

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ

Для школ с русским и белорусским языками обучения

В физическом воспитании детей игровой метод используется в двух видах: как игровые упражнения и как подвижные игры.

Игровые упражнения — это физические упражнения, выполнение которых подчинено закономерностям техники определенного двигательного действия. Упражнения в игровой форме применяются для повышения эмоционального фона занятий, для поддержания интереса к учению.

Подвижные игры — самый популярный у детей вид физических упражнений. Они способствуют эмоциональному самовыражению ребенка. Процесс игры всегда связан с новыми двигательными действиями, удовлетворением естественной потребности в общении. Игровыми средствами в подвижной игре выступают основные движения: ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание.

При подборе подвижных игр нужно учитывать не только интересы детей, но и возрастные особенности их физического и психического развития.

Игры для подготовки к строю

"У ребят порядок строгий"

Дидактическая задача: учить строиться в шеренгу.

Ход игры: дети по одному спокойно ходят в разных направлениях по залу и говорят: "У ребят порядок строгий, знают все свои места; ну, трубите веселее: тра-та-та, тра-та-та!". После этих слов учитель, вытягивая правую или левую руку в сторону, командует: "Становись в шеренгу!", ученики должны быстро построиться в шеренгу по направлению, указанному учителем, и подравняться по носкам.

Дети, прибежавшие к шеренге последними или плохо подравнявшиеся по носкам, штрафуются. Победителями считаются первоклассницей, не получившие ни одного штрафного очка.

"Построй шеренгу!"

Дидактическая задача: формировать навыки построения в шеренгу без зрительных ориентиров.

Ход игры: ученики делятся на две равные группы и строятся шеренгами с двух сторон площадки или спортивного зала. Учитель показывает, дети за ним повторяют гимнастические упражнения для рук, ног, туловища. Неожиданно учитель дает команду: "Перемена мест!". Обе шеренги должны, не сталкиваясь, быстро поменяться местами.

Выигрывает команда, которая быстрее правильно построится на новом месте.

"Путешествие на корабле"

Дидактическая задача: учить строиться в колонну и ходить в колонне

Инвентарь: три флажка разных цветов.

Ход игры: ученики строятся в три колонны — это корабли. В 6 м от каждой колонны ставятся флажки. По команде "Марш!" первые игроки быстрым шагом (бежать запрещается) направляются к своим флажкам, огибают их и возвращаются в колонны, где к ним присоединяются вторые по счету игроки, и вместе они снова проделывают тот же путь и т. д. Когда команда возвратится на место в полном составе, она подает протяжный гудок.

Выигрывает команда, первой прибывшая к причалу.

"Мяч — в середину круга"

Дидактическая задача: учить строиться в круг и сохранять круг во время игры.

Инвентарь: мячи диаметром 20 см.

Ход игры: дети образуют 3 — 4 круга. В середине каждого круга стон водящий. Он поочередно бросает мяч всем играющим, а те, получив мяч, возвращают его в середину круга. Получив мяч от последнего ребенка, водящий поднимает его вверх.

Команда, раньше всех закончившая перебрасывание мячей, выигрывает.

"Река и ров"

Дидактическая задача: закрепить умение строиться в колонну, определять правую и левую стороны.

Ход игры: ученики строятся на середине зала в колонну по одному. Справа от колонны — ров, слева — река. Через реку надо переплыть (идти, имитируя руками движения пловца), через ров — перепрыгнуть. По сигналу "Ров — справа!" дети поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку. По сигналу "Река — слева!" ученики поворачиваются налево и "плывут на другой берег".

Победителями считаются ребята, которые не совершили ошибок.

Игры на внимание

"Делай, как я"

Дидактическая задача: развивать внимание, наблюдательность, умение самостоятельно выполнять упражнения.

Ход игры: ученики встают по кругу. Учитель предупреждает, что играющие должны выполнять показанные им упражнения при словах "Делай, как я", а при словах "Делай сам" упражнения не повторять. Дети, не сделавшие ни одной ошибки, считаются победителями.

"Фигуры"

Дидактическая задача: развивать внимание, воображение; учить действовать по сигналу.

Ход игры: дети ходят врассыпную по залу (площадке) и произносят: "море волнуется — раз, море волнуется — два, море волнуется — три, морская (лесная, сказочная) фигура, на месте замри!". После последних слов ребята останавливаются и замирают в позе морского (лесного, сказочного) животного. Учитель (или ученик) пытается отгадать название животных.

Побеждает играющий, придумавший интересную фигуру и сумевший сохранить ее в течение 10 с.

"День и ночь"

Дидактическая задача: учить быстро реагировать на звуковой сигнал; развивать внимание, быстроту движений, ловкость.

