## Подвижные игры

## в группе продлённого дня

## 

## Педагогические классификации подвижных игр

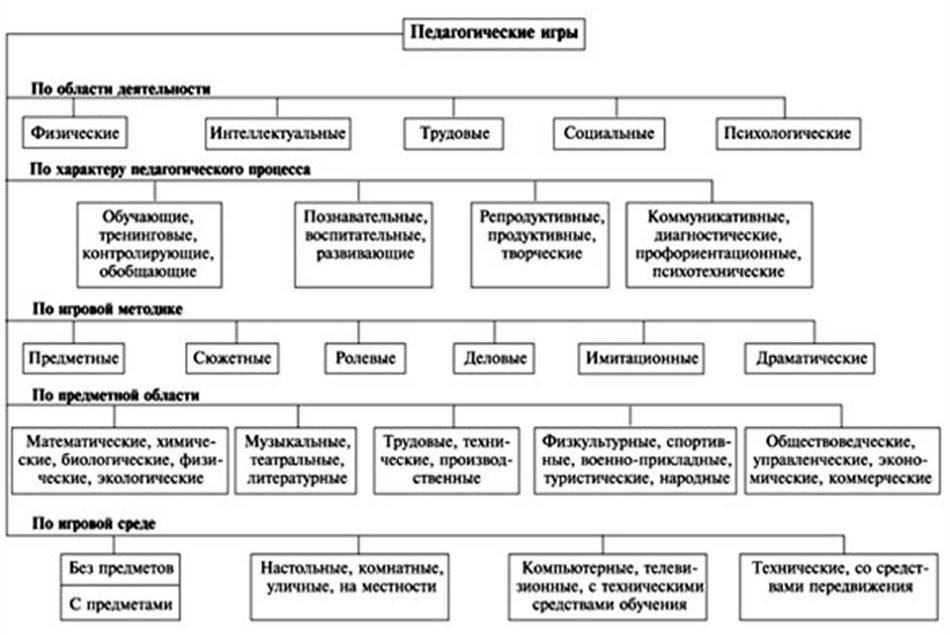
Рациональное применение подвижных игр в педагогической практике требует их классификации, создания определенных группировок, то есть целенаправленного подбора их по определенным признакам для решения различных педагогических задач. Признаки, по которым могут подразделяться подвижные игры, могут иметь различный характер, например, индивидуальные и коллективные [107].

*Индивидуальные (одиночные) игры* чаще всего организуются самими детьми при организации досуга, активного отдыха (на перемене, на продленного дне, на детских площадках, во дворе, в детских оздоровительных лагерях и других случаях).Большое педагогическое значение имеют *коллективные (групповые)* подвижные игры (без разделения на команды: без водящих и с водящими; с разделением на команды: без вступления в единоборство с соперником и с единоборством с соперником), в которых участвуют группы играющих, школьные классы. Всем коллективным подвижным играм присущ соревновательный элемент, где проявляются настойчивость, взаимопомощь, взаимовыручка в интересах достижения установленной цели.

В научно-методической литературе представлено большое количество классификаций педагогических игр. При этом критериями деления их на группы могут быть различные факторы (рисунок 4).

Каждая подвижная игра имеет свое содержание, форму (характер организации коллектива) и методические особенности.

Содержание подвижной игры составляют: сюжет (образный или условный замысел), правила и двигательные действия, входящие в игру и направленные на достижение цели.



Форма подвижной игры – это организации действий участников, представляющая возможность широкого выбора способов достижения поставленной цели. Форма игры связана с содержанием и обусловливается им.

Все игры детей принято делить на две большие группы:

* Игры с готовыми «жесткими» правилами (спортивные, подвижные, интеллектуальные);
* Игры «вольные», правила которых устанавливаются по ходу игровых действий.

М. Лацерус [472] предлагает классификацию игр:

* Игры, связанные с физической деятельностью;
* Влечения к различным видам зрелищ;
* Игры интеллектуальные;
* Игры азартные.

Д.Б. Эльконин [197] делит подвижные игры на четыре группы:

* Имитационно-процессуальные, в которых действия детей сводятся к простому подражанию известным действиям по образцу;
* Драматические игры по определенному сюжету;
* Игры с несложными по сюжету правилами;
* Игры с правилами без сюжета и элементарные спортивные игры.

Заслуживает внимания классификация игр как отражение разнообразных типов человеческой деятельности:

* Физические и психологические игры и тренинги: двигательные (спортивные, подвижные, моторные); экстатические, экспромтные игры и развлечения; освобождающие игры и забавы; лечебные игры (игротерапия).
* Интеллектуально-творческие игры: предметные забавы; сюжетно-интеллектуальные игры; дидактические игры (учебно- предметные, обучающие, познавательные, строительные, трудовые); технические, конструкторские; электронные, компьютерные, игры- автоматы; игровые методы обучения.
* Социальные игры: творческие, сюжетно-ролевые (подражательные, режиссерские, игры-драматизации, игры-грезы); деловые игры (организационно-деятельностные, организационно- коммуникативные, организационно-мыслительные, ролевые, имитационные).
* Комплексные игры (коллективно-творческая, досуговая деятельность).

В целях наиболее эффективного выявления и использования ресурсов игры принято различать подвижные, спортивные и специальные оздоровительные (коррекционно-оздоровительные) игры.

К *подвижным* относятся игры, направленные преимущественно на общую физическую подготовку и не требующие специальной подготовки играющих; они построены на свободных, разнообразных и простых движениях, связанных с вовлечением в работу главным образом больших мышечных групп, и просты по своему содержанию и правилам.

К *спортивным* относятся игры, имеющие все характерные признаки спорта; они требуют подготовки и спортивного совершенствования играющих. Спортивные игры характеризуются наличием борьбы играющих за победу своей команды или за личное первенство.

Они отличаются от подвижных сложностью правил и техники, а также устойчивостью условий и правил.

Специальные *оздоровительные игры* наряду с укреплением различных групп мышц, тренировкой вестибулярного аппарата, профилактикой нарушений зрения и осанки снимают утомление, вызванное интенсивными интеллектуальными нагрузками, и создают у игроков состояние психофизиологического комфорта.

В методике физического воспитания и развития детей принято делить игры на:

1. *Элементарные игры с правилами:*

а) сюжетного характера («Лохматый пес», «Гуси-лебеди», «Хитрая лиса»);

б) бессюжетные, где в основе лежат правила (догонялки, прятки, ловишки, игры-эстафеты);

в) аттракционы со специально создающимися условиями (прыжки в мешках, пронести воздушный шарик в ложке, приклей нос Буратино);

г) игры-забавы на развитие мелкой моторики пальцев (пальчик- мальчик, сорока, колечко).

1. *Сложные игры с правилами:*

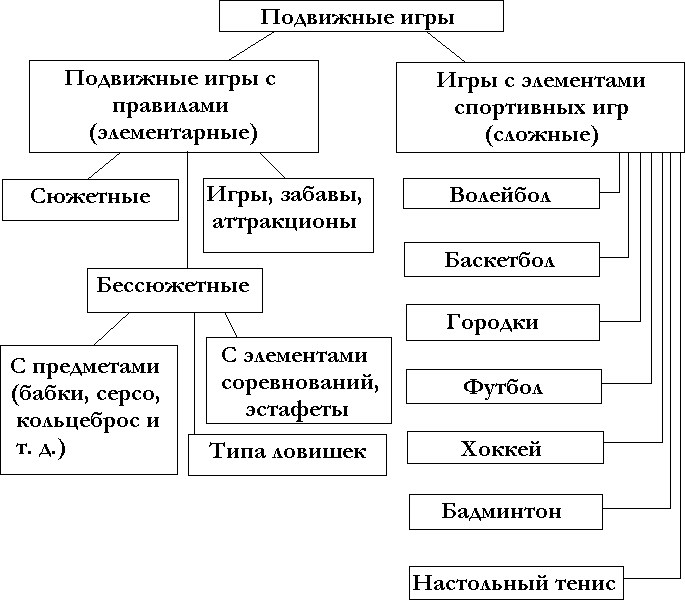
а) спортивные (футбол, элементы баскетбола и другое);

б) игры с элементами спорта (городки, кегли, кольцебросы)

Также все подвижные игры по программе детского сада делятся по двигательному составу.

1. Игры большой подвижности, с бегом и прыжками («Мы веселые ребята», «Ловишки», «У медведя во бору», «Волк во рву»);
2. Игры средней подвижности, с лазаньем, хороводы с ходьбой и с бегом («Мышеловка», «Ровным кругом», «Карусели», «Пузырь», «Обезьянки», «Медведь и пчелы»);
3. Игры малой подвижности с ходьбой в средне-медленном темпе, с упражнениями для определенных частей тела, с метанием («Летает – не летает», «Найди, где спрятано», «Море волнуется») [302].

В настоящее время в педагогической практике используются два основных вида подвижных игр.

Первый вид – это *игры ролевые, творческие или вольные*, в которых участники сами намечают план игры и сами осуществляют достижение намеченной цели. В процессе игры план может изменяться, дополняться участниками игры. У детей дошкольного и младшего школьного возраста ролевые игры чаще всего бывают сюжетными и занимают большое месте в их жизни. В этих играх они

распределяются в зависимости от сюжета, поэтому психологи их называют ролевыми. Они могут быть одиночными и групповыми. Обычно в ролевых играх учащиеся I ступени образования отражают окружающую их действительность (игра в школу, игра в дочки- матери, игра в лошадку и другое). Ролевые игры используются в воспитательной работе не только с детьми, но и с подростками и молодежью.

