решительность.

Место проведения: рекреация.

Инвентарь: повязки для глаз по количеству играющих и флажок на древке или палка.

Подготовка: в середине открытой поляны ставится флажок или палка. Играющие выстраиваются полукругом на расстоянии 20-40 метров от флажка и завязывают себе глаза.

Содержание и ход: руководитель произносит различные команды: «Направо!», «Налево!», «Кругом» и т.п., а играющие их выполняют. Как только руководитель подает команду: «К флажку шагом марш!», все начинают продвигаться к флажку, стараясь, как они думают, подойти к нему как можно ближе и остановиться, после чего должны снять повязки.

Правила:

1. Нельзя снимать повязку и подглядывать.

2. Если игрок подглядывает, то его выводят из игры.

3. Все участники должны выполнить команды, которые им дал

руководитель.

4. Побеждает участник, ближе всего подошедший к флажку.

Методические рекомендации:

1. Всегда начинайте проведение игры с небольшого расстояния от флажка.

2. При начальном разучивании команд должно быть немного.

3. Не забывайте следить за тем, чтобы игроки играли честно.

Организационно-методические ошибки:

1. Игрокам с самого начала предлагается выполнить слишком большое количество команд.

2. Слишком большое расстояние до флажка.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?

2. Какие движения Вы бы запретили и почему?

3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

57. «КТО ЖЕ ВЫШЕЛ?» (авторский вариант)

Образовательная цель игры: формирование навыков запоминания и совершенствование кратковременной памяти, игра развивает зрительную память, внимание.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка к игре: все становятся в одну шеренгу, из их числа выбирается несколько (2-4) водящих.

Содержание и ход: по сигналу руководителя водящие отворачиваются от играющих, становясь к ним спиной, а руководитель показывает на игрока, который должен выбежать из комнаты или зала. По второму сигналу водящие поворачиваются, и стараются кто быстрее назвать того игрока, который вышел.

Правила:

1. Тот водящий, который первым дал правильный ответ, получает очко.

2. Побеждает водящий, который к окончанию игры набирает большее количество очков.

Методические рекомендации:

1. Проводите игру в конце занятия, когда участники по одному уходят в раздевалку.

2. Проводите игру в классной комнате, т.е. там, где есть возможность быстро выйти и вернуться.

3. Помните, количество игроков не должно превышать семи-восьми человек.

4. Используйте игру для оценки (диагностики) зрительной памяти.

5. Заканчиваете данной игрой каждое занятие на протяжении длительного времени, меняя водящих.

Организационно-методические ошибки:

1. Игра проводится в основной части занятия.

2. Слишком большое количество играющих.

3. Не все участники побывали в роли водящих.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?

2. Какие движения Вы бы запретили и почему?

3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

58. «ЛЕТИТ – НЕ ЛЕТИТ, ПЛЫВЁТ – НЕ ПЛЫВЁТ!»

(авторский вариант)

Образовательная цель игры: развивает память, внимание, находчивость, воображение.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: все становятся в полукруг, в центре которого становится водящий.

Содержание и ход: водящий говорит, обращаясь к играющим, любое из предложений: «Летит – не летит», «плывет – не плывет», «бежит не бежит», после чего начинает называть название животных, рыб, птиц, и т.д. Играющие, в случае, если прозвучало обращение, «летит – не летит» должны стоять и не двигаться, если данное животное, допустим слон, не летит, и махать крыльями, подражая птице, если например, была названа сорока, бежать на месте, если животное бежит, изображать плывущее животное, если оно плывет.

Правила:

1. Игроки, допустившие ошибку, становятся водящими.

2. Допущенную ошибку определяет сам водящий.

Методические рекомендации:

1. Не забывайте, начинать нужно с произнесения названий в медленном темпе, делая паузы между словами.

2. Для подготовленных детей чаще меняйте обращения.

3. Помните, можно использовать два обращения одновременно, в таком случае играющие должны показывать животное, которое соответствует двум заданным параметрам, например, ворона летит, но не бежит и не плывет, а например собака и бежит, и плывет.

Организационно-методические ошибки:

1. Игра продолжается слишком долго без смены обращений.
2. Выбирается водящий, который не может проводить данную игру, тогда в качестве водящего должен выступить сам руководитель.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?
2. Какие движения Вы бы запретили и почему?
3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

59. «ЗДРАВСТВУЙ ДРУГ ИЛИ ПОДРУГА!»

(авторский вариант)

Образовательная цель: повторение и формирование правил доброжелательного поведения, игра развивает память, внимание, сообразительность, коммуникабельность.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: участники (до восьми человек), становятся в круг.

Содержание и ход: по сигналу руководителя игрок, стоящий первым, бежит по кругу и по дороге здоровается с каждым, после чего, то же самое делает второй, затем третий и т.д., т.е. каждый здоровается с каждым. После того, как каждый поздоровался с каждым, игрокам предлагается посчитать, сколько рукопожатий сделали участники игры.

Правила:

1. Побеждает тот, кто называет правильный ответ.
2. Отмечаются игроки, которые сказали много разных комплиментов.

Вариант игры:

Игрок, который бежит и пожимает руки, должен сказать каждому, какое-либо приветствие, которые не должны повторяться, например: «Привет, здравствуй, здорово, добрый день и т.д.» Можно при рукопожатии говорить комплименты, например: «здорово выглядишь, рад тебя снова увидеть, давно не виделись, сколько лет, сколько зим и т.д.»

Методические рекомендации:

1. Начинать нужно с небольшого количество играющих.

Организационно-методические ошибки:

1. Большое количество участников, что вызывает значительные сложности.
2. Руководитель не подготовил заранее правильный вариант ответа.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?
2. Какие движения Вы бы запретили и почему?
3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

60. «СЛУШАЙ И ИСПОЛНЯЙ!»

(авторский вариант)

Образовательная цель игры: формирование слуховой памяти на двигательные действия, игра развивает память, внимание, воображение, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: все становятся в круг.

Содержание и ход: водящий произносит речитатив, который дети сначала должны до конца выслушать, а потом попытаться повторить те действия, про которые в нем было рассказано.

Пример:

Как-то летом, на удачу, **мы пешком пришли** на дачу,

Папа **пил**, а мама **ела**, бабушка на всех **смотрела**,

Я **гонялся** за пчелой, папа лес **пилил** пилой,

Мама **грядки** поливала, воду **бабушка** таскала,

А потом мы все **устали** и **работать перестали**.

Как-то вдруг, собой сама, пришла зимушка – зима,

Мы с утра в снегу валялись, с горки на санях катались,

После встали на коньки, позже – делали снежки,

Ими весело кидались, снегом свежим растирались,

Ну, а что было потом, мы слепили снежный ком,

И не скучно было б чтоб, мы попрыгали в сугроб,

Там искали мы соседей, словно белые медведи!

Правила:

1. Игроки должны показывать те действия, которые представлены в глагольной форме.
2. Нельзя нарушать последовательность действий.
3. Отмечаются участники, которые без ошибок и от начала до конца показали все действия.

Методические рекомендации:

1. Для тех, кому сложно, текст нужно укорачивать.
2. Предлагайте игрокам продемонстрировать свой вариант задания.
3. При чтении речитатива делайте паузы, подчеркивая действие.

4. Проводя игру, не читайте весь речитатив до конца, а давайте возможность самим участникам закончить предложение.

Организационно-методические ошибки:

1. Всем предлагается слишком длинный речитатив.
2. Чтение речитатива не сопровождается показом действия.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?
2. Какие движения Вы бы запретили и почему?
3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

61. «БАРАБАНЩИК И ГЛАШАТАЙ»

Образовательная цель игры: развитие навыков выразительной речи, игра развивает память, внимание, воображение, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: барабан, бубен.

Подготовка: все становятся в шеренгу, из числа играющих выбираются «глашатай» и «барабанщик».

Содержание и ход: игроки двигаются вокруг площадки в том ритме, который задает «барабанщик», при этом ритм может неожиданно меняться, а игроки не должны с него сбиваться. В это время «глашатай» подает различные команды, например: «Поднять правую руку, левую руку в сторону» и т.п. а руководитель игры читает какое-либо простое стихотворение, состоящее не более чем из шести строк. Через некоторое время после прочтения стихотворения, следует команда остановиться и играющие должны поочередно, тихо, чтобы не слышали окружающие рассказать стихотворение руководителю игры.

Правила:

1. Игроки, которые не соблюдали чувства ритма и ошибались при выполнении заданий, выбывают из игры. Допущенные ошибки определяют «глашатай» и «барабанщик».
2. Играющие, которые правильно соблюдали ритм, без ошибок выполняли задания «глашатай», получают право рассказать стих руководителю игры, так, чтобы не слышали окружающие.
3. Те, кто правильно и без ошибок рассказал стихотворение, объявляются победителями.

Методические рекомендации:

1. Используйте разные и разнообразные стихотворения.
2. Тексты стихотворений и задания для играющих подготовьте заранее на карточках.

Организационно-методические ошибки:

1. Слишком большое количество играющих.
2. Текст стихотворения для запоминания слишком длинный или сложный.
3. Команды, которые подает глашатай, часто повторяются, одинаковы.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?
2. Какие движения Вы бы запретили и почему?
3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?
2. Какие движения Вы бы запретили и почему?
3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

62. «ЗАПОМНИ И ПРИНЕСИ!»

Образовательная цель: формирование навыков запоминания и припоминания, игра развивает зрительную память, внимание, воображение, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: различный спортивный инвентарь, листки с буквами, цифрами.