Ход игры: класс делится на две команды, которые строятся в середине "площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5 — 2 м. У каждой команды на своей стороне площадки есть "дом". Одна команда — день, другая — ночь. Учитель неожиданно для игроков говорит "День!" или "Ночь!". Названная команда убегает в свой "дом", другая ее догоняет. Учитель или его помощник подсчитывает пойманных игроков. Игра повторяется. Выигрывает команда, которая поймает больше противников.

"Класс, смирно!"

Дидактическая задача: развивать внимание, быстроту реакции; учить точно выполнять задания.

Ход игры: ученики строятся в одну шеренгу. Учитель, стоя к ним лицом, подает команды: "Класс, смирно!", "Класс, шагом марш!" и др. Команду нужно выполнять в том случае, если она начинается со слова «класс».

В конце игры отмечают дети, не совершившие ни одной ошибки.

"Запрещенное движение"

Дидактическая задача: развивать внимание, координацию движений.

Ход игры: участники образуют круг. Учитель, стоя в кругу, показывает движение (например, приседает), которое в игре считается запрещенным. Затем выполняет различные движения, дети их повторяют. Неожиданно для детей учитель выполняет запрещенное движение. Повторивший его делает шаг вперед.

В конце игры отмечают самые внимательные дети.

"Нос, нос» нос» лоб"

Дидактическая задача: развивать внимание, быстроту реакции.

Ход игры: участники образуют круг. Учитель, стоя в кругу, говорит: "Нос, нос, нос, лоб". На три первых слова учитель держится за нос, а на четвертое слово вместо лба дотрагивается рукой до другой части тела. Дети должны делать все, как говорит, а не делает учитель, и не позволяют себя запутать.

Побеждают те ученики, которые ни разу не ошиблись.

"Агароднік"

Дыдактычная задача: развіваць увагу, хуткасць, спрыт.

Ход гульні: кожны ўдзельнік называе сябе якой-небудзь агароднінай (рэпай, рэдзькай, цыбуляй, морквай і г. д.). Выбіраецца агароднік. Дзеці ўтвараюць круг. Агароднік выходзіць на сярэдзіну круга і стукае палкай аб зямлю. У яго пытаюцца:

—Хто там?

—Агароднік! — адказвае ён.

—За чым прыйшоў?

—За рэпай.

Агароднік павінен адгадаць, хто з дзяцей назваў сябе рэпай. Калі адгадае правільна, рэпа ўцякае. Калі агароднік яе зловіць, то адводзіць у свой "дом"

Адгадаць можна тры разы. Калі агароднік не адгадае, яго мяняюць.

"Зеркало"

Дидактическая задача: формировать навык точности и выразительности движений.

Ход игры: участники стоят в кругу, держась за руки. Педагог внутри круга выполняет разные движения (приседает, стоит на одной ноге, подпрыгивает и т. п.). Отпустив руки, дети должны повторить показанное движение.

Отмечаются дети, не допустившие ни одной ошибки.

"Гуси летят"

Дидактическая задача: развивать внимание, быстроту реакции на звуковой сигнал.

Ход игры: дети стоят в кругу. Учитель произносит: "Гуси летят", "Утки летят" и т. д. Ученики поднимают руки вверх и машут ими. Затем учитель, например, говорит: "Щуки летят". Тот, кто поднял руки и помахал ими, платит фант. В конце игры он должен спеть песню, станцевать и др.

Игры для совершенствования координации движений

"Рыбак"

Дыдактычная задача: развіваць каардынацыю рухаў, удасканальваць навыкі лёгкага бегу.

Ход гульні: па лічылцы выбіраецца рыбак, якому завязваюць вочы. Усе астатнія дзеці — рыбы. Пляскаючы ў далоні, яны перамяшчаюцца (ходзяць, бегаюць) вакол рыбака. Рыбак стараецца каго-небудзь зловіць. Калі на яго шляху сустракаецца перашкода (сцяна, лаўка і інш.), удзельнікі гавораць: "Глыбока!". Калі рыбак адыходзіць ад перашкоды, яму гавораць: "Мелка!" Калі рыбак зловіць каго-небудзь, ён павінен адгадаць па голасу, каго зловіў. На пытанне "Хто ты?" злоўлены, напрыклад, адказвае: Я — акунь". Калі рыбак не адгадае, хто назваўся акунём, яму крычаць: "Жабу зловіў!" Рыбак адпускае злоўленага і зноў пачынае лавіць.

Адзначаюцца дзеці, якія не былі злоўлены, а таксама рыбак, які хутка адгадаў, каго зловіў.

"Грушка"

Дыдактычная задача: вучыць узгадняць рухальныя дзеянні са словам.