Второй вид подвижных игр – это *организованные игры с установленными правилами*, так называемые элементарные подвижные игры. Они чаще всего требуют руководства со стороны взрослых или самих ребят-организаторов. Эти игры очень разнообразны по сложности и по содержанию:

*простые некомандные подвижные игры*, в которых каждый участник, соблюдая правила, борется в основном за самого себя. Вся игровая деятельность в них направлена на проявление ловкости, силы, быстроты, выносливости и других качеств. В этих играх главное значение приобретают личная инициатива и умение целесообразно использовать свои личные качества, двигательные возможности;

1. более сложные, *переходные к командным подвижные игры*, в которых играющие отстаивают свой интерес в первую очередь, но иногда, по личному желанию, помогают товарищам, выручая их, помогают им спасаться от нападающего в игре. Иногда играющий может вступить во временное сотрудничество с другими игроками для достижения цели;
2. *командные подвижные игры,* в которых играющие составляют отдельные коллективы-команды. Эти игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам своей команды. Таким образом, от действий каждого игрока зависит успех всей команды. В командных играх необходимо согласовывать свои действия с действиями товарищей по команде. Для координирования действий и общего руководства по команде, общего руководства игрой появляется необходимость выделения из среды играющих капитанов команд;
3. *игры-эстафеты*, в которых участники соревнуются за свою команду самостоятельно (поочередно) или группами при взаимоподдержке и взаимопомощи своих товарищей, но без вступления в соприкосновение с соперником.



Эстафеты имеют большое значение при развитии быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, совершенствовании умений управлять своими движениями в новых, часто необычных условиях, действовать быстро, расчетливо, экономично проявляя смекалку и изобретательность. Игровые эстафеты можно классифицировать по следующим основным признакам: по способу действий участников, количеству заданий, способу организации участников.

По способу действий эстафеты можно разделить на поочередные (на месте, без перемещения участников; с передвижениями и дополнительными действиями, например, с преодолением препятствий) и совместные.

Классификацию игровых эстафет можно представить следующим образом: 1) по способу действий участников: на месте, с передвижением, с преодолением препятствий, с групповым передвижением, с поочередным передвижениям; 2) по количеству заданий: простые, комбинированные (произвольным способом, обусловленным способом); 3) по способу организации: линейные, круговые, встречные (рисунок 7).

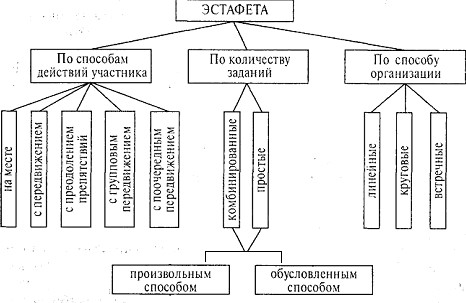


Рисунок 7 – Примерная классификация игровых эстафет

Совместные эстафеты характеризуются групповыми передвижениями, где успех решает согласованность действий членов каждой команды, а также поочередными передвижениями с последующими коллективными действиями.

В зависимости от количества заданий эстафеты делятся на *простые и комбинированные*. В первом случае выполняется лишь одно задание (бег на определенную дистанцию, переноска груза, ведение мяча, прыжки и так далее). Во втором случае предполагается, что ученик может на дистанции выполнить последовательно несколько заданий (бег, ползание, кувырок, прыжок через барьер и другое).

Включенные в эстафету задания могут выполняться как заранее обусловленным способом, так и произвольным, с правом выбора наиболее рационального варианта.

*По способу организации участников* игровые эстафеты подразделяются на:

* *линейные*, в которых команды строятся в шеренгу или колонну по одному и движутся до поворотной стойки и обратно или выполняют задания по цепочке (например, передачу мяча);
* *круговые*, в которых или сами игроки перемещаются по кругу, или команды строятся в круг и, стоя на месте, передают эстафету по цепочке в одну сторону;
* *встречные*, в которых половина участников каждой команды располагается на противоположной стороне площадки и перемещение игроков или передача эстафеты идет навстречу друг другу.

Анализ специальной научно-методической литературы [37, 77, 171,

217, 362] и обобщение практического опыта [49, 240] позволяют сделать заключение, что различными авторами предпринимались попытки классифицировать подвижные игры в зависимости от различных признаков.

Были выявлены следующие варианты распределения подвижных игр:

* по степени сложности их содержания: от самых простых к более сложным (полуспортивным);
* по возрасту детей для учета возрастных особенностей (игры для детей 6–9, 10–12, 13–15 лет);
* по видам движений, преимущественно входящим в игры (игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом, игры с прыжкам, игры с метаниями, игры с передвижениями на лыжах);
* по физическим качествам, преимущественно проявляемые в игре (игры, способствующие преимущественному развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости);
* подготовительные к отдельным видам спорта (например, игры с ведением и бросанием мяча как в баскетболе, гандболе и так далее).

Подвижные игры могут группироваться и по другим признакам (в организационном аспекте), способствующим более правильному их подбору для использования в различных условиях:

1) по форме организации: на уроке, на перемене, в группе продленного дня, на праздниках; 2) по моторной плотности: очень подвижные, среднеподвижные, малоподвижные; 3) с учетом сезона и места проведения: летние, зимние, в помещение, на открытом воздухе, на снегу, льду, на воде.

На рисунке 8 приводится педагогическая классификация коллективных подвижных игр.



Рисунок 8 – Педагогическая классификация коллективных подвижных игр

Польскими авторами также предпринимались попытки классифицировать игры по различным признакам [107]. Например, Р. Тшесниовски предлагает классифицировать подвижные игры следующим образом: подвижные игры с пением, бегом, ориентацией в пространстве, прыжками, ползанием, метаниями, мячом (рисунок 9).

В данном случае автор делит подвижные игры по признаку их содержания. Например, игры с пением рекомендуются дошкольникам и девочкам младшего школьного возраста. Для маленьких детей также интересны игры с ориентацией в пространстве и ползанием. А вот для более старших детей предназначены игры с мячом, бегом, прыжками, метаниями.

Н.В. Елина [163] разработала классификацию подвижных игр по интенсивности и соответственной направленности на развитие функциональных возможностей и совершенствование физических качеств на основе учета реакций ЧСС у учащихся I ступени образования во время выполнения игровых действий: игры низкой интенсивности (до 145 уд/мин), игры средней интенсивности (146–170 уд/мин), игры большой интенсивности (171–185 уд/мин), игры высокой интенсивности (более 186 уд/мин), игры скоростно-силовой направленности (до 145 уд/мин);



Рисунок 9 – Классификация подвижных игр по Р. Тшесниовски

С целью рационального использования подвижных игр для учащихся I ступени образования А.А. Высоцкой [107] была разработана авторская классификация применяемых подвижных игр по признаку соответствия основным группам задач урока физической культуры и здоровья (таблица 7).

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи уроков физической культуры и здоровья** | **Наименование игр** |
| Освоение общеразвивающих  упражнений в игре | Запрещенное движение», «Делай как я!» |
| Развитие умений ритмично ходить, внезапно прекращать движения и возобновлять их по сигналу | «Соревнования скороходов»,  «Совушка», «Быстрые и ловкие»,  «Пятнашки с приседанием», «День- ночь», «Паук и мухи», «Мы – физкультурники», «Фигуры», «Стоп» |
| Разучивание и закрепление различных построений (в шеренгу,  колонну, круг и другое) | «Быстро по местам», «Карусель»,  «Класс, смирно!» |
| Совершенствование умений | 1 – ритмично ходить; 2 – быстро бегать;  3 – совершать перебежки с  увертыванием для развития координационных способностей |
| «Наступление», «Гуси-лебеди»,  «Олемба», «Бег командами», «Кто быстрее», «Пустое место»,  «Пятнашки с домом», «У медведя  на бору», «Пятнашки», «Челночок и догонялка» |
| Закрепление навыков организованно  и быстро совершать перебежки группами | «Лес, озеро, болото", "Перемена мест», «Кто первый» |
| Обучение и закрепление умения в  бросании и ловле малого мяча | «Семерочка», «Постарайся  поймать», «Мяч в стенку» |
| Развитие меткости в метании мяча в цель | «Метко в цель», «Лови – не лови»,  «Мячом в цель», «Передал – садись», «Метатели», «Снежками в  круг» |
| Освоение элементарной техники лыжного хода | «Быстрый лыжник», «Солнышко»,  «Танки», «Перебежки», «Не ходи на гору», «Кто дальше» (на лыжах) |
| Овладение подражательными  движениями | «Море волнуется раз», «Лыжник с  горки», «Штангист», «Дровосек» |
| Совершенствование навыка в бросании и ловле малого мяча | «Точный удар», «Кто дальше бросит», «Быстрые и меткие»,  «Снежками в круг» |
| Выработка умений точно и быстро передавать мяч и другие предметы | «Передача мяча по кругу»,  «Быстрее к цели», «Мяч-соседу»,  «Гонка мячей», «Не давай мяча водящему» |