Подготовка: все делятся на команды и становятся за линию как при проведении эстафет. На расстоянии 8-10 метров от них в обруч кладутся различные предметы, количество которых равно количеству игроков в команде. По сигналу игроки в команде шагом подходят каждая к своему обручу и в течение десяти секунд стараются запомнить лежащие там предметы, после чего возвращаются назад, а помощники кладут в обруч ещё примерно такое же количество предметов (других или точно таких, тогда игроки должны запомнить, какие предметы уже принесли, но это уже более сложный вариант).

Содержание и ход:

После сигнала водящего первые игроки в командах подбегают к лежащим предметам, стараясь взять только тот предмет (не больше одного), который они запомнили, после чего возвращаются назад, поочередно передавая эстафету следующему игроку и становятся в конец колонны.

Правила:

1. Побеждает команда, которая первой и без ошибок выполнила задание.
2. Предпочтение отдается команде, выполнившей задание без ошибок.

Методические рекомендации:

1. При проведении игры исходите из уровня подготовленности

играющих.

2.Обращайте внимание на то, чтобы игроки заранее не договаривались о том, кто какой предмет возьмет.

3.Число предметов должно соответствовать количеству игроков, но не должно превышать семи.

Организационно-методические ошибки:

1. Участникам предлагается вариант, когда слишком много, или наоборот, слишком мало дополнительных предметов.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?

2. Какие движения Вы бы запретили и почему?

3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

63.«У ДЕВЧАТ ПОРЯДОК СТРОГИЙ!»

Образовательная цель: умение взаимодействовать в коллективе, развитие зрительного типа памяти, игра развивает наблюдательность, внимание, сообразительность, быстроту реакции, зрительную память.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: участники становятся на площадке в одну шеренгу по росту или произвольно.

Содержание и ход: по сигналу руководителя играющие произвольно выходят из шеренги и спокойно хаотично ходят по площадке и проговаривают речитатив: у девчат порядок строгий, знают все свои места, ну, трубите веселее: Тра – та – та, та – та – та! После чего руководитель командует: «Становись!» и игроки стараются как можно быстрее занять свои места, следя за тем, чтобы занять то место, в котором они стояли первоначально.

Правила:

1. При построении нельзя толкаться или перебегать дорогу бегущему игроку.

2. Все действия выполняются только после команды руководителя.

Методические рекомендации:

1. Текст разучите до начала игры.

2. Давайте при построении различные задания, например: «В одну колонну становись!» или «В одну шеренгу становись!», «Становись как в предыдущий раз!» и т.п.

3. Следите за тем, чтобы участники не толкали друг друга.

Организационно-методические ошибки:

1. Разучивание речитатива происходит в процессе игры, а не до её начала.

2. Результаты игры не оцениваются, не отмечаются те, кто лучше других, справившиеся с заданием.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?
2. Какие движения Вы бы запретили и почему?
3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

64. «У КОГО ИГРУШКА?»

Образовательная цель: формирование навыков эмоционального контроля, игра развивает наблюдательность, внимание, сообразительность, быстроту реакции.

Место проведения: классная комната, площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: предмет (любая мягкая игрушка)

Подготовка: все становятся в одну шеренгу таким образом, чтобы соприкоснуться плечами. В руках одного из них игрушка. Из числа играющих выбирается водящий, который становится спиной к игрокам, стоящим в шеренге на расстоянии двух-четырёх метров.

Содержание и ход: по сигналу руководителя игроки начинают передавать игрушку друг другу за спиной, а водящий при этом медленно считает от одного до пяти, после чего говорит: «Я иду искать!» и поворачивается лицом к остальным игрокам, которые, как только счёт закончился, должны прекратить передавать игрушку. Водящий должен угадать, у кого же из игроков находится игрушка, называя игрока по имени.

Правила:

1. Водящий может прервать счёт на любой цифре, и после произнесения слов может повернуться, но не должен при этом подходить к игрокам, стоящим в шеренге.
2. Количество попыток для отгадывания заранее оговаривается.
3. Игрок, которого назвал водящий, должен показать протянутые вперед ладони.
4. Запрещается передавать игрушку после того, как водящий произнес слова.
5. Если водящий отгадал игрока, у которого игрушка, он идёт на его место, а игрок, у которого была игрушка, становится водящим.
6. Если водящему не удалось отгадать, у кого игрушка он остаётся водящим.

Вариант игры: можно передавать несколько игрушек одновременно.

Методические рекомендации:

1. Если водящий очень долго не может угадать у кого игрушка, корректно поменяйте его, выбрав нового водящего.

2. Если водящий не угадал с первой попытки, ему можно дать какое-либо штрафное задание, например, выполнить десять приседаний, то же самое можно сделать в случае, если и вторая попытка окажется неудачной.

Организационно-методические ошибки:

1. Игра проводится слишком долго с водящим, который не может справиться с заданием.

2. Используется слишком большая, или наоборот, слишком маленькая игрушка.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?

2. Какие движения Вы бы запретили и почему?

3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

65. «ОТГАДАЙ, КТО БРОСИЛ?»

Образовательная цель: формирование интуиции и умения анализировать, игра развивает наблюдательность, внимание.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: волейбольный мяч.

Подготовка: играющие образуют полукруг, из их числа выбирается водящий, который становится в середину полукруга, становится спиной к полукругу и закрывает глаза.

Содержание и ход: руководитель ходит за кругом, и незаметно дает мяч одному из играющих, который бросает его в ноги водящего. Как только мяч коснулся ног водящего, тот открывает глаза, поворачивается и старается отгадать, кто бросил в него мяч.

Правила:

1. Если водящий отгадал игрока, бросавшего мяч, они меняются местами.

2. Водящий не должен открывать глаза до момента касания его ног мячом.

3. Нельзя бросать мяч выше пояса.

Вариант игры:

Играющие делятся на две команды, которые строятся в шеренгу на расстоянии четырёх метров друг от друга. Игроки одной команды поворачиваются кругом и закрывают глаза. Игроки другой команды могут передавать мяч друг другу, после чего один из них катит мяч по полу, стараясь попасть в ноги игрока противоположной команды. Как только мяч коснется

игрока, тот открывает глаза и старается отгадать, кто катил мяч. Остальные игроки команды при этом поворачиваются кругом. Если игрок правильно отгадывает, его команда получает очко, после чего команды меняются ролями, и катят мяч уже игроки другой команды. Побеждает команда, которая в установленное время получает больше очков.

Методические рекомендации:

1. Напоминайте игрокам, что мяч можно не бросать, а катать по полу.
2. Следите за тем, чтобы мяч не бросался слишком сильно.

Организационно-методические ошибки:

1. Игроки бросают мяч слишком высоко, попадая не в ноги, а в туловище.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?
2. Какие движения Вы бы запретили и почему?
3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

66. «КАМЕШЕК»

Образовательная цель игры: формирование навыков эмоционального контроля, игра развивает наблюдательность, внимание.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: плоский камешек.

Подготовка: играющие становятся в круг, согнув руки в локтях и сложив ладони вместе. Руководитель находится в центре круга, между ладонями у него камушек.

Содержание и ход: руководитель поочередно подходит к каждому игроку, делая вид, что он вкладывает камешек между ладонями. Одному из игроков он действительно незаметно вкладывает камушек, после того, как он обошел всех игроков в круге, выходит на середину и громко говорит: «Камешек ко мне!», после чего игрок, в руках которого камешек, должен выбежать на середину, а игроки стоящие рядом и считающие, что камешек у него, стараются схватить его за локти (руки у игрока, держащего камушек согнуты).

Правила:

1. Игроки останавливают игрока только в том случае, если уверены, что камушек у него.
2. Игрок, у которого был камушек, становится водящим.
3. После окончания игры отмечаются наиболее бдительные игроки.

Методические рекомендации:

1. Напоминайте играющим, что не нужно проходить больше одного круга, вкладывая камушек.

2. Помните, при излишне большом количестве играющих игра становится неинтересной.

3. Подскажите игрокам, что водящий, вкладывающий камешек, может комментировать свои действия для того, чтобы запутать игроков, например, приговаривая: «Вот тебе камушек», а обращаясь к другому: «А тебе я не дам камушка».

4. Постарайтесь сделать так, чтобы в процессе игры камушек побывал в руках у каждого.

Организационно-методические ошибки:

1. После окончания игры не отмечаются наиболее наблюдательные игроки.

2. Водящий слишком долго имитирует вкладывание камушка, что приводит к снижению внимания и интереса к игре.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?

2. Какие движения Вы бы запретили и почему?

3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

67. «РЕПКА» (авторский вариант)

Образовательная цель: повторение и закрепление в игровой форме содержания русского фольклора, игра наблюдательность, зрительную память, внимание, пространственное воображение, находчивость, ориентацию в пространстве, решительность.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: игра проводится по мотиву русской сказки «Посадил дед репку». Играющие делятся на команды по семь человек в каждой, и становятся за линии площадки как указано на схеме. Руководитель в произвольном порядке сообщает играющим их роли: например, первый игрок – это дедка, следующий за ним – внучка, следующий – бабка, далее репка, жучка, мышка и кошка. Игроки должны запомнить свои роли. Содержание и ход игры: руководитель и его помощники, берут за руки «Репки» разных команд и «сажают» их на расстоянии 10-15 метров от команды. После этого руководитель читает сказку, в которой отражен порядок расположения игроков (кто за кем стоит): «Дедка за репку, бабка за дедку, внучка за бабку, Жучка за внучку, кошка за Жучку, мышка за кошку». По сигналу играющие должны подбежать к своей репке, и встать, взяв друг друга за пояс, в том порядке, который сообщил руководитель. Победителем является команда, которая

первой и без ошибок выполнила задание. При повторном проведении игры руководитель распределяет роли совсем в другой последовательности, чем было в сказке, например: «Бабка за репку, внучка за бабку, дедка, за внучку, Жучка за дедку, кошка за жучку, мышка за кошку», после чего все играющие по сигналу должны встать, взяв друг друга за пояс у своей репки.