Ход гульні: вучні ўтвараюць круг, у сярэдзіне якога знаходзіцца дзячынка ці хлопчык — грушка. Дзеці ідуць у карагодзе вакол грушкі і спяваюць:

	Мы пасадзім грушку
Усе, усе,	
	Няхай наша грушка
Расце, расце.	
	Вырасці ты, грушка, Вось такой вышыні, Распусціся, грушка, Вось такой шырыні!
Расці, расці, грушка, ды ў добры час, Патанцуй, Марылька, Паскачы для нас.	
	А ўжо наша грушка
Распусцілася,	
	А наша Марылька

Зажурылася.

А мы тую грушку
Весьліць будзем
І з нашай Марылькай
Скакаць будзем.

Грушка ў сярэдзіне круга выконвае ўсё тое, аб чым спяваецца. На словы "І з нашай Марылькай скакаць будзем" дзеці падыходзяць да грушкі і імкнуцца да яе дакрануцца, але хутка ўцякаюць, бо грушка іх ловіць. Адзначаюцца дзеці, дзеянні якіх былі ўзгоднены са словамі.

"Малако"

Дыдактычная задача: развіваць увагу, спрыт, каардынацыю рухаў, вытрымку.

Ход гульні: па лічылцы выбіраюцца кот і гаспадыня. Дзеці садзяцца на адлегласці 0,5 м адзін ад аднаго, ахопліваюць калені рукамі і прыціскаюць іх да грудзей. Усе яны лічацца гладышыкамі з малаком. Гаспадыня кліча ката:

—Кіс! Кіс! Кіс!

—Мяў! Мяў! — адказвае кот.

—Дзе ты гуляў?

—На дварэ!

—А мышку злавіў? -Не!

—Чаму?

—Малака хачу!

—Выбірай гладышык!

Кот абыходзіць гладышыкі, дакранаецца да кожнага і аблізваецца. Гаспадыня пытаецца:

— Ну што, выбраў?

Кот падыходзіць да гаспадыні і на вуха (каб хто не чуў) называе выбранага ўдзельніка. Гаспадыня гаворыць:

— Калі здолееш, бяры! — і адварочваецца.

Кот зноў абыходзіць усіх дзяцей, бярэ кожнага за плечы, легка штурхае шлева і гаворыць:

— Не хачу!

Дайшоўшы да выбранага гладышыка, кот кажа: "Хачу!" і штурхае гладышыка ўправа. Калі той паваліцца, то выбывае з гульні, а кот зноў пачынае

перагаворы з гаспадыняй. Калі ігрок не паваліцца, то кот мяняецца з ім ролямі, і гульня працягваецца.

"Проворные мотальщики"

Дидактическая задача: развивать ловкость, координацию движений. Инвентарь: шпагат длиной 10 м, 2 эстафетные палочки, цветная ленточка.

Ход игры: к концам шпагата привязывают эстафетные палочки. В середине шпагата завязывается цветная ленточка. Два игрока расходятся на длину шпагата и по сигналу "Наматывай!" быстро наматывают его на палочки. Побеждает тот, кто быстрее дойдет до цветной ленточки. Затем игра повторяется.

"Золата"

Дыдактычная задача: развіваць спрыт, вытрымку, каардынацыю рухаў.

Інвентар: маленьку прадмет або цацка, якую дзія можа схваць у руцэ.

Ход гульні: вучні садзяцца ў рад. Па лічылцы выбіраецца водзячы. Ён робіць выгляд, што хавае золата ў далоні ўдзельнікаў, і непрыкметна кладзе яго ў рукі каго-небудзь з дзяцей. Потым водзячы адыходзіць на 3 — 4 крокі і крычыць: "Золата, да мяне!". Той, у каго схавана золата, павінен усхапіцца і бегчы да водзячага. Але ўсе ўважліва сочаць адно за адным, каб затрымаць удзельніка з золатам. Калі яму не ўдаецца выскачыць з рада, гульня пачынаецца спачатку, кожны застаецца на сваім месцы. Калі ж удзельніку з золатам удаецца вырвацца, ён становіцца водзячым, а водзячы займае яго месца. Гульня працягваецца.

Перамагаюць дзеці, якія некалькі разоў за час гульні былі водзячымі.

"Пасадка бульбы"

Дыдактычная задача: развіваць спрыт, каардынацыю рухаў.

Інвентар: 2 мяшэчкі, 10 — 20 мячыкаў.

Ход гульні: утвараюцца дзве каманды па 5 — 10 чалавек. Яны строяцца ў калоны на чале з капітанамі, кожны з ях атрымлівае мяшэчак з бульбай (5 штук). На адлегласці 20 — 30 крокаў ад калоны чэрціцца 5 кружкоў. Па сігналу капітаны бягуць да кружкоў, садзяць бульбу — кладуць яе ў кружкі і перадаюць пустыя мяшэчкі наступным удзельнікам. Тыя бягуць да кружкоў, збіраюць бульбу, вяртаюцца, перадаюць мяшэчкі наступным і г. д.

Выйграе каманда, якая першай закончыць пасадку і збор бульбы.