|  |  |
| --- | --- |
| Закрепление умения в бросании, ловле и передаче большого мяча | «Мяч сквозь обруч», «Мяч переднему», «Мяч через веревку»,  «Мяч в воздухе», «Точный удар»,  «Быстрее к цели» |
| Разучивание общеразвивающих  упражнений с короткой скакалкой | «Чемпионы скакалки», «Удочка» |
| Закрепление техники  подпрыгивания и прыжка в глубину | «Попрыгунчики-воробушки»,  «Зайцы в огороде», «Лиса и куры» |
| Совершенствование правильной осанки и навыка в равновесии (сохранение устойчивости) | «Лиса и куры», «Эстафета с равновесием и подлезанием», эстафеты: «Ходьба и бег с картоном на голове", "Ходьба по нечерченнойлинии, "Не теряй равновесия» |
| Закрепление навыков лазания, перелазания | "Эстафета с лазанием и перелазанием, альпинисты»,«Перелет птиц», Эстафета с  лазанием, перелезанием и подлезанием |
| Выработка умения сочетать разбег с отталкиванием одной ногой в прыжках в высоту с разбега | эстафета с прыжками через гимнастическую скамейку, эстафета с бегом, прыжками и метанием, перебежки с прыжками и переменой  мест, прыгни через шнур |
| **Задачи уроков по развитию физических качеств** | |
| Совершенствование быстроты реакции на сигнал. Развитие  внимания и слуха | «Три, тринадцать, тридцать»,  «Слушай сигнал», «Встречная эстафета», «На санях с пересадкой» |
| Совершенствование быстроты и прямолинейности бега | «Вызов номеров», «День и ночь»,  «Лиса и заяц», «Челночная эстафета» |
| Развитие гибкости, формирование умения расслабляться | Итоговые упражнения по заданию,  «Танцевальные движения»,  «Гномики и ломики», «Сквозь обруч» |
| Развитие быстроты и координации движений | «Вызов», «Успей занять место»,  «Приглашение», «Мышеловка»,  «Иголка», «Нитка, узел», «Ледяная дорожка», «Лиса и зайцы»,  «Челночная эстафета» |
| Развитие силовых и скоростно-силовых качеств | «Перетягивание в парах», «Длинный прыжок» |
| Развитие выносливости | Ястребы и голуби», «Гонки по  кругу», «Бег командами» |
| Развитие ловкости (координационных способностей) | «Рыбы в сети», «Лавина»,  «Пятнашки», «Эстафета с равновесием и подлезанием» |
| Развитие гибкости | «Самые гибкие», «Эстафета  скороходов» |

Задачи уроков физической культуры и здоровья:

1. Обучение двигательным действиям:
   * освоение общеразвивающих упражнений: «Делай как я»,

«Запрещенное движение»;

* + обучение бросанию и ловле мяча: «Постарайся поймать», «Мяч в стенку»;
  + обучение лазанию и перелазанию: «Эстафета с лазанием и перелазанием», «Альпинисты».

1. Развитие физических качеств:
   * развитие быстроты: «Вызов», «Лиса и зайцы»;
   * развитие ловкости: «Рыбы в сети», «Пятнашки»;
   * развитие выносливости: «Ястребы и голуби», «Гонки по кругу».

Для развития физических качеств у учащихся I ступени образования А.А. Высоцка [107] рекомендует применять следующие подвижные игры:

|  |  |
| --- | --- |
| **Игры, способствующие развитию**  **быстроты** | «Лиса и зайцы»  «Челночная эстафета» |
| **Игры способствующие развитию силы** | «Перетягивание в парах»  «Длинный прыжок» |
| **Игры, способствующие развитию выносливости** | «Ястребы и голуби»  «Гонки по кругу» |
| **Игры, способствующие развитию ловкости** | «Рыбы в сети»  «Лавина» |
| **Игры, способствующие развитию гибкости** | «Самые гибкие»  «Эстафета скороходов» |

## Педагогические основы применения подвижных игр в режиме продленного дня

Значение игр как многообразного общественного явления выходит далеко за рамки физического воспитания. Возникнув на ранних этапах истории и развиваясь вместе со всей культурой общества, игра служила и служит удовлетворению личных потребностей – в самопознании и общении, духовном и физическом развитии, отдыхе и развлечении и другое. Вместе с тем, одна из главных функций игры – педагогическая: игра издавна является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле слова [17, 114, 258].

Понятие игрового метода в сфере воспитания отражает методические особенности игры, то есть то, что отличает ее в методическом отношении (особенности организации деятельности занимающихся, руководства ею) от других методов воспитания. При этом игровой метод может быть применен на материале любых физических упражнений.

Народные подвижные игры, имеющие многовековую историю, всегда играли воспитательную роль, что способствовало развитию у детей разнообразных двигательных навыков и умений, сноровки в быту, трудовой и оборонной деятельности [6, 13, 121, 393].

Подвижные игры, включающие выполнение заданий в виде физических упражнений (бег, прыжки, метания, удары) в ответ на следующие друг за другом сигналы могут эффективно использоваться для развития быстроты реакции и других форм проявления этого качества: скорости одиночного движения и частоты движений. Например, в игре «Наступление» игроки обеих команд должны быстро среагировать на сигнал руководителя, при этом одни должны убегать, а другие их догонять. Для развития реакции на движущийся предмет очень полезны подвижные игры с малым (теннисным) мячом [288, 420].

В реальных условиях занятия одиночные движения иногда включаются в ациклические и циклические системы двигательных действий, поэтому они часто совершенствуются параллельно развитию частоты движений [380, 492].

При развитии частоты движений чаще всего используются такие скоростные упражнения, как бег на короткие отрезки дистанций; бег на месте, выполняемые с максимальной скоростью. Чтобы предотвратить развитие утомления, такие упражнения должны длиться не более 20–22 секунд с последующим отдыхом для восстановления. Если же увеличивать время выполнения упражнения и сокращать период отдыха, то это уже будет не совершенствование быстроты движений, а развитие скоростной выносливости. Подвижные игры, направленные на развитие быстроты, следует использовать в начале занятия [224, 316, 437].

С целью развития быстроты движений можно использовать любые подвижные игры, включающие быстрые и кратковременные перемещения и локальные движения на какие-либо сигналы, выполнемые с максимальной скоростью, а также такие упражнения как бег, прыжки, метания, многоскоки, выпрыгивания вверх и другие. Для развития скоростно-силовых качеств школьников можно использовать такие народные подвижные игры как «лапта», «котел» и многие другие, включающие различные беговые, метательные

и прыжковые упражнения [224, 380, 498].

При развитии ловкости у детей следует помнить, что это специфическое качество, поэтому могут быть случаи, когда дети, ловко владеющие мячом, могут не так успешно осуществлять движения в других играх. Это должно учитываться руководителем при организации подвижных игр.

Любые народные подвижные игры, содержащие элемент новизны, физические упражнения большой координационной трудности, упражнения на равновесие и точность движений, можно использовать для развития ловкости. С этой же целью можно использовать игры, связанные с необходимость принимать нестандартные быстрые двигательные решения в условиях дефицита времени и с использованием различных предметов. Например, игра «Олемба» может быть использована и для развития ловкости, если усложнить исходное положение играющих перед стартом (исходное положение – стоя к сопернику спиной, в положении «упор лежа», стоя на коленях и другое). Для развития ловкости у учащихся I ступени образования рекомендуется использовать такие игры как «Веревочка», «Пленники», «Часовые и разведчики» и другие [134, 362, 380].

С целью развития ловкости можно использовать различные игры и их варианты, добиваясь совершенствования всех ее компонентов. Не следует также забывать, что в подвижных играх, развивающих ловкость, физические упражнения требуют напряженной работы многих систем организма, поэтому дети могут быстро утомляться, тогда полезное воздействие игры окажется не таким эффективным [68, 263, 291, 316].

Для развития силы у детей эффективно могут использоваться подвижные игры, включающие упражнения с внешним сопротивлением (вес предметов, противодействие партнера и другое) или упражнения с преодолением тяжести собственного тела (лазание по канату, отжимания в упоре лежа и другое). Подвижные игры, направленные на развитие силы, целесообразно применять после игр на быстроты и ловкость, подготавливающих сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма к силовым нагрузкам [182, 291]. В качестве примера можно назвать такие игры как «Перетягивание в парах», «Перетягивание каната», «Безрукий победитель» и другие.

Особое значение в физическом воспитании школьников имеет развитие общей выносливости, которая обусловливается функциональными возможностями всего организма, его энергетическим потенциалом. Для развития выносливости подвижные игры должны отвечать таким условиям: участие в движениях большинства мышечных групп; применение освоенных несложных по технике движений; регулируемость интенсивности упражнений; наличие интервалов отдыха, чередование моментов напряжения и расслабления мышц, повторяемость упражнений [182, 205, 206, 437].

Подвижные игры обладают достоинством: в зависимости от индивидуальных особенностей играющие сами могут регулировать интенсивность нагрузки, самостоятельно выбирая моменты для отдыха.

Однако существует и негативная особенность подвижных игр. Их соревновательный характер приводит к значительному эмоциональному накалу, мобилизации всех сил, повышению работоспособности, вследствие чего дети увлекаются и забывают об усталости. Хотя методика развития выносливости и предполагает преодоление последствий утомления, руководитель должен, ориентируясь на внешние признаки утомления, не допускать проявления его крайних форм и вовремя снизить объем и интенсивность нагрузки [187, 223, 268].