Правила:

1. Игроки должны стоять в порядке, указанном руководителем.
2. Прежде всего, оценивается правильность, а не скорость выполнения.

Методические рекомендации:

1. Помните, начинать нужно всегда с классического варианта игры.
2. Играющие могут сами задавать задания другой команде.
3. Используйте «классический вариант», меняя роли игроков до тех пор, пока игра не начнёт проходить без заминок и организованно и быстро.

Организационно-методические ошибки:

1. Играющие не ознакомлены с содержанием сказки до начала игры.
2. Дается вариант игры, который слишком сложен.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?
2. Какие движения Вы бы запретили и почему?
3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

68. «ЗАТЕЙНИКИ»

Образовательная цель: игра развивает наблюдательность, воображение, внимание, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: все стоят в кругу, в центре которого водящий – «затейник».

Содержание и ход: играющие идут в заранее оговоренную сторону по кругу, произнося речитатив: Ровным кругом, друг за другом, мы идем за шагом шаг. Стой на месте, дружно вместе, сделаем ... вот так! После произнесения речитатива все останавливаются, и затейник показывает какое-либо движение, а играющие повторяют его. Затейник определяет, кто из ребят лучше всего повторил его движение, после чего он становится водящим при очередном проведении игры.

Правила:

1. Движения, которые показывают затейники, не должны повторяться.
2. Если затейник повторяет движение, показанное предыдущим водящим, то он получает штрафное задание, которое должен выполнить.

Методические рекомендации:

1. Проводя игру первый раз, сами выступите в качестве затейника.
2. Попробуйте сначала проиграть различные варианты движений стоя на месте.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?
2. Какие движения Вы бы запретили и почему?
3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

69. «ВЕСЕЛЫЙ КАЛЕНДАРЬ» (авторский вариант)

Образовательная цель: повторение в игровой форме навыков ориентации во времени, игра развивает внимание, переключаемость внимания, воображение, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: листки перекидного прошлогоднего календаря.

Подготовка: все становятся в шеренгу, и каждому из них на футболку прикалывается булавкой лист календаря с указанием дня недели.

Содержание и ход: водящий дает различные задания, которые участники должны выполнить:

1. Встать в колонны (шеренги), или образовать круг, взявшись за руки образуя неделю (понедельник, вторник, среда и т.д.)
2. Встать в колонны (шеренги), или образовать круг, образуя английскую неделю, которая, как известно, начинается с воскресенья.
3. Встать в колонны (шеренги), или образовать круг, по дням недели (колонны из понедельников, вторников и т.д.).
4. Встать в колонны (шеренги), или образовать круг, найдя свой вчерашний и завтрашний день (среда ищет вторник и четверг).
5. Встать в колонны (шеренги) или образовать круг, найдя свой позавчерашний и послезавтрашний день

Правила:

1. Победителем считается игрок, допустивший меньше всего ошибок.

Методические рекомендации:

1. Для успешного проведения игры необходимо большое количество играющих.
2. Важно, прежде всего, обращать внимание на правильность, а не на скорость выполнения.

Организационно-методические ошибки:

Играющим предлагается вариант, который им не интересен.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?
2. Какие движения Вы бы запретили и почему?
3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

70.«НАЙДИ СЕБЕ ПАРУ!»

Образовательная цель: формирование умения быстрого принятия правильного решения, игра развивает внимание, воображение, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: все, разомкнувшись, становятся в круг.

Содержание и ход: ведущий предлагает участникам игры различные задания, смысл которых заключаются в том, что участники должны найти себе пару, найдя в партнере какой-либо общий, объединяющий их признак.

Варианты заданий: найти себе пару по: полу, росту, весу, возрасту (игроки должны родиться в одном году); по цвету волос (волосы игроков должны быть одного цвета); по цвету глаз (глаза должны быть одного цвета); по испытываемой симпатии (игроки должны быть симпатичны друг другу); по цвету одежды (в одежде должен быть одинаковый цвет); по размеру обуви (обувь должна быть одного размера); цвету обуви (обувь должна быть одного цвета); по форме (форма должна быть длинной или короткой); по длине волос (для женщин); по месту жительства (в одном доме, одном подъезде, одном районе, на одной улице).

Правила:

1. Если игрок остался без пары или неправильно выполнил задание, он получает штрафное очко.

Методические рекомендации:

1. При проведении игры карточку с заданиями подготовьте заранее.
2. Придумывайте свои варианты нахождения пары или предложите это сделать играющим.

Организационно-методические ошибки:

1. Предлагается недостаточное количество отличительных признаков, что делает игру неинтересной.
2. Карточка с отличительными признаками заранее не подготовлена.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?
2. Какие движения Вы бы запретили и почему?
3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

71. «КОРЗИНКА С ФРУКТАМИ» (авторский вариант)

Образовательная цель: знакомство в игровой форме с различными фруктами, формирование навыков выразительной речи, игра развивает наблюдательность, внимание, воображение, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: все становятся в широкий круг – это «корзинка с фруктами» и выбирают себе названия фруктов, которых не должно быть более четырех. Отдельно выбирается водящий «покупатель фруктов», который становится в центре круга.

Содержание и ход: водящий начинает игру словами: похожу-ка я по рынку, что за вкусная корзинка, что же делать мне, как быть, может яблок мне купить? (или) Яблок или груш купить? (или) мандаринов мне купить? и т.д. после чего названные «фрукты» должны поменяться местами между собой, а «покупатель» старается занять любое свободное место.

Водящий может после произнесения слов: «Что же делать мне, как быть», неожиданно сказать: «Ну-ка, фрукты, встаньте в ряд!», после чего все «фрукты» одного вида становятся в колонны, и как только они встанут, должны сказать: «Вместе мы фруктовый сад!», а водящий может занять место в любой колонне.

Правила:

1. Игрок, который становится последним в той колонне, в которую стал водящим, становится новым «покупателем фруктов» при следующем проведении игры.

Методические рекомендации:

1. Всегда начинайте игру с одного названия фруктов.
2. При проведении игры вы можете сделать для игроков эмблемы фруктов.

Организационно-методические ошибки:

1. Слишком большое количество разных «фруктов» при малом количестве играющих.
2. Перед началом игры руководитель не убедился в том, что все правильно запомнили название «своих» фруктов.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?
2. Какие движения Вы бы запретили и почему?
3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

72. «ПОДЗОРНАЯ ТРУБА» (авторский вариант)

Образовательная цель игры: совершенствование навыков ориентирования.

Педагогическое значение: игра развивает наблюдательность, внимание, воображение, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: «подзорная труба», повязка на глаз.

Подготовка: все становятся в круг, в центре которого становится «пират» с «подзорной трубой», у которого завязан (или просто закрыт) один глаз.

Содержание и ход: водящий осматривает в подзорную трубу всех, стоящих в круге и начинает игру со слов: «Высоко сижу, далеко гляжу! Только слезу я сейчас, догоню, поймаю вас!»

После этого водящий старается осалить игроков, которые могут от него уходить, но, не переходя на бег.

Правила:

1. Если игрок перешел на бег, он считается пойманным и становится водящим.
2. Игрок, покинувший игровую площадку, так же считается пойманным.
3. После окончания игры отмечаются игроки, которые ни разу не были водящими.

Методические рекомендации:

1. При проведении игры особое внимание нужно уделить безопасности трубы, которая должна быть сделана из мягкой бумаги, которая не травмирует глаз, диаметр трубы может быть тем больше, чем меньше уровень подготовленности играющих.
2. Можно заменить ходьбу прыжками на одной ноге, при этом ногу можно произвольно менять, но это по желанию.
3. При большом количестве играющих можно выбрать два пирата.

Организационно-методические ошибки:

1. Участники периодически переходят (или пытаются) на бег, но на это не обращается внимания.
2. Слишком большая площадка для проведения игры.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?
2. Какие движения Вы бы запретили и почему?
3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

73.«ГДЕ БОЛЬШЕ?» (авторский вариант)

Образовательная цель игры: формирование навыков количественной оценки, игра развивает сообразительность, внимание, воображение, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: все становятся в три круга, образуя команду, в каждом из которых разное количество участников. Каждая команда получает свой номер: команда номер один, два, три. Несколько водящих (2-3 человека), стоят спиной к играющим, пока они образуют круги, чтобы не видеть, где, сколько участников игры.

Игроки разбиваются таким образом, чтобы в одной команде было определенное количество игроков, в другой на одного-двух игроков больше, а в третьей на одного-два игрока меньше, чем во второй.

Содержание и ход: водящие поворачиваются и быстро называют свой вариант, например, в первой (номер) больше, чем во второй, в третьей меньше, чем во второй, после чего подходят и пересчитывают игроков. При повторном проведении игры все произвольно перебегают из одной команды в другую, и игра продолжается.

Правила:

1. Побеждает водящий, который правильно определил величину каждой команды.

Методические рекомендации:

1. При проведении игры объясняйте игрокам команд, что они могут использовать маленькие хитрости: команда, в которой меньше игроков, может стать шире, и наоборот.

