Министерство образования, науки и молодежной политики

Нижегородской области

ГБПОУ «Дзержинский педагогический колледж»

Выполнила студентка

группы ПНК-4А

специальности 44.02.02

Юдкина Наталья Сергеевна

**Подвижные игры на перемене**

Проверил преподаватель

МДК 01.07 Комарова.Ю.Н

Дзержинск-2019

|  |  |
| --- | --- |
| **День недели** | **Название игры** |
| Понедельник | Игра «Мама, ниточку распутай»  Игра ««Море волнуется»»  Игра «Хвост и голова» |
| Вторник | Игра «Жмурки»  Игра «Класс, смирно!»  Игра «Запрещённое движение» |
| Среда | Игра «Ловкие пальцы»  Игра «Летает – не летает»  Игра «Пять шагов» |
| Четверг | Игра «Хлопки»  Игра «Мяч соседу»  Игра «Поменяться местами» |
| Пятница | Игра «Эхо»  Игра «Сломанный телефон»  Игра «Шишки, желуди, орехи» |
| Суббота | Игра «У кого мяч» Игра «Кот и мышь » |

Понедельник

1.Игра «Мама, ниточку распутай »

Цель развитие ловкости и координации движений.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Правила | Графики | Варианты |
| С помощью считалки назначают ведущего игры – «маму». Остальные дети становятся в круг, взявшись за руки. Ведущий отворачивается, а дети начинают «запутываться», не разжимая рук, переплетаясь друг с другом руками и ногами. После этого дети хором произносят: – Мама, ниточку распутай, только не порви. Задача ведущего – распутать детей обратно в круг, стараясь не расцеплять их рук. | Необходимо выбрать «маму», остальные дети становятся в круг. Ведущий отворачивается, а дети начинают запутываться, не разжимая рук. Ведущему (маме) необходимо распутать детей обратно в круг, не расцепляя рук. |  | Ведущему можно закрыть(завязать) глаза |

2. Игра «Море волнуется»

Цель **игры**: развитие ловкости и координации движений

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Правила | Графики | Варианты |
| Также способна заинтересовать школьников, количество участников в ней должно быть не меньше пяти-семи человек. Ведущий становится в круг, дети ходят по кругу, взявшись за руки, меняя направление движения и хором говоря: – Море волнуется раз (идут по часовой стрелке), море волнуется два (идут против часовой стрелки), море волнуется три (по часовой стрелке), морская фигура замри! | Ведущий становится в круг, ребята ходят по кругу взявшись за руки произносят: Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура замри.  ! После этих слов руки расцепляются, и каждый ребенок старается принять необычную и забавную позу, «застыв» в ней не шевелясь. Ведущий обходит всех детей, наблюдая, чтобы те не двигались, и старается их рассмешить. Если ребенок начнет двигаться или смеяться, он из игры выбывает. Выигрывает самый стойкий, он и становится следующим ведущим. |  | Можно, чтобы ведущий пощекотал детей, потрогал. |

3.Игра «Хвост и голова»

Цель игры: развитие ловкости и координации движений.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Правила | Графики | Варианты |
| Интереснее проводится при большом количестве участников. Выбирают «голову» и «хвост» змейки, между ними становятся остальные дети, положив руки на плечи соседу. Задачей «головы» в начале колонны будет поимка «хвоста», стоящего в конце. Остальные участники колонны стараются следовать за «головой», не убирая рук с плеч соседей | Необходимо выбрать «голову» и «хвост» змейки, между ними становятся остальные игроки. Участникам нужно следовать за «головой». |  |  |

Вторник

1.Игра «Жмурки»

Цель игры: развитие ловкости и координации движений

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Правила | Графики | Варианты |
| также считалкой выбирают ведущего, ему завязывают платком глаза и ставят посередине школьного коридора. Дети спрашивают: – На чем стоишь? Ведущий отвечает: – на мосту. Дети: – Что ешь? Ведущий: – Колбасу. Дети: – Что пьешь? Ведущий: – Квас. Дети: – Ищи мышей, а не нас. При этих словах дети разбегаются по коридору. Ведущий должен не только поймать какого-нибудь ребенка, но и угадать его имя. | Ведущему нужно поймать игрока и отгадать имя |  |  |

2.Игра «Класс, смирно!»