Процесс развития выносливости, также как и других физических качеств, подчиняется определенным возрастным закономерностям. Согласно данным возрастной физиологии, динамическая выносливость у детей в период с 7 до 14–15 лет возрастает в 3–4 раза. В процессе роста организма, его морфологических и функциональных преобразований, данное физическое качество достигает высокого уровня значительно позднее быстроты, ловкости и силы [55, 59, 72, 420, 437].

Правильно организованный с помощью подвижных игр двигательный режим учащихся укрепляет здоровье, способствует развитию физических качеств быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и что особенно важно, эти качества развиваются в

процессе игр в комплексе [159, 223].

Любая игра, применяемая в процессе воспитания детей, не должна оказывать отрицательное влияние на их здоровье. Педагог должен, с одной стороны, правильно регулировать нагрузку, получаемую детьми в играх (в зависимости от состояния их здоровья, уровня физической подготовленности, возраста, пола, индивидуальных особенностей), с другой стороны – использовать результаты педагогического и врачебного контроля [112, 245].

Применяя игру в физическом воспитании учащихся, педагог (воспитатель) должен стремиться:

* + укреплять здоровье занимающихся;
  + воспитывать необходимые морально-волевые качества;
  + формировать организаторские способности;
  + содействовать овладению жизненно необходимыми навыками;
  + соблюдать индивидуальный подход с учетом психофизических особенностей детей.

Для того, чтобы у детей не снижался интерес к игре и одновременно выполнялись поставленные задачи, необходимо:

1. из числа известных игр выбрать ту, которая в большей степени соответствует поставленной задаче;
2. оценивая доступность игр, выбрать ту, которая соответствует уровню физического и умственного развития детей. Чрезмерная сложность игры снижает интерес к ней, а чрезмерная простота не требует мобилизации и поэтому не развивает;
3. место для игры должно быть предварительно подготовлено.

Основой формирования личности учащегося является его деятельность, которая осуществляется вместе с учителем (воспитателем) и под его руководством. Все подвижные игры следует использовать для воспитания положительных нравственных качеств, укрепления воли, развития творческой активности детей [17, 171, 258]. Формирование у учащихся волевых качеств, черт характера, привычек и навыков поведения предполагает использование в школьной программе подвижных игр и самобытных физических упражнений. Игровая деятельность дает больше эффекта, так как всегда связана с возникновением и развитием между играющими определенных отношений, что способствует активному общению детей, установлению контактов с одноклассниками. Подбирая игру, учитель (воспитатель) должен подумать с какой целью он ее проводит и какие задачи она решает [20, 29, 56, 115, 172, 266, 394] .

Главным организующим моментом игры являются ее правила.

Успех игры, эффективное решение образовательных и воспитательных задач во многом зависит от формирования команд, выбора капитана, водящего в игре. Учителю необходимо хорошо знать индивидуальные особенности учащихся, уровень их двигательной подготовленности, личные взаимоотношения в коллективе [20].

Правильно организованное физическое воспитание в учреждениях общего среднего образования должно содействовать нормальному физическому развитию детей и укреплению их здоровья. Полноценное использование оздоровительного потенциала каждой игры является важнейшим условием применения подвижных игр в режиме учебного и продленного дня [316, 451]. Игры должны содействовать нормальному росту и развитию организма с учетом половых, возрастных и индивидуальных особенностей детей, поэтому рекомендуется применять разнообразные по содержанию игры.

Активная двигательная деятельность детей должна управляться педагогом, то есть в зависимости от уровня физической подготовленности учащихся необходимо регулировать двигательную нагрузку. Это достигается путем изменения размеров площадки, количества игроков в командных играх, веса партнера в играх с элементами единоборств, количества игр, их продолжительности, пауз между играми.

Правильная организация занятий подвижными играми с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся оказывает оздоровительное воздействие на детей: укрепление здоровья, благоприятное влияние на рост, развитие костно-связочного аппарата, мышечной системы, формирование правильной осанки, повышает функциональные возможности организма [118, 315, 362, 406, 498, 502].

Организуя занятия играми, педагог должен следить за тем, чтобы физические нагрузки были оптимальными. При систематических занятиях играми можно допускать интенсивные нагрузки, чтобы организм ребенка постепенно приспосабливался к ним. Это имеет очень большое значение в трудовой деятельности человека и вообще в жизни. Вместе с тем, недопустимо доводить участников игры до переутомления [171].

Правильно организованные подвижные игры оказывают положительное влияние на нервную систему занимающихся. Для этого педагог должен рационально дозировать нагрузку на память и внимание играющих, строить игру так, чтобы она вызывала у детей положительные эмоции. Плохая организация игры ведет к проявлению отрицательных эмоций, нарушается нормальное течение нервных процессов, у учащихся могут возникнуть стрессы.

Многократное повторение двигательных действий во время игры помогает формировать у занимающихся умение экономно и целесообразно выполнять их в законченном виде. Надо приучать играющих использовать приобретенные навыки в нестандартных условиях. Подвижные игры развивают способность адекватно оценить пространственные и временные параметры движений, одновременно воспринимать многое и правильно реагировать на воспринятое [362].

В игровой деятельности создаются благоприятные условия для развития внимания, памяти, ориентации. Подвижные игры содействуют развитию творческого воображения, сообразительности, активности мысли. При подборе игр желательно больше внимания уделять тем, которые проводятся на свежем воздухе. А в этом отношении подвижные игры представляют богатый выбор средств, которые параллельно решают и задачу адаптации к эконеблагоприятным условиям внешней среды [173].

Важное значение в физическом воспитании детей имеют имитационные игры, творческие или сюжетно-ролевые игры, разнообразные игры-забавы.

*Имитационные игры*– это игры, содержанием которых является подражание движениям животных, птиц, они не имеют определенных правил и в значительной мере зависят от окружающей ребенка среды. В *творческих играх* участники сами определяют цель и правила игры.

Учащимся I ступени образования присуща способность к перевоплощению. Они с удовольствием выполняют хорошо им понятные, имеющие конкретное содержание движения,

имитирующие поведение птиц, животных или труд человека.

*Игры-забавы* имеют определенные правила. Поэтому именно эти игры и составляют основное содержание народных игр, передающихся от поколения к поколению [114].

Если в творческих и имитационных играх главная задача педагога

* использовать и направлять деятельность детей, то в играх-забавах вся организация и руководящая деятельность исходит от самого педагога. При подборе таких игр учитель (воспитатель) должен анализировать их содержание и сопоставлять с физическими возможностями детей [171].

Правила и двигательные действия подвижных игр создают у играющих соответствующие представления о поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми [106, 236, 267, 464].

Дети проявляют большую двигательную активность в играх, особенно в тех случаях, когда прыжки, бег и другие действия, требующие большой затраты сил и энергии, перемежаются хотя бы кратковременными перерывами, активным отдыхом. Однако они довольно быстро устают, особенно при выполнении однообразных действий. Учитывая вышеизложенное, физическую нагрузку при занятиях подвижными играми необходимо строго регулировать и ограничивать. Игра не должна быть слишком продолжительной [451, 495, 498].

В подвижных играх участникам приходится исполнять различные роли (водящего, судьи, помощника судьи, организатора игра и другие), что развивает у них организаторские навыки [114, 171, 394].

Подвижные игры – хороший активный отдых после длительной умственной деятельности, поэтому они уместны на школьных переменах, по окончании уроков в группах продленного дня или дома, после прихода из школы.

## Организация и методика проведения подвижных игр с детьми

Подвижные игры и игровые упражнения являются самым универсальным средством физического воспитания детей и стоят на высшей ступени их интереса, поэтому более широкое использование этих средств в комплексе физкультурно- оздоровительных мероприятий может решить задачу оптимизации двигательного режима учащихся I ступени образования, содействовать развитию творческой личности [134].

К подвижным относятся игры, направленные преимущественно на общее физическое развитие и не требующие специальной подготовки играющих (рисунок 10). Они построены на свободных, разнообразных и простых движениях, связанных с вовлечением в работу главным образом больших мышечных групп, просты по своему содержанию и правилам. Подвижная игра, в отличие от строго регламентированных движений, всегда связана с инициативным моментом решения двигательных и дидактических задач и протекает на эмоциональном фоне, стимулирующем двигательную активность и умственную работоспособность, отодвигая возникновение утомления.

Не нужно считать каждую игру чем-то неизменным. В большинстве игр возможны вариации, поэтому не надо бояться экспериментировать и переделывать правила, которые можно как упрощать, так и усложнять.

Не следует недооценивать похожие игры, поскольку для детей даже маленькая деталь приобретает огромный смысл. Одна и та же игра, если ее преподнести разными способами, будет по-другому восприниматься. Главное, чтобы играть было весело, интересно и полезно.

Очень важно учитывать количество обучающихся и их подготовку, так как в каждом классе могут быть группы учеников с различным уровнем подготовки, следовательно, для одних игру можно усложнить, а для других – облегчить.

Обучающихся надо учить играть: практически показывать им наиболее целесообразные и экономные игровые приемы, наиболее выгодные тактические действия, применяемые в различных игровых ситуациях. Особое значение приобретает достаточное наличие четких правил, исключающих произвольное толкование обязанностей и действий играющих.