2. Проводите игру, когда у вас есть достаточное количество времени, и, как правило, не в основной части занятия.

3. Старайтесь сделать так, чтобы все побывали в роли водящих.

Организационно-методические ошибки:

1. Слишком маленькое количество игроков в командах, что не создает трудности для водящих, или наоборот, слишком большое количество игроков, что приводит к многочисленным ошибкам.

2. Игра проводится во время основной части занятия.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?

2. Какие движения Вы бы запретили и почему?

3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

74. «КАНОН»

Образовательная цель: формирование чувства ритма, игра развивает внимание, воображение, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: требуется музыкальное сопровождение.

Подготовка: участники делятся на команды и становятся в колонны, при этом все кладут руки на плечи впереди стоящих игроков.

Содержание и ход: услышав музыкальный такт, первый игрок в колонне поднимает правую руку, на второй такт второй участник поднимает руку и т.д. Когда правую руку поднимут все, на очередной такт начинают поднимать левую руку. Подняв левую руку, дети так же под музыку начинают опускать руки вниз.

Правила:

1. Руководитель оценивает согласованность действий игроков.
2. Игроки, которые допускают ошибку, не выбывают из игры при следующем повторении, а получают дружеское замечание.
3. Побеждает команда, в которой осталось больше игроков к окончанию игры.

Методические рекомендации:

1. Выбирайте музыку, которая нравится участникам, начинайте проведение игры с медленной музыки, а затем, когда игра освоена, переходите на более быструю.
2. Помните, успех проведения игры во многом зависит от подбора музыки.
3. Не проводите игру в соревновательном варианте до тех пор, пока игроки хорошо не освоили содержание игры.
3. Предложите играющим самим придумать варианты выполняемых движений.
4. Старайтесь использовать разную музыку при очередном проведении игры.

Организационно-методические ошибки:

1. Всем предлагается незнакомый вариант музыки и не даётся время на ознакомление с ней.
2. Не дается попытка прорепетировать задание.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?
2. Какие движения Вы бы запретили и почему?
3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

75. «ТАРЕЛКА, ЛОЖКА, ВИЛКА» (авторский вариант)

Образовательная цель: формирование умений и навыков логического мышления, аккуратности, этикета, игра развивает сообразительность, внимание, воображение, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: шесть комплектов пластмассовых тарелок, ложек, вилок для каждой команды.

Подготовка: все делятся на команды, и становятся в колонны за линией старта, как при проведении эстафет по шесть человек в каждой команде, на расстоянии 8-10 метров напротив каждой команды кладутся по шесть тарелок, вилок и ложек – это «кухня».

Содержание и ход: по сигналу руководителя первые игроки в командах подбегают к кухне и раскладывают вилку, ложку, тарелку в одну линию, как на кухонном столе, например, слева вилка, посередине тарелка, а справа ложка, после чего возвращаются, и передают эстафету следующему участнику, который должен сделать то же самое, но расставив предметы в другом порядке, чем первый участник и т.д.

Правила:

1. Варианты расстановки не должны повторяться.
2. Побеждает команда, которая правильно, и быстрее других справилась с заданием.

Методические рекомендации:

1. При проведении игры используйте пластмассовую одноразовую посуду.
2. При проведении с неподготовленными участниками используйте коллективное обсуждение вариантов расстановки.

Организационно-методические ошибки:

1. Предлагается вариант, недоступный уровню подготовленности.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?
2. Какие движения Вы бы запретили и почему?
3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

76. «КОМПОТ АССОРТИ» (авторский вариант)

Образовательная цель: формирование образного мышления, игра развивает внимание, сообразительность, воображение, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: вырезанные макеты различных фруктов.

Подготовка: все участники делятся на две команды и становятся за линией старта в колонны как при проведении эстафет. На расстоянии 9-12 метров напротив каждой команды в произвольном порядке кладутся макеты различных фруктов, а перед каждой командой обруч – «это кастрюля», в которой нужно сварить компот «ассорти». Играющим объясняется, что их задача принести в компот фрукты таким образом, чтобы они не повторялись.

Содержание и ход: по сигналу руководителя игроки, стоящие первыми, бегут к фруктам, берут один из них, возвращаются, кладут фрукт в «кастрюлю», и передают эстафету следующему участнику, который берет уже другой фрукт, возвращается и кладет его в кастрюлю, после чего передает эстафету следующему и т.д.

Правила:

1. Если игрок принес фрукт, который уже лежит в кастрюле, он должен вернуться и поменять его.

2. Побеждает команда, которая первой и без ошибок положит в кастрюлю все необходимые фрукты.

Варианты игры:

Можно заменить фрукты овощами и делать не «компот», а «салат».

В этом случае можно использовать не макеты фруктов, а геометрические фигуры, их заменяющие: – красный треугольник с длинными боковыми сторонами – морковь; – красный круг – помидор; – зеленый овал – огурец; – бордовый круг – свекла; – большой белый круг – капуста.

Методические рекомендации:

1. При подготовке макетов фруктов используйте упаковки из-под фруктовых соков.

2. Начинайте с небольшого количества фруктов, но постепенно его увеличивайте до семи.

3. Можно использовать два-три вида фруктов, в этом случае одинаковых фруктов должно быть несколько.

4. Можно заранее обговаривать, из каких фруктов или овощей будут приготавливаться компот или салат, и варьировать количество ингредиентов в зависимости от подготовленности «кулинаров».

Организационно-методические ошибки:

1. «Поварам» предлагается вариант, когда в компоте слишком большое или наоборот, слишком маленькое количество фруктов.

2. Фрукты оформлены не красочно и не привлекают общего внимания.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?

2. Какие движения Вы бы запретили и почему?

3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

77. «НАЙДИ СМЫСЛ!» (авторский вариант)

Образовательная цель: формирование умений и навыков образного мышления, игра развивает наблюдательность, внимание, сообразительность, воображение, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: участники делятся на команды по пять человек, которые становятся напротив, лицом к друг другу, на расстоянии 8-10 метров.

Содержание и ход: игроки одной из команд получают названия животных (змея, рыба, заяц, лягушка, птица, собака), а другие игроки получают характеристики движений данных животных (ползет, прыгает, летает, плавает, бежит). По сигналу игроки начинают изображать «своих» животных, а участники, стоящие напротив, должны угадать, кого они изображают, подбежать к игрокам и без слов взять их за руку.

Как только все игроки образуют пары, они должны озвучить свои варианты, после чего игроки меняются ролями. Пример: змея – ползет, птица – летит, собака – бежит, рыба – плавает и т.д.

Правила:

1. Игроки не должны произносить слова или подсказывать.
2. Игроки, которые правильно образовали пары, получают по выигрышному очку, побеждают игроки, которые к окончанию игры набрали максимальное количество очков.

Методические рекомендации:

1. При проведении игры с неподготовленными игроками используйте только тех животных, повадки которых легко определить.

Организационно-методические ошибки:

Играющим предлагается недостаточное количество вариантов.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?
2. Какие движения Вы бы запретили и почему?
3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

78. «КАКОГО ЦВЕТА ЭТО?»

Образовательная цель: формирование образного мышления и фантазии, игра развивает сообразительность, внимание, воображение, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: участники становятся в круг, взявшись за руки.

Содержание и ход: руководитель спрашивает: «Какого цвета ...», ориентируясь на те цвета, которые есть в зале или на площадке, после чего игроки отпускают руки и находят на площадке тот цвет, который соответствует названию.

Правила:

1. Игроки, которые первые правильно выполнили задание, получают выигрышное очко.
2. Игра может проводиться и без подведения итогов.

Варианты заданий:

1. Какого цвета снег (белый).
2. Какого цвета лето? (зеленый).
3. Какого цвета море? (синий).
4. Какого цвета небо? (голубой).
5. Какого цвета солнце? (желтый)
6. Какого цвета осень? (красный, желтый)
6. Какого цвета помидор? (красный).
7. Какого цвета пашня? (черный)
8. Какого цвета я?

Методические рекомендации:

1. При проведении игры старайтесь использовать те цвета, которые есть в зале.
2. Не забывайте давать возможность самим игрокам задавать вопросы.

Организационно-методические ошибки:

1. Предлагается игровая среда, недостаточно насыщенная цветами.
2. Игрокам не предлагается самим придумать задание,

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?
2. Какие движения Вы бы запретили и почему?
3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

79. «БРАТЯ МЕСЯЦЫ» (авторский вариант)

Образовательная цель: закрепление знаний об элементах русского фольклора, игра развивает внимание, сообразительность, воображение, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: участники выбирают себе названия месяцев, таким образом, чтобы они не повторялись. Выбирается четыре водящих, которые должны догнать (двигаться можно и нужно только шагом!) и найти три месяца,

которые образуют время года. Игроки – месяцы произвольно располагаются на площадке, водящие за боковыми и лицевыми линиями.

Содержание и ход: водящие игроки получают задание догнать и запятнать три игрока – братьев месяцев, которые образуют время года: первый водящий получает задание найти и запятнать игроков, образующих зиму (декабрь, январь, февраль), следующий – осень (сентябрь, октябрь, ноябрь) и т.д. По сигналу руководителя игроки – месяцы убегают от водящих, а те стараются их догнать и запятнать. Если запятнанный игрок не относится к тому времени года, которое ищет водящий, он продолжает игру, если относится, то водящий отводит его за свою лицевую линию.