Цель: развитие внимательности

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Правила | Графики | Варианты |
| Играющие стоят в одной шеренге. Я подаю различные строевые команды. Которые они должны исполнять в том случае, если перед командой скажу слово «группа». Если слово «группа» не произнесено, исполнять команду нельзя. Тот, кто ошибся, делает шаг вперед и продолжает играть. После второй ошибки делает еще один шаг вперед. После окончания игры отмечаю самых внимательных, кто остался на исходном положении. | Внимательно слушайте слово «группа»  Если слово «группа» не произнесено, исполнять команду нельзя. |  | Игру можно усложнить, предлагая детям, встать в четыре шеренге. |

3.Игра «Запрещённое движение»

Цель игры: развитие моторной памяти.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Правила | Графики | Варианты |
| Игроки строятся в круг, в центре – педагог. Он выполняет различные движения, указав, какое из них – запрещённое. Дети повторяют все движения, кроме запрещённого. Те, кто повторили запрещённое движение, получают штрафные очки. Отмечаются игроки, которые не получили штрафных очков. | Нельзя повторять запрещенное упражнение . |  | Запрещённое движение надо менять через 4 – 5 повторений. |

Среда

1.Игра «Ловкие пальцы»

Цель игры: развитие способности к двигательной импровизации, способность координировать действия при совместном решении двигательных задач.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Правила | Графики | Варианты |
| По коридору рассыпаются мелкие предметы: кусочки от резиновых ковриков, фломастеры, шарики, пластмассовые пробки и т.п. Играющие собирают их, захватывая пальцами ног (один предмет – правой ногой, другой – левой ногой), и берут в руки.  Когда все предметы собраны, играющие садятся на пол, и каждый раскладывает из того, что он собрал, какую-нибудь композицию (дома, цветы, корабли, лес и т.д.). | Двигайте предметы только той ногой которую сказал водящий, будьте внимательны. |  | Правой ногой собирать предметы в левую руку, левой ногой – в правую руку. |

2. Игра «Летает-не летает»

Цель игры: развитие собранности , внимательности, умения управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Правила | Графики | Варианты |
| Дети стоят в кругу, в центре – педагог. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают или не летают.  Называя предмет, педагог поднимает руки в стороны – вверх. Например, говорит: «Птица летает, стул летает, самолет летает» - и т.д.  Дети должны поднять руки в стороны – вверх, если назван летающий предмет. | Внимательно слушать учителя.  Выполнять упражнения до конца. |  | Игру можно проводить во время медленной ходьбы. |

3.Игра «Пять шагов»

Цель игры: воспитание сообразительности и быстроты мышления.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Правила | Графики | Варианты |
| Участвуют поочерёдно несколько игроков. Детям нужно сделать 5 шагов в быстром темпе и на каждый шаг без пауз и остановок произносить любое имя (женское или мужское в зависимости от задания). Отмечаются игроки, которые справились с заданием. | Делая шаги необходимо без пауз и остановок произносить любое имя (женское или мужское в зависимости от задания). |  | Игру можно усложнить, предлагая детям называть не имена, а, например, зверей, птиц. |

Четверг

1.Игра «Хлопки»

Цель игры: развитие быстроты и внимательности

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Правила | Графики | Варианты |
| Игроки встают в круг. Каждый игрок получает порядковый номер.  Все игроки вместе начинают ритмично хлопать: два раза в ладоши, два раза по коленям. При этом один из игроков на хлопки в ладоши говорит свой номер, например - «пять-пять», а на хлопки по коленям – номер любого другого игрока.  Игрок, не успевший назвать свой номер или назвавший номер уже выбывшего участника, выходит из игры.  Побеждают два последних оставшихся игрока. | Игроки встают в круг.  Каждому игроку присваивается порядковый номер.  Все вместе начинают ритмично хлопать: два раза в ладоши, два - по коленям.  Хлопая в ладоши, игрок называет свой номер, а, хлопая по коленям – номер любого другого участника, стоящего в круге.  Не успевший назвать свой номер или назвавший номер уже выбывшего участника, выходит из круга и прекращает игру.  Побеждают два последних оставшихся игрока |  |  |

2. Игра «Мяч соседу»

Цель игры: закрепление быстроты передачи мяча по кругу.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Правила | Графики | Варианты |
| Игроки строятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга, -  по мячу. По сигналу дети передают  мяч по кругу в одном направлении,  как можно быстрей, стараясь, чтобы  один мяч догнал другой.  Проигрывает игрок, у которого  окажется 2 мяча. Игра повторяется.  Мяч передавать соседнему игроку,  никого не пропускать. | По сигналу дети передают мяч по кругу в одном направлении, как можно быстрей, стараясь, чтобы один мяч догнал другой. |  | Игру можно усложнить, предлагая детям, взять еще один мяч |