При организации и проведении подвижной игры в начальных классах необходимо придерживаться следующих **правил:**

* + правила игры должны быть просты, точно сформулированы, доступны для понимания детей;
  + игра не будет содействовать выполнению педагогических целей, если она не дает достаточной пищи для непосредственной мыслительной и двигательной деятельности;
  + для детей игры будут интересными тогда, когда каждый из играющих станет активным ее участником;
  + исключение даже малейшей возможности риска, угрозы здоровью детей (но не исключать трудные правила);
  + безопасность используемого инвентаря;
  + игра не должна унижать достоинства играющих;
  + при проведении нескольких игр следует учитывать принцип: от трудного – к легкому, от сложного – к простому, то есть вначале проводить более трудную (новую) по содержанию игру, а наиболее легкую и более живую проводить в конце урока;
  + подвижные игры должны чередоваться со спокойными;
  + на уроках игры имеют параллельно оздоровительному, познавательное значение, поэтому в них на равных решается не только двигательная, но и умственная задача;
* игру нельзя обрывать незавершенной;
* ознакомление детей с новой игрой проводится четко, лаконично, образно, эмоционально.

***Подготовка.*** Чтобы игра прошла успешно, нужно предусмотреть следующее:

1. Из числа известных игр выбрать игру, в наибольшей степени соответствующую задаче, которую хочет осуществить воспитатель. Надо оценить игру в отношении ее доступности школьникам: соответствует ли она уровню их умственного и физического развития, учесть, что слишком сложная игра снижает интерес к ней школьников и переутомляет их, а чересчур простая не требует напряжения усилий и не развивает.
2. При проведении игр в новом месте обязательно осмотреть состояние площадки или помещения и устранить все, что может стать причиной травм.
3. Подготовить вместе с будущими участниками игры инвентарь, средства сигнализации для руководителя и помощников.

4. Рассчитать общее время, необходимое для проведения игры, включая выход на место, подведение итогов и возвращение.

5. Определить форму разбора и оценки результатов игры.

***Объяснение игры*.** Правильное объяснение игры в значительной мере влияет на ее успех. Рассказ педагога должен быть кратким (затянутое объяснение может помешать восприятию игры), логичным, последовательным, интересным.

Алгоритм объяснения игры может быть следующим:

1. название игры;
2. роли играющих и их расположение на площадке;
3. содержание игры;
4. цель игры;
5. правила игры.

Надо правильно определять место выбранной игры среди других упражнений и учитывать возможную ее длительность. Подвижные игры, знакомые обучающимся и не занимающие много времени, можно проводить, например, с целью разминки перед упражнениями, которые связаны со значительными мышечными напряжениями. После таких упражнений возможно проведение относительно спокойных игр. Подвижные игры с бегом, прыжками, включаемые перед упражнениями, требующими большой концентрации внимания, точности движений, могут затруднять последующее успешное выполнение подобных упражнений.

***Организация играющих.*** Приступая к проведению игры, воспитатель располагает участников таким образом, чтобы все учащиеся хорошо его видели и слышали, объясняет содержание и правила игры. Основные движения игроков воспитатель показывает сам, а взаимодействия между несколькими игроками – с помощью играющих. Обязательно надо предупредить о сигналах, которые будут даваться для начала и остановки игры. В заключение воспитатель обстоятельно отвечает на вопросы.

При проведении игр на местности очень важно выработать точные правила или, если сделать это затруднительно, назначать к каждой команде посредников, которые на месте разрешают возникающие спорные вопросы. Их решения не должны подлежать обсуждению и могут быть отменены только ведущим.

В одних играх выделяют водящих, в других – капитанов команд. И тех и других можно назначать, но лучше, чтобы их выбирали сами играющие. Если в какой-либо игре быть водящим интересно и многим претендуют на эту роль, можно сделать расчет (по числам, жребию и другими способами).

Детям следует периодически напоминать требования к поведению во время игры. Участники должны беспрекословно выполнять все указания ведущего, посредников и капитанов команд. Все обязаны играть честно, соблюдая правила, следить, чтобы и другие участники не нарушали их, согласовывать свои действия с действиями партнеров, всегда выручать товарищей.

При организации командных подвижных игр необходимо помнить, что детям интересно играть, когда команды примерно равны

по силам. Поэтому, составляя команды, педагог должен достаточно хорошо знать игровые силы участников и – по мере надобности – волевым решением регулировать их. Необходимо научить детей и максимально бесконфликтным приемам составления команд в свободной игровой деятельности, к ним относятся, например:

* расчет в строю (игроки рассчитываются по 2 или 3 человека в зависимости от числа составленных команд);
* комплектация команд по выбору капитанов (капитаны по очереди вызывают игроков в свою команду);
* создание постоянных команд, которые выступают в любых играх в одном и том же составе и другое.

***Руководство (управление) игрой.*** В процессе игры руководитель (ведущий) внимательно наблюдает за играющими, может принимать личное активное участие (рисунок 13), а в случае грубого нарушения правил останавливает игру, при несущественных нарушениях делает замечания на ходу. Если кто-либо из участников не знает, как действовать, ведущий может подсказать возможные варианты, но в такой форме, чтобы играющий сам сделал выбор. Важно следить за физической и эмоциональной нагрузкой. Если эти нагрузки велики, делается перерыв, во время которого обсуждаются действия играющих, уточняются условия игры и так далее.

Педагог судит игру сам, а может назначить на эту роль кого-то из учеников. Капитанов команд, если они нужны, предлагает педагог или выбирают сами игроки. Часто требуется водящий; от его личностных и физических качеств в игре нередко зависит игровой азарт и эмоциональный настрой других детей. В связи с этим учителю следует либо самому назначить водящего, либо предоставить детям эту возможность (но без спора, например, с помощью считалки). Для поддержания радости, удовольствия в игре важно использовать разные приемы, например:

* включать дополнительные задания для детей, если водящий не отличается ловкостью, быстротой и умением;
* варьировать составляющие игры с учетом сил и возможностей водящего (например, изменять для конкретного ребенка-водящего расстояние до остальных играющих);
* дополнительно организовывать преодоление препятствия для водящего, действующего быстро, точно, когда большинство детей не справляется с заданием в обычных условиях и другое.

***Определение результатов и разбор игры.*** Для объективной оценки результатов игры необходимо заранее точно обусловить показатели: количество человек, оставшихся в команде к концу игры; количество выбывших; количество набранных или штрафных очков; наибольшее и наименьшее время выполнения того или иного задания и так далее.

Большинство игр – упражнений проводят в виде соревнований с оценкой личных и командных результатов. Чтобы сделать игру командной, достаточно разделить участников на две три группы и определить результаты по сумме занятых мест. В соревнованиях с бегом командные результаты можно определять: по первому на финише, по последнему на финише, по любому другому участнику, например по пятому. Чтобы придать игре более спортивный характер, желательно раздать участникам нагрудные номера; это немного облегчит и регистрацию результатов участников. Ведущий всегда должен иметь с собой блокнот и карандаш, желательно также секундомер. Для подсчета очков в массовых соревнований можно использовать картонные жетоны или карточки, которые раздаются на руки каждому участнику и потом, по ходу игры собираются ведущим. Для подсчета результатов желательно также иметь на площадке или в зале большие счеты на подставке. Надо приучать участников, чтобы каждый сам считал количество забитых их мечей, число полученных очков и так далее. Подсчет их будет хорошим экзаменом на честность.

После объявления результатов полезно провести краткий разбор игры: отметить наиболее успешно действовавших, инициативных и энергичных участников, дисциплинированных, и точно соблюдавших правила; указать основные ошибки в технике и тактике игры, поставить задачу на дальнейшее улучшение игровых умений [56].

### Подвижные игры в помещении

**«Золотые ворота»**

Играют от 6 до 20 человек. Выбирают двух игроков посильнее. Они отходят в сторону и договариваются, кто из них будет

«солнцем», а кто «луной», встают друг к другу лицом, берутся за руки и поднимают их, как бы образуя ворота. Остальные играющие берутся за руки и вереницей идут через «ворота». При этом они могут петь свои любимые песни. Когда через «ворота» проходит последний из игроков, они «закрываются»: опускаются поднятые руки. Задержанного спрашивают тихонько, на чью сторону он хотел бы встать: «луны» или «солнца». Он выбирает и встает позади выбранного игрока. Когда все распределены, группы устраивают перетягивание, взявшись за руки.

### «Заводила»

Наиболее удобное количество участников – 10–20 человек.

Играющие образуют круг, став лицом к центру. Водящий отходит в сторону, так как не должен видеть, кого выберут заводилой. Задача заводилы – показывать различные движения, которые должны тут же, не отставая от него, повторять остальные играющие: хлопать в ладоши, приседать, подпрыгивать, грозить пальчиком и так далее. Водящего зовут в круг, и он начинает ходить внутри него, присматриваясь, кто же командует игроками. Заводила должен менять движение незаметно, выбирая момент, когда водящий на него не смотрит. Если водящий угадал заводилу, то меняется с ним ролями.

### «Ручеек»

Играющие встают друг за другом парами, берутся за руки и держат их высоко над головой. Из сцепленных рук образуется длинный коридор. Тот, кто остается без пары, играет роль «ручейка». «Ручеек», проходя под сцепленными руками, ищет себе пару. Взявшись за руки, новая пара пробирается в конец коридора, а тот, чью пару разбили, идет в начало «ручейка».

### «Четыре стихии»

Играющие стоят по кругу. Ведущий договаривается с ними, что если он скажет слово «земля» – все руки вниз, если слово «вода» – руки на пояс, «воздух» – руки к плечам, «огонь» – руки вперед. Кто ошибается, считается проигравшим.