Правила:

1. Игрок, которого запятнали, должен остановиться, после чего (если он соответствует нужному времени года) его отводят за линию.
2. Игроки должны называть только правильное название месяца, не пытаясь обмануть водящих.
3. Побеждает игрок, который первым составит свое время года из нужных игроков.
4. Если пойманный игрок не соответствует нужному времени года, он продолжает игру.

Вариант: Пойманный игрок называет не название месяца, а характеристику, например: «Самый холодный месяц» (январь); «Самый жаркий месяц» (июль); первый летний месяц (июнь) и т.д.

Методические рекомендации:

1. Помните, при проведении игры количество игроков месяцев должно составлять двенадцать.
2. Давайте возможность всем игрокам побывать в качестве водящих.

Организационно-методические ошибки:

1. Количество игроков – месяцев больше или меньше двенадцати.
2. Количество водящих превышает четыре человека.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?
2. Какие движения Вы бы запретили и почему?
3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

80. «ЗЕРКАЛО ЗАДНЕГО ВИДА» (авторский вариант)

Образовательная цель: формирование умений и навыков езды на автомобиле, игра развивает наблюдательность, внимание, сообразительность, воображение, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: карманные зеркала, кегли, обручи.

Подготовка: все делятся на команды по пять человек, которые становятся как при проведении эстафет. На площадке линиями обозначаются коридоры шириной 1,5-2 метра и длиной 10-15 метров, в которых раскладываются обручи и расставляются кегли.

Содержание и ход: по сигналу руководителя игроки, начинают перемещаться спиной вперед, глядя в зеркало, и стараясь пройти всю трассу так, чтобы не наступать в обручи и не сбить кегли. Дойдя до конца трассы, они таким же образом возвращаются назад и передают зеркало следующему игроку, который выполняет то же задание.

Правила:

1. За каждую сбитую кеглю или наступание внутрь обруча команда получает штрафное очко.
2. Побеждает команда, которая набирает меньшее количество штрафных очков и закончившая эстафету первой.

Методические рекомендации:

1. При проведении игры обращайтесь внимание на то, что главное не скорость, а качество выполнения.
2. Зеркало должно быть в пластмассовой оправе.

Организационно-методические ошибки:

1. Предлагается слишком простая или, наоборот, слишком сложная трасса (большое или малое количество препятствий).

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?
2. Какие движения Вы бы запретили и почему?
3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

81. «РАЗНОЦВЕТНЫЕ ВЕТЕРКИ»

Образовательная цель: формирование умений и навыков логического и образного мышления, игра развивает наблюдательность, внимание, сообразительность, воображение, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: три футболки разного цвета.

Подготовка: участники располагаются за линией, их числа выбираются трое водящий – это «ветерки», которые одевают футболки каждый своего цвета.

Содержание и ход: по сигналу руководителя: «Подул красный ветер!» игроки находят водящего в красной футболке и начинают движение за ним, после того как руководитель говорит: «Подул желтый ветер!» игроки должны

найти игрока в желтой футболке и двигаться уже за ним, по команде «Подул зеленый ветер!», игроки должны быстро перестроиться и начать движение за игроком в зеленой футболке.

Правила:

1. После команды игроки должны двигаться за «ветерком» названного цвета.
2. Победителями объявляются игроки, которые быстро и без ошибок выполнили все задания.
3. Первые три игрока, которые нашли «ветерок» нужного цвета, получают по одному очку, если в игре есть соревновательный момент.
4. Побеждают игроки, которые набрали наибольшее количество очков к моменту окончания игры.

Методические рекомендации:

1. При проведении игры с неподготовленными игроками количество ветерков не должно быть больше трех.
2. Цвета «ветерков» не меняются после очередного проведения игры.
3. Старайтесь, чтобы в роли «ветерков» побывали все играющие.

Организационно-методические ошибки:

1. Участникам предлагается ограниченное количество цветов ветерков.
2. При большом количестве участников количество «ветерков» не увеличивается.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?
2. Какие движения Вы бы запретили и почему?
3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

82. «ГОНКА МЯЧЕЙ СО СЧЁТОМ»

Образовательная цель: формирование умений и навыков счета в экстремальной ситуации, игра развивает сообразительность, внимание, память, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: все становятся в колонны по 5-10 человек, в руках первых игроков по мячу.

Содержание и ход: по сигналу руководителя игроки начинают передавать мяч над головой или под ногами, а руководитель называет любой номер игрока от второго до последнего. Номер игрока считается по счету в колонне. Тот игрок, номер которого был назван, когда до него доходит мяч, не передает его дальше, а бежит и становится во главе колонны, после чего

руководитель называет следующий номер и т.д.

Правила:

1. За нарушение очередности команда получает штрафное очко.
2. Побеждает команда, которая без ошибок выполнила все задания руководителя.

Методические рекомендации:

1. Помните, в команде не должно быть много игроков.
2. Вы можете до начала игры назвать сразу всю последовательность, например: пятый, второй, шестой, третий, четвертый.

Организационно-методические ошибки:

Слишком большое количество игроков в команде.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?
2. Какие движения Вы бы запретили и почему?
3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

83. «ДОГОНИ В ЛАБИРИНТЕ!»

Образовательная цель: формирование умений и навыков пространственной ориентации, пространственного мышления, игра развивает сообразительность, внимание, наблюдательность.

Место проведения: площадка, спортзал.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: в зависимости от количества играющих, производится расчет на первый – третий (четвертый, пятый), после чего все играющие становятся в шеренги и берутся за руки, образуя лабиринт. Отдельно выбираются несколько убегающих игроков и один или несколько догоняющих (салки).

Содержание и ход: руководитель начинает игру словами: «Раз, два, три – лови!», после чего играющие расходятся (**а не разбегаются!**) по лабиринту, уходя от салки, который старается догнать и осалить любого из убегающих.

По свистку или звуковому сигналу руководителя игроки, образующие лабиринт, поворачиваются на 90 градусов по часовой стрелке и, взявшись за руки, меняют направление лабиринта, после следующего свистка игроки возвращаются в исходное положение.

Правила:

1. Запрещается начинать игру раньше сигнала руководителя, выбегать за пределы лабиринта, пробегать под руками игроков, образующих «лабиринт».
2. Если догоняющий запятнал уходящего, игроки меняются ролями.

Методические рекомендации:

1. Игра требует большого количества времени на проведение, поэтому рекомендуется использовать её, когда это время есть.

2. Желательно проводить игру таким образом, чтобы в роли догоняющих и убегающих побывали все играющие.

3. Как один из вариантов, можно использовать элементы игры на внимание, когда руководитель говорит: «Улица!» играющие не меняют положения лабиринта, когда следует команда «Переулок!», положение лабиринта меняется.

4. Перед началом игры необходимо убедиться, что игроки, образующие улицу, правильно поняли и выполняют задание.

Организационно-методические ошибки:

1. Игра проводится, когда мало играющих.

2. Свисток дается ритмично, через одинаковые промежутки времени, что делает игру предсказуемой.

3. Руководитель не обращает внимания на нарушение правил (пробегание под руками игроков, образующих лабиринт).

4. Учитель неравномерно распределяет нагрузку между участниками игры.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?

2. Какие движения Вы бы запретили и почему?

3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

84. «КТО БОЛЬШЕ?»

Образовательная цель: формирование умений и навыков взаимодействия в парах, игра развивает находчивость, внимание, воображение.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: до ста кубиков одинакового размера, можно просто сделанных из деревянного бруска.

Подготовка: все образуют пары и берутся за руки, и становятся за линию старта. На противоположной стороне площадки, в 10-12 метрах от линии старта (финиша) произвольно лежит большое количество кубиков.

Содержание и ход: по сигналу руководителя игроки в паре подбегают к месту, где лежат кубики, и стараются, взаимодействуя в паре, принести за линию финиша максимально возможное количество кубиков, пользуясь только двумя руками.

Правила:

1. Размыкать руки нельзя.

2. Собирать кубики и переносить их нужно только с помощью двух рук.

3. Способ переноски кубиков не регламентируется.

4. Запрещено толкать кубики в карманы, за ворот, т.е. использовать одежду.

5. Нельзя мешать соседней паре, толкать или отбирать кубики, если их

больше не осталось.

6. Побеждает пара, которая принесет за линию финиша самое большое количество кубиков.

7. Если игроки не донесли и уронили кубики, считаются только те, которые были занесены за линию финиша.

Варианты игры:

1. Игроки разбиваются на пары и кладут один левую, а другой правую руку на плечи друг другу. Свободными руками они должны завязать шнурки на кроссовках, или бант на шее игрушки. Побеждает пара, которая быстро и успешно справилась с заданием.

2. Игрокам предлагается пролистать «прочитать» книгу, таким образом чтобы страницы в ней перелистывались поочередно (в качестве книги можно использовать старые тетради).

3. Игрокам даются в руки по одной барабанной палочке, и они согласовано действуя, должны простучать какой-нибудь ритм, пользуясь один левой, а другой правой рукой.

4. Пара игроков должна «одеть малыша», при этом каждый пользуется одной рукой.

Методические рекомендации:

1. Начинайте игру, имея достаточное количество кубиков.

2. После проведения игры покажите возможные варианты более успешного решения задачи.

3. Используйте различные варианты данной игры.

4. Предлагайте играющим самим придумать подобные задания.

5. Используйте для переноски другие предметы, например, теннисные мячи.

Организационно-методические ошибки:

1. Слишком большое расстояние до кубиков.

2. Игрокам не показаны примерные способы, которыми можно приносить кубики.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?

2. Какие движения Вы бы запретили и почему?