3.Игра «Поменяться местами»

Цель игры: развитие , внимательности, умения управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Правила | Графики | Варианты |
| Дети становятся в круг. Учитель предлагает поменяться местами тем детям, у кого есть что-нибудь одинаковое: светлые волосы, белые футболки, домашние животные и т.п. Например, Учитель говорит: «Пусть поменяются местами те, у кого есть в одежде красный цвет». Дети меняются местами и т.д. Игра проводится 3-4 минуты. | Мяч нельзя долго держать в руках. Нельзя водящему обращаться к детям по порядку. |  | Называть предметы а не цвета например: Поменяйтесь местами те, у кого есть на кофте цветок. |

Пятница

1.Игра «Эхо»

Цель игры: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, , умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки слаженной деятельности.

Игра низкой интенсивности

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Правила | Графики | Варианты |
| Играющие встают в круг. Первый игрок показывает любое движение (поворот, хлопок в ладоши, прыжок и т.п.). Все дети хором три раза повторяют имя и движение, стараясь произносить с той же интонацией, что и первый игрок. Затем следующий ребенок называет свое имя и показывает движение, все повторяют, и т.д., пока все дети не назовут свои имена. | Движения не должны повторяться. |  | Игрок называет свое имя и показывает любое движение (поворот, хлопок в ладоши, прыжок и т.п.). |

2. Игра «Сломанный телефон»

Цель игры: развитие памяти

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Правила | Графики | Варианты |
| Водящий называет слово первый на  ушко говорит слово второму. Второй – третьему. И так до последнего.  Последний, кто услышит слово, должен  его повторить вслух. | Ребята внимательно слушают слова друг друга, чтобы передать информацию и не сломать телефон |  | Водящий первому говорит словосочетание/ предложение, далее второй- третьему, третий-четвертому и т.д. |

3.Игра «Шишки, желуди, орехи»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Правила | Графики | Варианты |
| Дети встают тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Каждый из тройки имеет название: «шишки», «желуди», «орехи». Ведущий находится за пределами круга. Ведущий произносит слово «орехи» (или «шишки», «желуди»), и все игроки, которые имеют это название, меняются местами, а ведущий старается занять чье то место. Если это ему удается, то он стает орехом («желудем», «шишкой»), а тот, кто остался без места, встает на место ведущего. | Дети встают тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Каждый из тройки имеет название: «шишки», «желуди», «орехи». Ведущий находится за пределами круга.  Ведущий произносит слово «орехи» (или «шишки», «желуди»), и все игроки, которые имеют это название, меняются местами, а ведущий старается занять чье то место. Если это ему удается, то он стает орехом («желудем», «шишкой»), а тот, кто остался без места, стает на место ведущего. |  |  |

Суббота

.Игра «У кого мяч»

Цель игры: развивать собранность, внимательность.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Правила | Графики | Варианты |
| Дети встают в круг лицом к центру,  руки за спиной. В центре круга  водящий с закрытыми глазами.  Ведущий дает маленький мяч  любому из играющих. Дети  начинают незаметно передавать мяч  по кругу за спинами. Водящий,  открыв глаза, пытается определить,  у кого мяч, обращаясь к игроку:  «покажи руки!» Ребенок, к  которому обратился водящий  показывает руки. | Мяч нельзя долго держать в руках. Нельзя водящему обращаться к детям по порядку. |  | Игра для учащихся усложняется становится два водящих |

2. Игра «Кот и мышь »  
Цель игры: развитие ловкости.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Правила | Графики | Варианты |
| Играющие встают в два ряда лицом друг к другу, берутся за руки, образуя небольшой проход – нору. В одном ряду стоят коты, в другом – мыши. Игру начинает первая пара: кот ловит мышь, а та бегает вокруг играющих. В опасный момент мышь может спрятаться в коридоре, образованном сцепленными руками играющих. Как только кот поймал мышь, играющие встают в ряд. Начинает игру вторая пара. Игра продолжается, пока коты не переловят всех мышей. | Правила игры. Коту нельзя забегать в нору. Кот и мыши не должны убегать далеко от норы. |  | Игру можно усложнить , если будет два кота и одна мышь, либо наоборот. |