### «Мышеловка»

Играющие делятся на две неравные группы: меньшая (примерно 1/3 играющих) образует круг – «мышеловку», остальные, «мыши», находятся за кругом. Играющие – «мышеловка» − берутся за руки, поднимают руки вверх, образуя воротца. «Мыши» начинают вбегать в «мышеловку» и выбегать из нее. Дети, образующие «мышеловку», произносят слова:

*Ах, как мыши надоели, Развелось их просто страсть! Все погрызли, все поели, Всюду лезут. Вот напасть!*

*Берегитесь же, плутовки, Доберемся мы до Вас.*

*Вот поставим мышеловки, Переловим всех сейчас!*

При последних словах дети опускают руки, «мышеловка» «захлопывается». Не успевшие выбежать из круга считаются пойманными и встают в круг в «мышеловку».

### «Узнай по голосу»

Играющие стоят по кругу, водящий выходит в середину круга и закрывает глаза. Дети идут по кругу и говорят:

*Мы немножко порезвились, По местам все разместились. Ты, Наташа (Нина), отгадай, Кто позвал тебя, узнай.*

С окончанием этих слов дети останавливаются. Педагог показывает на кого-нибудь из играющих. Тот называет водящего по имени. Водящий, не открывая глаз, должен отгадать, кто его позвал. Если онотгадал, открывает глаза и меняется с игравшим местами. Игра продолжается. Дети идут по кругу в другую сторону.

### «Снежинка»

Из кусочков ваты делается снежинка. По сигналу проводящего необходимо дуть на снежинку, стараясь как можно дольше удерживать ее в воздухе. Следить за дозировкой проведения игры, не допускать гипервентиляции.

### «Часовой»

Один из детей – «часовой» – садится на пол в центре круга. У него завязаны глаза. Остальные дети стоят за границей круга. Педагог показывает рукой на одного из играющих. Тот начинает осторожно приближаться к «часовому». Услышав шаги или шорох, «часовой» должен указать рукой направление, откуда эти звуки доносятся. Если укажет верно, меняется местом с идущим. Ели нет, то движение продолжается. Побеждает тот, кто сумеет войти в круг.

### «Коршун и наседка»

В игре участвуют 8–10 детей. Одного из играющих выбирают

«коршуном», другого – «наседкой», остальные – «цыплята». Они становятся за «наседкой», образуя колонну. Все держатся друг за друга. В стороне гнездо «коршуна». По сигналу он вылетает из гнезда и старается поймать «цыпленка», стоящего последним в колонне. «Наседка», вытягивая руки в стороны, не дает «коршуну» схватить «цыпленка». Все «цыплята» следят за движениями

«коршуна» и быстро двигаются за «наседкой».

*Примечание:* нельзя разрывать сцепление в колонне; нельзя держать «коршуна» руками; «пойманный» игрок идет в гнездо

«коршуна».

### «Ястреб и утки»

Площадку или рекреацию делят на три части: два озера и поле.

«Ястреб» находится на поле. Остальные дети – «утки» − плавают в своих озерах. По сигналу «утки» перелетают из одного озера в другое, а «ястреб» ловит уток. «Ястреб» может ловить уток только в поле. Пойманные «утки» выбывают из игры.

### «Море волнуется раз…»

Для игры выбирают «морского царя». Дети хором говорят слова:

*Море волнуется раз, Море волнуется два, Море волнуется три*

*Морская фигура на месте замри.*

С последними словами дети замирают в той позе, которую они выбрали для того, чтобы изобразить морское животное. «Морской царь» обходит свои владения, и если замечает игрока, который пошевельнулся, уводит его к себе в «дом».

### «Караси и щука»

Половина детей образует круг – «камешки в пруду», расстояние между играющими – два шага. Остальные играющие делятся на «щуку», которая находится за кругом, и «карасей», бегающих внутри круга. По сигналу «щука» быстро вбегает в круг, стараясь поймать «карасей». Те спешат занять место за кем-нибудь из играющих, стоящих по кругу («камешки»). «Щука» ловит тех, кто не успел встать за «камешек». После 3–4 повторений подсчитывают пойманных «карасей»; дети, изображающие

«камешки» и дети, изображающие «карасей», меняются ролями; назначается новая «щука».

### «Кот и мыши»

В игре участвуют «кот» и «мыши». «Коту» завязывают глаза и три раза вращают его вокруг собственной оси. Остальные участники игры, «мыши», находясь на безопасном расстоянии от «кота», начинают испытывать его терпение:

*Кот, кот! На чем спишь? На мосту!*

*Чего пьешь?*

*Квас!*

*Лови мышек – нас!*

И все разбегаются. Задача «кота» − поймать хотя бы одну«мышку». Пойманная «мышка» становится «котом».

### Игры и игровые задания, способствующие активизации речевой деятельности школьников

**«Ветры дуют на …»**

Ход игры: Со словами «Ветры дуют на…»ведущий начинает игру. Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» – все светловолосые собираются в одну кучку.

«Ветер дует на того, у кого … есть сестра», «кто любит животных»,

«кто много плачет», «у кого есть друзья» и т.д.

Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому.

### «Хоровод»

Ход игры: Предложить детям встать в круг, взять друг друга за руки и смотреть друг другу в глаза, улыбаться.

С помощью этого задания мы будем напоминать друг другу, что мы единый класс, у нас есть свои правила, которые мы выполняем, что мы очень дружны, любим друг друга. От этого упражнения у нас всех должно повыситься настроение.

### «Сочиним историю»

Ход игры: Ведущий «Начинаем историю: Жили–были…», следующий участник продолжает, и так далее по кругу. Когда очередь опять доходит до ведущего, он направляет сюжет истории, оттачивает его, делает более осмысленным, и игра продолжается.

### «Печатная машинка»

Ход игры: «Давайте проверим, можем ли мы слаженно работать в классе. Попытаемся воспроизвести процесс печатания на машинке отрывок от хорошо известной вам песни или стихотворения». Например, «В лесу родилась елочка». Каждый по очереди производит по одной букве слова («В – л – е – с – у …»). В конце слова – все встают, на знак препинания - топают ногой, в конце строки – хлопают в ладоши. Есть одно условие игры: кто ошибется – выходит из игры, покидает круг. Итак, первый участник произносит первую

букву, второй – вторую и так далее. Не забывайте о знаках препинания. В конце игры подвести итоги.

### «Волшебное слово»

Ход игры: Ведущий напоминает участникам о важности некоторых

«волшебных слов» и выражений типа: спасибо, пожалуйста, будьте любезны, вы так любезны, вы такой замечательный. Участники по кругу должны приветствовать друг друга, используя те «волшебные слова», которые они вспомнили.

### Части моего «Я»

Материалы: Бумага, фломастеры.

Ведущий предлагает детям вспомнить, какими они были в разных случаях, в зависимости от обстоятельств (удивление, страх, радость, грусть и др.) как они, случается, внутренний диалог с собой и попытаться нарисовать эти разные черты своего «Я». Это можно сделать так, как получится, быть может, символически.

После выполнения задания участники в том числе, ведущий, по очереди показывая свои рисунки группе, рассказывают, что наих изображено. Дети обмениваются впечатлениями, трудно ли было выполнить задание, трудно ли рассказать, что изобразили. Ведущий собирают рисунки с условием, что они не будут показаны никому из учеников или учителей.

### «Паровозик»

Ход игры: Дети строятся друг за другом, держась за плечи. Паровозик везет детей, преодолевая с вагончиками различные препятствия.

### Игра – тренинг «Таможня»

Ход игры: Ведущий: «Предлагаю попрактиковаться в наблюдательности, внимательном анализе поведения другого человека, умении понять его душевное состояние. Итак, наша группа

* + пассажиры, идущие на рейс самолета. Один из них – контрабандист. Он пытается вывезти из страны уникальное ювелирное изделие (в качестве «предмета контрабанды» используется реальный маленький предмет – булавка). Итак, кто хочет быть таможенником?»

желанию, прячет у себя булавку, после чего впускают

«таможенника». Мимо него по одному проходят «пассажиры», он пытается определить «Кто из них, провозит контрабанду». Чтобы облегчить задачу, ему представляют две или три попытки. После того, как в роли «таможенника» побывали двое – трое участников, ведущий просит их рассказать, на что они ориентировались, определяя «контрабандиста».

### «Ассоциации»

Ход игры: Водящий (участники группы вызываются на эту роль добровольно) выходит, остальные участники группы загадывают кого-то из оставшихся. Водящий по ассоциациям должен отгадать того, кто загадан группой. Перед началом игры ведущий объясняет, что все вопросы водящего должны быть однотипны, – на что или на кого похож тот, кого загадали:

* на какое время суток,
* на какое время года,
* на какую погоду,
* на какой день недели,
* на какой цвет радуги и так далее.

Следует особо напомнить, что задание нужно выполнять так, чтобы не задеть самолюбие, не оскорбить того, кто был задан.

### «Приветствие»

Ход игры: обмен приветствиями – это обмен человеческим теплом. Встречая человека, мы, прежде всего, встречаемся с ним взглядом и выражаем в той или иной форме, что мы рады существованию этого человека, рады, что он есть среди нас. Конечно, так происходит, если мы искренне выражаем свои чувства, если мы искренни в своем поведении. Давайте попробуем разные формы. Для этого каждый участник поприветствует всех присутствующих. Ведущий подходит к каждому участнику, и они обмениваются разными приветствиями. Это могут быть рукопожатия, объятия, похлопывание, восторженные восклицания, тихие многозначительные взгляды и др. «Подумайте, как лучше приветствовать нового партнера, что подходит именно для этого человека».