3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

85.«СКВОЗЬ ТОЛПУ!» (авторский вариант)

Образовательная цель: формирование коммуникативных умений и навыков, игра развивает находчивость, внимание, воображение, коммуникативные качества.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: все становятся плотной группой, изображая тесно стоящую толпу, из их числа выбирается 2-3 водящих.

Содержание и ход: по сигналу руководителя водящие стараются быстро пройти сквозь «толпу», а игроки стараются не пропустить их, делая шаг в сторону только в том случае, если водящий говорит: «Извините, пропустите», «Пропустите пожалуйста», «Будьте любезны», «Извините за беспокойство» и т.п.

Правила:

1. Водящие не имеют права расталкивать игроков и повторять вежливые обращения.

2. Остальные участники игры должны пропустить водящего только после того, как он скажет вежливое обращение.

3. Побеждает водящий, который первым пройдет сквозь толпу туда и обратно.

Методические рекомендации:

1. Игру проводите, если имеется большое количество играющих и есть запас времени.

2. Перед началом игры попробуйте все вместе проговорить варианты вежливого обращения к друг другу.

Организационно-методические ошибки:

1. Водящие или игроки начинают толкать друг друга, и на это не обращается внимание.

2. Игроки используют одни и те же обращения.

86. «СВЕТОФОРЧИК»

Образовательная цель: формирование умений и навыков правильного поведения в ситуации выбора, игра развивает находчивость, внимание, воображение.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: пятнадцать кеглей, по пять красного, желтого и зеленого цветов, три кубика, две любых стороны которого окрашены в красный, желтый, зеленый цвет.

Подготовка: все становятся в круг, внутри которого образуется круг из кеглей таким образом, чтобы они стояли в порядке чередования цветов (красный, желтый, зеленый) на таком расстоянии, чтобы можно было взять две кегли одного цвета одновременно двумя руками. Игроки рассчитываются на первый-третий и принимают участие в игре тройками поочередно.

Содержание и ход: игроки первой тройки берут по кубику, и подходят к кругу, который образовали кегли. По сигналу руководителя они бросают кубики в центр круга и смотрят, какие цвета выпали, после чего стараются собрать кегли выпавшего цвета.

Правила:

1. Если на двух или трех кубиках выпал одинаковый цвет, игроки должны взять в каждую руку по две кегли одного цвета.

2. Игрок за каждую правильно взятую (выпавшего цвета) кеглю получает одно очко.

3. После того, как все тройки сыграли по разу, по результату определяется лучшая тройка (игроки, набравшие максимальное количество очков), которые играют между собой, определяя лучшего игрока.

Методические рекомендации:

1. Начинайте игру с подробного объяснения, сопровождаемого показом.

2. Отработайте методику проведения данной игры, отметьте трудности, внесите коррективы.

Организационно-методические ошибки:

1. Игра проводится для неподготовленных или не воспринимающих её участников.

2. Игра не была апробирована заранее на подготовленных игроках.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?

2. Какие движения Вы бы запретили и почему?

3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

87. «КТО ЕСТЬ КТО?»

Образовательная цель: формирование зрительной памяти, игра развивает находчивость, внимание, воображение.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: листы бумаги, булавки.

Подготовка: участники становятся по два человека по периметру половины волейбольной площадки или нарисованного квадрата, каждому из них на спину прикалывается лист бумаги с написанным на нем именем сказочного персонажа (Алёнушка, Иванушка, Кащей, Бармалей, Горыныч и т.д.), название животного, птицы, рыбы и т.д.

Содержание и ход: по сигналу руководителя игроки стараются подбежать, увидеть и запомнить название, написанное на спине у других играющих, при этом, стараясь сделать так, чтобы не показать своё название. По следующему сигналу игроки занимают положение, из которого начиналась

игра, и записывают на листе бумаги названия и имена игроков, например: «Водяной – Ваня!», «Горыныч – Коля!», и т.д., после чего сравнивается количество правильных ответов.

Правила:

1. Игра продолжается по заранее установленному времени.
2. Игрокам запрещено выходить за пределы квадрата (игровой площадки).
3. По сигналу игроки возвращаются на свои места и подходят к руководителю только после того, как напишут имена и названия.
4. Побеждает игрок, который увидел и запомнил большее количество участников.

Методические рекомендации:

1. Не забывайте, написанные названия должны быть одного смыслового ряда, например, только сказочные герои.
2. Используйте различные варианты названий, используя разнообразную тематику: звери, рыбы, птицы и т.п.
3. Начинайте проведение игры всего с четырьмя участниками, и только после того, как данный вариант будет освоен, увеличивайте число участников.
4. Исходное построение может быть любым: в шеренгу, круг и т.п.

Организационно-методические ошибки:

1. Слишком большое количество игроков (больше восьми).
2. Одинаковые варианты исходных положений.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?
2. Какие движения Вы бы запретили и почему?
3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

88. «ПЕРЕПРАВА»

Образовательная цель: формирование умений и навыков логического мышления, игра развивает находчивость, память, внимание, воображение, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: обручи.

Подготовка: играющие делятся на несколько команд по четыре человека, один из играющих «лодочник», в руках которого обруч, следующий – «волк», третий участник – «коза», четвертый – «капуста». Игроки располагаются за боковой линией волейбольной площадки.

Содержание и ход: «лодочник» надевает обруч на себя и одного из участников игры и должен переправить (перебежать) на противоположный

берег (противоположная боковая линия волейбольной площадки) поочередно (не имея права взять сразу всех или двоих), «волка», «капусту», «козу», учитывая при этом, что если он оставит «волка» и «козу», «волк» может её съесть, если оставит «козу» и «капусту», то «коза» может съесть «капусту». Задача «лодочника» переправить всех, таким образом, чтобы все остались целы.

Правила:

1. «Лодочник» имеет право брать в лодку только одного участника.
2. Побеждает «лодочник», быстрее всех и без ошибок справившийся с заданием.
3. В случае, если допущена ошибка, «лодочник» может её исправить, вернув назад участников игры.

Методические рекомендации:

1. Поскольку данная игра является направленной на развитие сообразительности, рекомендуем участникам не торопиться, а сначала подумать и мысленно представить то, что нужно сделать.

2. Для игры используйте различные варианты:

2.1. «Лодочник» переправляет «лису», которая может съесть «зайца», «морковку», которую может съесть «заяц».

2.2. «Лодочник» переправляет «коршуна», который может съесть «курицу» и «цыплят».

2.3. «Лодочник» переправляет «кота», который может съесть «голубя» и «мышь».

3. Подобные варианты вы можете придумать сами, но подготавливать их нужно заранее.

4. Количество команд может быть любым, поэтому в игре могут принимать одновременно большое количество играющих.

5. Правильная схема проведения игры при этом выглядит так: сначала лодочник перевозит козу, которую оставляет на противоположном берегу, затем берёт волка, перевозит его, оставляет его, забирает козу назад, оставляет её, перевозит капусту, оставляет её, возвращается и забирает козу.

Организационно-методические ошибки:

1. Игрокам не дается время для того, чтобы подготовиться к игре.
2. Оценивается скорость, а не правильность выполнения.
3. При подведении итогов не отмечаются команды, которые выполнили задание без ошибок.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?
2. Какие движения Вы бы запретили и почему?
3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

89. «ТИХО – ГРОМКО!»

Образовательная цель: формирование умений и навыков ориентации по звуку, игра развивает находчивость, внимание, воображение.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: мелкий предмет.

Подготовка к игре: все становятся в круг, после чего с помощью считалки выбирается водящий, который становится в центр круга и закрывает глаза. В это время руководитель незаметно дает кому-нибудь из детей маленький предмет, который должен найти водящий.

Содержание и ход: игрок, который должен найти предмет, ориентируется на силу звука, издаваемого хлопанием в ладоши: чем ближе он подходит к цели, тем громче нужно хлопать, и наоборот, чем больше он от неё удаляется, тем тише должны быть хлопки.

Правила:

1. Игроки не должны нарочно путать водящего.
2. Игрок, который правильно выполнил задание, меняется ролями с игроком с предметом.

Вариант игры: когда водящий подходит близко к игроку, владеющему предметом, все начинают хлопать чаще, а когда удаляются, хлопают реже.

Методические рекомендации:

1. При проведении игры можно использовать различные варианты построения играющих: круг, восьмерка, полукруг, овал.

Организационно-методические ошибки:

1. Игроки образуют слишком маленький круг.
2. Игроки специально не выполняют задание, а на это не обращается внимание.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?
2. Какие движения Вы бы запретили и почему?
3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

90. «БЕЗ СЛОВ!»

Образовательная цель: формирование умений и навыков невербального общения и передачи информации, игра развивает находчивость, воображение, внимание, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: спички или карандаши.

Подготовка: все располагаются полукругом, в руках у каждого не

заточенный карандаш.

Содержание и ход: игрокам объясняется, что карандаш, который они кладут на пол, означает положение их тела на полу. Играющие сначала должны положить свои карандаши так, чтобы образовать фигуру, а после этого без слов сделать на полу такую же фигуру из собственных тел. Любой из игроков кладет карандаш на пол, следующий за ним, кладет свой карандаш так, чтобы карандаши соприкасались концами и т.д. пока все не положат свои карандаши. По сигналу руководителя игроки должны без слов, молча изобразить на полу такую же фигуру из собственных тел.

Правила:

1. Игроки не должны говорить, но могут объясняться с помощью жестов.
2. Отмечаются игроки, которые правильно или неправильно выполнили задание.
3. Игра проводится несколько раз, отмечаются игроки, которые не допустили ошибок.

