

Памятка педагогу дополнительного образования **Игры малой подвижности**

Подготовила педагог дополнительного образования
Страхова Ирина Владимировна

Змейка

Участники берут друг друга за руки, образуя цепь. Одного из крайних, в цепи играющих выбирают ведущим. Он бежит, увлекая за собой всех участников игры, на бегу описывает разнообразные фигуры: по кругу, вокруг деревьев, делая резкие повороты, перепрыгивая через препятствия; водит цепь змейкой, закручивая ее вокруг крайнего игрока, затем ее развивает. Змейка останавливается, закручивается вокруг ведущего.

Правила игры

1. Играющие должны крепко держать друг друга за руки, чтобы змейка не разорвалась.
2. Точно повторять движения ведущего.
3. Ведущему не разрешается бегать быстро.

Указания к проведению

Играть в «Змейку» можно в любое время года на просторной площадке, лужайке, лесной опушке. Чем больше игроков, тем веселее проходит игра. Чтобы она проходила живо, надо придумывать интересные ситуации. Например, ведущий называет по имени последнего играющего, названный участник и стоящий рядом с ним останавливаются, поднимают руки, и ведущий проводит змейку в ворота.

«Карлики» и «великаны»

Веселая и интересная игра для ваших детей.

Описание игры: обучающиеся стоят вокруг ведущего, который рассказывает, что есть на свете совсем маленькие люди — карлики, а есть громадные — великаны. Когда ведущий произносит: «Карлики!», он присаживается на четвереньки, опускает руки, всем своим видом показывая, какие это маленькие люди. Даже слово «карлики» он произносит тоненьким голосом — вот такие они крохотные. А когда говорит «Великаны!», голос его грубеет, ведущий встает во весь рост, да еще руки вытягивает вверх — такие они громадные. Детям эта игра ведущего очень нравится, они смеются и тоже вытягиваются во весь рост - «великаны» и садятся на четвереньки - «карлики». Когда дети научились правильно выполнять команды, ведущий предупреждает, что сейчас он увидит, кто самый внимательный. Ведущий: Запомните правильные команды: «Карлики!» и «Великаны!». Все остальные мои команды выполнять не надо. Тот, кто ошибется, - выбывает из игры. Сначала ведущий дает правильные команды, а потом слова «карлики» и «великаны» заменяет на похожие. Побеждает тот, кто меньше всех ошибся.

«Кошки-мышки»

Эта старинная русская игра известна многим. Играть в нее легко и интересно. Игра хорошо развивает реакцию и выносливость играющих ребят.

Описание игры: Выбирается двое водящих - кошка и мышка. Остальные игроки становятся круг, взявшись за руки, тем самым образуя между собой ворота. Кошка стоит за кругом, мышка - в круге. Задача кошки - войти в круг и поймать мышку. При этом кошке разрешается прорывать цепь игроков, подлезать под сцепленные руки или перепрыгивать через них.

Играющие стараются не пропустить кошку внутрь круга. Если же кошке удастся пробраться в круг, играющие сразу открывают ворота и выпускают мышку. А кошку стараются из круга не выпускать. Игра заканчивается победой кошки и соответственно поражением мышки.

Правила игры: играющие встают лицом друг к другу и берутся за руки так, чтобы между ними оставалось достаточное расстояние.

Когда кошка пытается пробраться внутрь круга, или наоборот выбраться из него, играющим запрещается сдвигать плечи.

Мышка, оказавшись за пределами круга, не имеет права убежать далеко.

Примечания: Оптимальное количество игроков - от 10 до 25-30.

По окончании игры, когда кошка поймала мышку, они встают в круг, а играющие выбирают новых кошку и мышку.

«Ручеёк»

Выбирается водящий, остальные делятся на пары, желательно разнополюе, и сцепляют руки.

Пары встают дуг за другом, образуя коридор и поднимая руки вверх.

Водящий входит в образованный коридор с одного конца и двигается в другой конец коридора, по дороге выбирая себе пару.

Он берет понравившегося ему человека за руку, расцепляя стоящую пару. Новая пара вместе идет в конец «ручейка» и встает там, подняв руки вверх. Освободившийся игрок становится водящим, идет в начало «ручейка» и заходит в коридор, выбирая себе человека для пары и так далее, пока всем не надоест играть.

Если играет очень много народу, водящих может быть несколько.

Игру желательно проводить в быстром темпе.

«Стрекоза»

Дети собираются во дворе, в саду или просторной комнате, становятся на корточки, руками упираясь в бока, и, перегоняя друг друга, стараются прыжками добраться до противоположного конца места, предназначенного для игры. Кто из детей первый придет таким способом передвижения к назначенному месту, тот считается победителем, причем споткнувшегося по дороге исключают из числа играющих. Эта несложная игра доставляет детям громадное удовольствие и развивает их физические силы.

«Лабиринт»

Педагогическая задача: развитие внимания, быстроты реакции, быстроты бега, ориентировки.

Подготовка: все игроки строятся в шеренги по 5 - 6 человек, на расстоянии вытянутых рук. Между игроками образуются коридоры разной

длины в зависимости от того, в какую сторону они поворачиваются. Выбираются двое водящих, один убегает, а другой догоняет.

Место проведения: игра проводится в спортзале или на площадке.

Возраст детей: младший школьный.

Ход игры: на счет «раз» убегающий игрок забегает в один из коридоров, на счет «три» догоняющий игрок бежит за убегающим. Как только догоняющий игрок осалит убегающего, они меняются ролями. Как только новый догоняющий осалит убегающего, выбирается новая пара и игра продолжается. Руководитель игры договаривается с игроками, которые образуют коридоры, то есть лабиринт, как только прозвучит свисток, все поворачиваются направо и вновь поднимают руки в стороны. В результате этого убегающий и догоняющий могут оказаться в разных коридорах, или в одном. Правила игры: нельзя бегать вне лабиринта. Нельзя пробегать через поднятые руки игроков.

Нельзя салить убегающих игроков через руки и вне лабиринта.