Взявший на себя эту роль выходит. Один из участников группы, по Затем проводится обсуждение того, как каждый участник чувствовал себя, легко ли было приветствовать, какие чувства он вкладывал в свое приветствие.

### «Список чувств»

Материалы: бумага, ручки.

Ход игры: Ведущий: «В жизни все мы испытываем различные чувства – положительные, отрицательные. Вспомните их названия. Запишите их в два столбика: слева – положительные, справа – отрицательные».

На выполнение задания дается 2–3 минуты.

После этого ведущий просит подчеркнуть название самого приятного чувства среди первых и самого неприятного – среди вторых; спрашивает, сколько вспомнилось положительных, и сколько

– отрицательных.

Данное задание имеет диагностическое значение. Благополучным признаком является преобладание количества названных положительных эмоций названо больше, ребенку требуется больше поддержки, ибо у него, возможно, большой негативный опыт межличностных отношений. В таких случаях можно спросить, в какой ситуации возникает то чувство, которое выделено как самое неприятное, а в какой – самое приятное.

### «Монстр»

Ход игры: Ведущий: «Все мы признаем за собой разные недостатки. Представим себе, что в центре нашего круга стоит чучело

– несимпатичное такое, вроде как ставят на огородах отпугивать птиц. Оно обладает всеми теми качествами, которые мы считаем своими недостатками. Так, если кто-то признает за собой некоторую слабость, он говорит: «Чучело какое-то» – и называет этот недостаток. Затем каждый из нас скажет, чем, вообще-то, неплохи те качества, которые были названы, но не про те качества, которые назвал сам, а про те, которые назвали у вашего чучела другие».

Ведущий записывает, что назвали участники, сам называет одну или несколько черт чучела. После того, как все участники высказались, ведущий показывает, что записал, а дети говорят, какие плюсы имеет то или иное качество.

### «Я не такой, как все, и все мы разные»

Ход игры: Детям предлагается в течение пяти минут с помощью цветных карандашей нарисовать, что такое радость. Подчеркивается, что рисунок может быть конкретным, абстрактным, каким угодно. После выполнения задания участники, в том числе ведущий, по очереди показывая свои рисунки группе, рассказывают, что на них изображено. Дети обмениваются впечатлениями, трудно ли было выполнить задание, трудно ли рассказать, что изобразили. Ведущий просит ребят обратить внимание на различие в понимании и представлении понимания понятия «радости». Делается вывод о том, что каждый человек – особенный, неповторимый. Поэтому каждый человек незаменим, и это важное основание для того, чтобы он ощущал свою ценность.

### «Мой портрет в лучах солнца»

Ход игры: ведущий просит ответить на вопрос: «Почему я заслуживаю уважение?» – следующим образом: нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, что бы было как можно больше лучей. После выполнения задания участники по очереди, показывая свои рисунки, рассказывают о своих достоинствах.

### «Продолжить»

Ход игры: детям предлагается список предложений, которые надо закончить с точки зрения того, какие, по их мнению, их видят окружающие:

Мне хорошо, когда … Мне грустно, когда … Я сержусь, когда …

Я боюсь, когда …

Я чувствую себя смелым, когда …

Затем по кругу дети зачитывают свои предложения, и ведется обсуждение, исходя из ответов, в каких ситуациях дети чаще чувствуют себя хорошо, им грустно и т.д.

### «Благодарность без слов»

Ход игры: участники разбиваются на пары по желанию. Пары выходят в центр круга, сначала один, а потом другой пытаются без помощи слов выразить чувство благодарности. Затем пары делятся впечатлениями, о том:

* что чувствовал, выполняя это упражнение;
* искренно или наиграно выглядело изображение благодарности партнером;
* понятно ли было, какое чувство изображал партнер.

**Подвижные игры на улице**

### «Салки»

Игра может проводиться детьми всех возрастов. Число участников

* от 3 до 40 человек.

По считалке выбирают одного водящего – «салку». Условно устанавливаются границы площадки игры. Все разбегаются в пределах данной площадки. Водящий объявляет: «Я – салка!» **–** и начинает ловить играющих. Кого догонит и осалит (дотронется), тот становится «салкой» и объявляет, подняв руку вверх: «Я – салка!». Он начинает ловить играющих, а бывший «салка» убегает со всеми.

### «Гуси-лебеди»

На одной стороне площадки проводят линию, отделяющую

«гусятник», на другой стороне – линию, за которой находится

«пастбище». Из играющих выбирают «пастуха» и «волка». Остальные

* «гуси» и «лебеди». Они становятся в ряд в «гусятнике». «Пастух» располагается сбоку от «гусей», «волк» – посередине площадки.

«Пастух» говорит:

*Гуси-лебеди, гулять, Пока волка не видать!*

Все «гуси» и «лебеди» летят на пастбище, подражая птицам.

Как только «пастух» скажет: *Гуси-лебеди, домой, Серый волк под горой!*

Они убегают с пастбища в «гусятник», в «волк» ловит их до линии их «гусятника». Повторив игру несколько раз, водящего меняют.

### «Охотники и утки»

В этой игре могут участвовать от 6 до 40 человек. Играть могут дети 9–10 лет. Для игры нужен мяч среднего размера.

На площадке чертят большой круг диаметром 6–10 м. Если играют в узком зале, то рекомендуют начертить две линии на расстоянии 6–8 м одна от другой, образовав прямоугольник, двумя сторонами которого будут стены и двумя другими – начерченные линии.

Играющие делятся на две команды – «охотников и уток».

Охотники» становятся по кругу за чертой или за начерченными линиями, разделившись на две группы. У одного из «охотников» в руках мяч. «Утки» располагаются произвольно в кругу или в прямоугольнике. «Охотники», не входя в круг, перебрасывают мяч друг другу и в удобны момент бросают в «уток». Спасаясь, «утки» увертываются от мяча, бегают и прыгают внутри круга. Осаленная мячом «утка» выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не будут «подстрелены» все «утки». Затем команды меняются местами.

### «Вышибалы»

Играют дети 8–10 лет. Для игры необходим мяч небольших размеров. Перед началом игры необходимо разметить поле длиной 10–12 м,

шириной 5–6 м. Выбираются двое водящих. Каждый из них располагается за пределами поля на противоположных его концах. Остальные игроки располагаются на поле.

Задача водящих – осалить мячом игроков. Если водящий попал в игрока мячом, то игрок выбывает из игры. Ели игрок сумеет поймать мяч, то ему в зачет пойдет очко («свеча»). Это очко он может использовать на свое усмотрение: либо отдать товарищу, выбывшему из игры, и вернуть его в игру, либо сохранить для себя на тот случай, если самого осалят мячом. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не будут выбиты с поля.

### «Построй фигуру»

Играющие делятся на несколько команд с равным количеством игроков. Педагог начинает задавать командам различные задания, например, построить букву М, треугольник, цифру 5 и так далее. Игроки в команде должны как можно быстрее выполнить задание.

### «Борьба за флажки»

В игре участвуют две команды, количество участников которых может быть любым, но равным в обеих командах. У каждой команды имеется флажок, который устанавливается на видном месте и охраняется одним их игроков. Остальные члены команды делятся на защитников и нападающих. Цель игры – завладеть флажком противника, сохранив свой. В процессе игры разрешается передавать флажок другому играющему, убегать с флажком и так далее.

Наступающие бросают мяч с определенного расстояния, не ближе. Они могут уворачиваться от мяча защитников только в пределах поля, а защитники – в пределах крепости.

### «Два мороза»

Играющие расположены на одной половине площадки. Они выбирают два мороза, которые находятся в центре. Чертятся две линии на расстоянии 3-х метров друг от друга. Между линиями располагаются два мороза, где они охотятся на остальных играющих.

По сигналу руководителя произносятся слова: **–**

«Мы два брата молодые, Два мороза удалые».

Один из них, указывая на себя, говорит: **–**

«Я мороз – Красный нос». Другой: **–**

«Я мороз – Синий нос». Вместе: **–**

«Кто из вас решится,

В путь дороженьку пуститься?» Все ребята отвечают: **–**

«Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!».

После этих слов играющие перебегают на другую сторону площадки. «Морозы» ловят и замораживают играющих. Затем игра продолжается при перебежке на другую сторону площадки.

При игре можно использовать различное передвижение играющих – бегом, прыжками, в приседе и т.д.

### «Удочка»

Обыграем ее, как Волк на рыбалке. Педагог вращает «удочку» (скакалку), дети перепрыгивают, зацепившийся выбывает временно из игры. При двух-трех выбывших детей игра останавливается, волк (педагог) подходит к речке (к детям) и проверяет, есть ли там еще рыба. Дети выполняют поверхностное дыхание, то есть дышат тихо. Громко дышащие дети выбывают из игры. Если дыхание было спокойным, игра начинается заново, т.е. те, кто выбыл возвращаются на место (их выручили тихим дыханием), волк остался без рыбы и снова вышел на рыбалку.

### «Тараканчик»

Выбирается первый «тараканчик», который начинает игру, догоняя различным способом остальных игроков. Тот, кого он запятнал, тоже становится «тараканчиком» и вместе они продолжают игру, и так до тех пор, пока не останется один игрок, который становится ведущим. Во время игры по сигналу педагога «тараканчики» замирают и тихо дышат. Тот, кто не справляется, выбывает на одну игру для отдыха.