Методические рекомендации:

1. При проведении игры акцент должен делаться на то, чтобы игроки сначала запомнили расположение карандашей на полу.
2. Перед тем, как выполнить фигуру из тел, можно сделать паузу 2-3 минуты.
3. Можно предложить игрокам построить конкретную фигуру, например, цветок, звездочку и т.п.
4. При игре в помещении лучше всего её проводить на ковре или в борцовском зале.
5. Нужно следить за тем, чтобы игроки не клали ноги к голове товарища.

Организационно-методические ошибки:

1. Слишком большое количество детей, что приводит к путанице.
2. Игрокам не предлагаются варианты фигур, которые они должны построить.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?
2. Какие движения Вы бы запретили и почему?
3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

91. «ТЕЛЕГРАММА»

Образовательная цель: формирование умений и навыков логического мышления, игра развивает находчивость, внимание, воображение, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: бланки с написанными на них словами.

Подготовка: участники становятся за линию площадки, как при проведении эстафет. В 10- 15 метрах от них на полу лежат «слова» телеграммы, причем каждое слово написано на отдельном листке, который лежит, словом, вниз.

Содержание и ход: по сигналу водящего первые игроки подбегают и берут любой лист бумаги, с написанным на нем словом и возвращаются назад, передавая эстафету следующему игроку, который, в свою очередь, берет следующий лист бумаги с написанным и т.д., пока в руках команды не окажется весь текст телеграммы. Но это ещё не всё. После этого команда из набора слов должна выстроить правильный текст телеграммы.

Правила:

1. Игрок не должен брать больше одного листа или переворачивать оставшиеся.

2. Пока очередной игрок бежит, команда имеет право составлять текст телеграммы.

Методические рекомендации:

1. Количество слов в телеграмме должно быть равно количеству игроков.

2. Текст телеграммы должен быть простым и понятным.

3. Приготовьте заранее различные тексты телеграммы и свяжите их содержание с материалом, проходимым на уроке.

Организационно-методические ошибки:

1. Участникам предлагается вариант текста, недоступный для их восприятия.

2. Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?

2. Какие движения Вы бы запретили и почему?

3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

92. «ВОЛШЕБНЫЕ ПРЕВРАЩЕНИЯ»

Образовательная цель: формирование умений и навыков пространственного воображения, игра развивает воображение, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: несколько веревок, длиной по четыре метра, связанные на концах.

Подготовка: участники делятся на команды по четыре человека в каждой и берутся двумя руками за веревку.

Содержание и ход: водящий называет фигуру, которую должны сделать с помощью веревки играющие. Варианты фигур: 1. Треугольник. 2. Круг. 3.

Квадрат. 4. Прямоугольник. 5. Овал. 6. Восьмерка. 7. Звездочка.

Правила:

1. Игроки не должны отпускать руки, а могут поочередно перебирать ими по веревке, но одной рукой всегда нужно её держать.

2. Побеждает команда, которая первой сделает фигуру согласно заданию.

Методические рекомендации:

1. Можно не называть фигуру, а показывать её изображение.

2. Предложите командам по очереди называть следующее задание.

Организационно-методические ошибки:

1. Игрокам предлагаются фигуры, которые очень сложно воспроизвести.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?

2. Какие движения Вы бы запретили и почему?

3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

93. «ЕЖОВЫЕ РУКАВИЦЫ»

Образовательная цель: формирование умений и навыков правильной самооценки своих возможностей, игра развивает сообразительность, внимание, воображение, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: хозяйственные рукавицы (верхонки) «ежовые рукавицы», обруч, мелкие предметы.

Подготовка: участники делятся на команды и становятся за линию, как при проведении эстафет. В 7-8 метрах от них лежит обруч, в котором лежат мелкие предметы, карандаши, ластики, спичечные коробки и т.д. Рядом с каждой командой так же лежит по обручу.

Содержание и ход: по сигналу руководителя первые игроки команд надевают на руки верхонки и подбегают к обручу с предметами, стараясь взять и унести как можно больше предметов, и положить их в обруч, который находится рядом с командой, после чего передают «ежовые рукавицы» следующему участнику игры, которой старается сделать то же самое.

Правила:

1. Если участник по дороге потерял предметы, он должен остановиться и собрать их, и только после этого продолжить бег.

2. Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник по одному разу не принесет предметы.

3. Побеждает команда, которая успешно справилась с заданием: перенесла больше предметов и сделала это быстрее.

Методические рекомендации:

1. При проведении игры обеспечьте её большим количеством мелких предметов.
2. Объясните участникам, что не надо «жадничать», стараясь взять как можно больше предметов.
3. Если в одной из команд не хватает участника, вы можете его заменить.
4. Используйте как большие, так и маленькие предметы.

Организационно-методические ошибки:

1. Слишком большое расстояние до обруча с предметами.
2. Неравное количество участников в командах.
3. Недостаточное количество предметов для переноски.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?
2. Какие движения Вы бы запретили и почему?
3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

94. «НА НЕЗНАКОМОЙ УЛИЦЕ» (авторский вариант)

Образовательная цель: формирование жизненно важных умений и навыков ориентации в городе, вежливого обращения, игра развивает находчивость, внимание, воображение.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: таблички с номерами.

Подготовка: все произвольно становятся в колонну, каждый из них это «дом», которому присваивается номер, который прикалывается на спину игроку. Так же выбирается несколько человек, которые должны найти дом с нужным номером.

Содержание и ход: водящий начинает игру со слов: поработали на славу строители, и построили много красивых домов, и теперь нам пора, дать домам правильные номера. После этого игроки должны, прежде всего, разбиться на четные и нечетные номера, встать по обе стороны улицы в таком порядке, чтобы сначала шли дома с маленькими номерами, а затем с большими.

Продолжение игры

Несколько человек получают задание найти «дом» с нужным номером (каждому дается свой номер дома), для чего они могут подойти к любому «дому» и спросить: Привет, уважаемый дом, мне ваш номер не знаком, а мне нужен дом номер (называется номер дома), подскажите, где мне искать? «Дом» должен сказать всего одно слово: «Дальше», если нужный номер расположен дальше по улице, «Ближе» если дом расположен ближе по улице, «На другой стороне», если это четная или нечетная сторона улицы. Если номер дома

соответствует тому, который ищет гость, дом отвечает: «Добро пожаловать в дом!» (называет номер дома) и берет игрока за руку.

Правила:

1. Игру можно проводить как командную, в этом случае побеждает команда, которая первой и без ошибок выполнит задание.

2. Побеждает «гость», который правильно и быстро нашел нужный дом.

Методические рекомендации:

1. При проведении игры первый раз нужно объяснить детям, что дома с четными и нечетными номерами располагаются на разных сторонах улицы.

2. Можно провести конкурс на лучшее название улицы.

Организационно-методические ошибки:

1. Участникам предлагается варианты домов с большими номерами.

2. Игрокам не объясняется, что на одной стороне улицы дома с четными номерами, а на другой с нечетными.

3. Разное количество четных и нечетных номеров.

95. «ТОЧНОЕ ВРЕМЯ» (авторский вариант)

Образовательная цель: формирование умений и навыков определения времени в игровой форме, пространственного воображения, игра развивает находчивость, сообразительность, внимание, воображение.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: двенадцать обручей, или нарисованных кругов.

Подготовка: на площадке по кругу кладутся обручи, таким образом, чтобы они напоминали цифры на циферблате. В четырех обручах, как на циферблате рисуются цифры: «12» напротив цифры «6», цифра «3» напротив цифры «6». Играющие образуют круг внутри «циферблата» и берутся за руки.

Содержание и ход: по команде участники игры начинают движение по кругу в заранее оговоренную сторону, двигаясь сначала медленно, а затем все быстрее и быстрее. Руководитель называет любую цифру (или две) от одного до двенадцати, а игроки расцепляют руки и стараются максимально быстро занять место внутри того обруча, который соответствует названию данной цифры.

Вариант игры: игроки занимают место произвольно каждый в своем обруче, руководитель произвольно называет цифру от «1» до «12» в зависимости от подготовленности детей, после чего добавляет слово «плюс» или «минус», после чего играющие должны перебежать, наступая в каждый обруч по часовой стрелке, если названо слово плюс, и против часовой стрелки, если названо слово минус, настолько, какая цифра была названа. Например, если игрок стоял в обруче с цифрой «12», и было сказано: «Плюс 6», он должен перебежать по часовой стрелке в обруч № «6», а если была команда «Минус

пять!», то он должен перебежать против часовой стрелки в обруч с № «7».

Правила:

1. Игроки должны занять место в своем обруче.
2. После того, как они встали на место, они должны громко назвать цифру, соответствующую номеру данного обруча.

Методические рекомендации:

1. При проведении игры с неподготовленными игроками используйте обручи с написанными в них цифрами, и наоборот, если позволяет уровень, оставьте написанной только цифру «12».
2. При большом количестве участников называйте сразу несколько цифр.

Организационно-методические ошибки:

1. Участникам не дается достаточное время на то, чтобы они могли подумать.
2. Называется только одна цифра, если в игре одновременно участвуют более шести человек.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?
2. Какие движения Вы бы запретили и почему?
3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

96. «РУЧЕЕК ИЛИ РЕЧКА?»

Педагогическое значение: эстафета развивает согласованность действий, точность оценки параметров движения и ориентировку в пространстве способность изменять направление движения.

Место проведения: рекреационная зона.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: на площадке отмечаются две линии на расстоянии 20 метров друг от друга, перед началом игроки каждой команды делятся на пары и становятся лицом к друг к другу и берутся за руки – один правой, а другой левой рукой, после чего выстраиваются в парах в колонны за линией старта и поднимают руки над головой.

Содержание и ход: по сигналу руководителя игроки, начиная с пары, стоящей последней, проходят, не отпуская рук, под поднятыми руками остальных участников игры, и становятся во главе колонны, подняв руки. Как только пара становится последней, она тут же начинает движение и проходит под руками остальных участников и т.д.

Правила:

1. После прохождения «ворот» игроки первой пары не идут вперед, а сразу же останавливаются.

2. Эстафета заканчивается, когда пара, которая была первой, вновь оказывается во главе колонны.

3. Побеждает команда, которая первой и без ошибок выполнила задание.

Методические рекомендации:

1. Проводите данную эстафету при большом количестве играющих.

2. Если игроков мало, то при передаче эстафеты меняется только один игрок.

Организационно-методические ошибки:

1. Эстафета проводится на асфальте.

2. Игроки в парах разного пола и роста.

3. Эстафета проводится в тесном помещении.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?

2. Какие движения Вы бы запретили и почему?

3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

97. «ХОДЬБА ПО РАЗМЕТКАМ»

Педагогическое значение: эстафета развивает пространственное воображение, сообразительность, ориентацию в пространстве, способность изменять направление движения.

Место проведения: спортзал.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: играющие делятся на две команды равные по количеству игроков, которые выстраиваются в колонну, взяв друг друга за пояс, в разных углах площадки.

Содержание и ход: по сигналу руководителя все игроки в колонне начинают движение по разметкам своей половины спортивного зала, стараясь добраться до противоположного угла площадки таким образом, чтобы не пропустить не одну из линий разметки волейбольной и баскетбольной площадки.

Правила:

1. Идти нужно строго по линиям разметки, не пропуская не одной линии.

2. Побеждает команда, которая без ошибок и первой добежала до угла, из которого стартовала противоположная команда.

Методические рекомендации:

1. При очередном выполнении эстафеты меняйте место старта.

2. Для подготовленных игроков используйте варианты с продвижением прыжками на одной ноге.

3. В качестве разметки можно использовать лежащий на полу канат.

4. Для неподготовленных игроков можно использовать половину площадки.

Организационно-методические ошибки:

1. Игроки бегут не думая, и не имея примерного плана действий
2. Команду возглавляет неподготовленный игрок.
3. Игрокам не дается возможность предварительного выполнения задания.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?
2. Какие движения Вы бы запретили и почему?
3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

98. «ЛЕТАЮЩАЯ ХОДЬБА» (авторский вариант)

Педагогическое значение: эстафета развивает сообразительность, воображение, быстроту двигательной реакции, ориентировку в пространстве, способность ходить в непривычном положении.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: играющие делятся на две-четыре команды равные по количеству игроков, которые выстраиваются в колонну по одному за линией старта, напротив каждой команды на расстоянии 6-7 метров от линии старта чертится линия финиша.

Содержание и ход: участникам объясняется, что первые игроки в колоннах должны бежать способом, который совпадает с названием летающего объекта: «самолет» – держа руки в стороны, как крылья, «птица» – выполняя руками махательные движения, «ракета» – с руками, прижатыми вдоль туловища, «вертолет» с вращением рук вперед; «летающая тарелка» – изображая тарелку. После произнесения одного из указанных способов ходьбы руководителем, первые игроки идут, соблюдая правила, согласно указаниям, до линии финиша и, возвращаясь назад, передают эстафету следующему игроку и становятся в конец колонны.

Правила:

1. За каждое правильное выполненное задание, игрок команды, прибежавший первым, получает одно очко.
2. Если игрок ошибся (неправильно выполнил задание, или допустил преждевременное, до команды руководителя, убегание), то он получает штрафное очко.
3. Побеждает команда, которая первой набрала заранее обозначенное количество очков.

Вариант эстафеты: «Посмотри и покажи» – участникам вместо команды показывается картинка с нарисованными на ней летательными аппаратами.

Методические рекомендации:

1. Перед началом эстафеты добейтесь того, чтобы участники правильно показывали названный «летающий объект».

2. Старайтесь использовать весь арсенал, для подготовленных игроков включите слова, не относящиеся к теме, объясните, что участники не должны реагировать на «нелетающие» слова.

Организационно-методические ошибки:

1. На начальном этапе игрокам сразу предлагается большое количество вариантов заданий.

1. Темп проведения слишком высокий, отсутствует подведение итогов после каждой команды.

2. Сами игроки не принимают участие в качестве руководителей игры.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?

2. Какие движения Вы бы запретили и почему?

3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

99. «ТЕНЬ НА ПЛЕТЕНЬ» (авторский вариант)

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, согласованность действий, ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: перед началом эстафеты игроки делятся на две равные команды и становятся в шеренги напротив друг друга, держа опущенные руки скрестно и взявшись за руки, скрестив ноги таким образом, чтобы ноги игроков соприкасались.

Содержание и ход: руководитель произносит слова: «Чтоб от солнца сделать тень, мы построили плетень!», как только слова сказаны, игроки расцепляют руки и перебегают на место команды противника и становятся в то же положение как в начале эстафеты.

Правила:

1. Игроки обязательно должны держаться за руки и соприкасаться ногами.

2. Запрещается отталкивать игроков противоположной команды.

3. Побеждает команда, которая быстрее и качественно выполнила задание.

Методические рекомендации:

1. Когда эстафета достаточно изучена, её можно усложнить, развернув команды спиной друг к другу.

2. Начинайте проведение эстафеты при близком расположении команд, что исключит возможность столкновений на высокой скорости.

Организационно-методические ошибки:

1. Эстафета начинается, когда слова речитатива не произнесены.

2. Игроки команд располагаются на значительном расстоянии друг от друга.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?

2. Какие движения Вы бы запретили и почему?

3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

100. «ПОЛОЖИ РУКИ!»

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, скоростные качества – быстроту бега и способность координировать движения.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: перед началом команды выстраиваются за линией старта как при проведении линейных эстафет.

Содержание и ход: по сигналу руководителя игроки начинают движение, положив руки на колени, и передвигаясь, таким образом, доходят до линии финиша и, возвращаясь назад, передают за линией старта эстафету следующему участнику.

Варианты эстафеты:

1. «Цапля» – игроки выполняют движение, держась руками за стопы.

2. «Комбинация» – комбинированные варианты положения рук, например, одна рука на колене, а другая на стопе и т.п. (на каждый шаг положение рук можно менять).

Правила:

1. Передвигаться можно только указанным способом.

2. За нарушение правил игрок получает дружеское замечание.

Методические рекомендации:

1. Перед проведением эстафеты покажите правильное выполнение задания.

2. Проводите эстафету в обе стороны (до линии финиша и назад до линии старта), при движении назад используйте перемещение спиной вперед.

3. При подведении итогов, в первую очередь, оценивайте качество выполнения.

Организационно-методические ошибки:

1. Игроки торопятся, и отрывают руки.
2. При подведении итогов не учитывается правильность выполнения задания.

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?
2. Какие движения Вы бы запретили и почему?
3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

101. «КАПКАН» (авторский вариант)

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: листы бумаги.

Подготовка: участники делятся на 2 команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта, на расстоянии 5-7 метров напротив каждой команды в одну линию кладутся 7-10 листов бумаги, на обратной стороне 2-3 из которых крупными буквами написано слово «КАПКАН». Сами листы бумаги располагаются в одну линию на расстоянии 70-80 см. друг от друга,

Содержание и ход: перед началом эстафеты руководитель поочередно поднимает, переворачивает и показывает, что написано на листах. Участники должны запомнить те листы, на которых написано слово «КАПКАН» и при выполнении эстафеты не наступать на них.

По сигналу руководителя игроки начинают движение, наступая на те листы, на которых ничего не написано, дойдя до последнего листа, они таким же образом возвращаются назад, за линию старта, передавая эстафету следующему игроку, который повторяет задание.

Правила:

1. Игроки не должны наступать на «капканы».
2. Побеждает команда, которая меньшее количество раз наступила на «капканы» и первой и без ошибок выполнившая задание.

Методические рекомендации:

1. Уменьшайте дистанцию и количество «капканов» для неподготовленных участников.
2. Для каждой команды используйте отдельного судью.

Организационно-методические ошибки:

1. Слишком большое, или, наоборот, недостаточное количество «капканов».
2. Игрокам не дается достаточно времени, чтобы запомнить

расположение «капканов».

Рефлексия (вопросы для обсуждения):

1. Какое движение из предложенных было выполнить наиболее просто или сложно и почему?
2. Какие движения Вы бы запретили и почему?
3. Игра понравилась или нет, была ли она слишком сложной и почему?

Учебное издание

Кузекевич Владимир Робертович
Русаков Александр Альбертович

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ТВОРЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Учебно-методическое пособие

Оформление © ООО «Типография «Аспринт»

Дата подписания к использованию:

17.06.2024 Объем издания 6,5 Мб.

Комплектация: 1 электрон. опт. диск (CD-R)

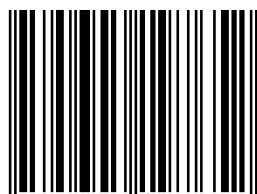
Тираж 100 экз. Заказ № 24052



ООО «Типография «Аспринт»
664011 г. Иркутск, ул. Пролетарская, строение 7/1
Тел: +79148994427
e-mail: 400002@mail.ru



ISBN 978-5-6051976-5-2



9 785605 197652 >