### «Волк и зайцы»

Применяется на полянке. Резвятся зайцы (прыгают, бегают, скачут). По сигналу выходит волк (можно выбрать из играющих детей либо сам педагог), зайцы принимают положение – упор присев, замирают и тихо дышат. Волк обходит все «норы» (подходит к детям) и слушает, в какой норе есть заяц (тот, кто громко, либо ртом дышит). Попавшийся заяц выходит для отдыха на одну игру.

### «Велосипедисты»

Сюжетная игра-разминка с применением дыхательных упражнений по А.Н. Стрельниковой, К.П. Бутейко. После долгой зимы достаем из кладовой велосипед. Сначала сдуваем с него пыль. Выполняется удлиненный выдох на воображаемый велосипед. После двух-трех выдохов «надышавшись пылью с велосипеда» выполняем выдох откашливанием 2–3 раза. «Садимся» на велосипед – в упоре сидя сзади выполняем дыхательные упражнения по Стрельниковой, подтягивая по очереди колени к груди (предварительно покрутив педали), затем, подтягивая оба колена (поднимаем ноги от воображаемых собак, которые бегут за велосипедом).

Подъезжаем к речке, строим мост – выполняем мостик – при этом делаем паузы в дыхании, с плохо выполненного мостика велосипедист свалится в речку.

Мимо поста ГАИ едем очень тихо, дышим по К.П. Бутейко – тихо и незаметно. Историю можно продолжать в зависимости от фантазии педагога.

### «День-ночь»

Две команды стоят на середине площадки спиной друг к другу на расстоянии 1–2 м. Одна команда – «День», другая – «Ночь». У каждойкоманды на своей стороне площадки – «дом» на расстоянии 10–20 м от середины площадки. Педагог, стоя сбоку, называет одну из команд – ее игроки должны как можно быстрее убежать за линию

«дома», игроки другой команды их догоняют. Сколько игроков они сумеют осалить до черты «дома», столько и получат очков. Затем все встают на прежние места и игра повторяется.

Можно изменять исходные положения в игре (например, сидя, лежа и так далее).

### «Ладошки»

Дети встают парами лицом друг к другу. Проговаривая текст стихотворения: «Вот игра у нас какая хлоп ладошка, хлоп другая. Правой правую ладошку мы похлопаем немножко, а потом ладошкой левой ты хлопки по-громче делай» выполняют одновременно в паре хлопки руками. Хлопки выполняются в соответствии с текстом стихотворения.

### «Скакалка»

Игры со скакалкой заключаются в последовательном безошибочном выполнении определенного набора движений. Например, пять прыжков надо совершить на правой ноге, затем пять на левой, затем в прыжке развернуться на 180 и так далее. Участники могут выполнять одну или несколько «классических» схем, или демонстрировать личную. В последнем случае сложность схемы влияет на определение победителя. Если игрок ошибается, то прыгает следующий по очереди.

### «Совушка»

Из числа играющих выбирается «Совушка». Остальные жучки (ж-ж-ж), мухи (з-з-з), пчелы (ж-ж-ж) и другие. По команде ведущего:

«День наступает – все оживает», насекомые перемещаются по площадке, издавая характерные звуки. Совушка в это время спит. По команде: «Ночь наступает – все замирает», насекомые останавливаются и стоят неподвижно, а Совушка вылетает на охоту. Зашевелившегося она уводит к себе. Игра продолжается.

Варианты: а) насекомые во время остановки задерживают дыхание (стоят в позе «аиста», на носках, «ласточкой»); б) во времяостановки, если не видит Совушка, можно менять положение тела; в) пойманные становятся Совушками и вместе вылетают на охоту.

### «Прыжки по полоскам»

Линиями обозначается коридор шириной 2–3 м. Поперек коридора проводятся линии, образующие узкие (30 см) и широкие (50 см) полоски, которые чередуются между собой. Таких полосок может быть по 6–8. Через узкие полоски дети прыгают, а от широких отталкиваются при прыжках. Одна группа делится на три-четыре команды, которые встают шеренгами.

По сигналу первые номера каждой команды начинают прыжки с начала коридора (толчком двумя ногами) через узкие полоски, делая промежуточный прыжок на каждой широкой полосе. Выполнившие все прыжки правильно (не наступив на узкие полоски) приносят своей команде очко. Так же прыгают вторые номера и так далее. Если игрок наступит на узкую полоску, он продолжает прыгать дальше, но не приносит команде очко. Быстрота выполнения прыжков не учитывается. Побеждает команда, игроки которой получили больше очков. Ширина полосок постепенно увеличивается. Тот, кто прыгнул на первую полоску, получает одно очко, на вторую – два очка и так далее. Тот, кто неточно приземлился на очередной полоске или не устоял на ней, выходит из игры и очков не получает.

### «Лиса и куры»

Дети изображают кур. Один из играющих – петух, другой – лиса. Куры ходят по площадке, ищут корм. Лиса внимательно следит за ними. По указанию воспитателя ГПД (чтобы никто не видел) выходит лиса и тихонько подкрадывается к курам. Петух громко кричит: «Ку-ка-ре-ку!». Куры убегают, взлетают на насест (скамейка, бордюр). Петух должен убежать последним. Лиса ловит тех кур, которые не успели быстро подняться на насести и удержаться на нем.

### «Колдун»

Из числа играющих выбирается колдун, который догоняет играющих и их осаливает («заколдовывает»). «Заколдованный» встает в и. п. – широкая стойка, руки в стороны и говорит: «Расколдуйте меня, вороного коня». Чтобы его расколдовать, необходимо любому игроку пролезть у него между ног.

Варианты: а) выбирается два колдуна; б) другой способ расколдовывания.

Необходимо строго контролировать время игры (активная часть игры не более 20 сек), не допуская переутомления детей. В паузах дыхательные упражнения с элементами релаксации.

### «Вороны»

Дети делятся на три группы. Первая группа детей изображает елочку. Они становятся в круг и опустив руки говорят: «Как под елочкой зеленой, скачут, каркают вороны». Вторая группа детей изображает ворон, дети прыгают в круг и каркают. Первая группа говорит: «Из-за корки поругались, во все горло раскричались. Вот собаки прибегают и вороны улетают». В круг вбегает третья группа детей, изображая собак (рычат «р-р-р») и гонятся за воронами, которые улетают со звуком «кар-кар» в свое гнездо (заранее отведенное место).

### «Морская фигура»

Выбирается – «царь морей». Играющие произносят слова и медленно передвигаются по площадке: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри!». После произнесения последнего слова играющие останавливаются и стоят неподвижно. Царь смотрит на фигуры и отмечает самые красивые. Затем игра повторяется.

Варианты: 1) во время остановки – задержка дыхания; 2) дети принимают фигуры на определенную тему – спортсмены, звери, птицы.

### «Резиночка»

В игре используется обычная резинка, связанная за концы в кольцо. Резинка натягивается между ногами двух играющих, третий выполняет прыжки. Играют, как правило, втроем или вчетвером. Если меньше, то используют любые подручные средства (пенек, забор, столб), натягивая резиночку между ними. Бывает 6 высот-уровней сложности: по щиколотку, по колено, по бедра, до талии, до груди, до шеи. Цель игры – выполнить определенную комбинацию прыжков. Игрок, безошибочно выполнивший комбинацию на одной высоте, переходит к другой. В случае ошибки он меняется местами со «столбом». При игре втроем играют каждый сам за себя, вчетверомдве команды. Прыгают, пока не ошибутся. Игра начинается с самых простых прыжков и постепенно усложняется. Каждая комбинация прыжков отрабатывается на всех высотах. Количество прыжков определяется возрастом участников по количеству лет. Каждая фигура в комбинации носила свое название: «карандаш», «березка»,

«тяпы» итак далее.

### «Церамок»

Играющие выбирают водящего. Рисуют теремки, где они располагаются. Водящий подбрасывает мяч вверх, играющие должны поменяться теремками. Водящий, ловя мяч, может его бросить в игрока, который находится вне теремка.

Броски водящий выполняет в ноги играющему. После попадания в играющего, водящий становится играющим, а играющий – водящий. Игра продолжается. При игре можно использовать различные виды метаний: одной рукой от плеча, одной рукой сверху и снизу, двумя руками сверху и снизу.

### «Змяя»

Играющие строятся в колонну по одному. Берутся за пояс того, кто стоит впереди. Вся колонна – «змяя», первый в колонне – «голова», последний «хвост».

По сигналу педагога «голова» должна поймать «хвост», который от него удирает. «Голова», которая поймала «хвост», переходит в конец колонны, и игра начинается вновь.

### «Іванка»

Для игры необходима кукла (Иванка) или любой другой предмет (например, мяч, кубик).

На земле рисуют круг диаметром 5–6 м. Это «лес». В середине его очерчивается квадрат со стороной около 1 м – «дом лесовика» (ведьмы). Сюда сажают (кладут) Иванку. Затем выбирают лесовика (водящего). Остальные – «лебеди». Залетая в лес, лебеди стараются схватить Иванку и унести оттуда. Лесовик веточкой (или рукой) стремится осалить лебедей. До кого он дотронется, тот выбывает из игры. Лебедь, которому удастся вынести из леса Иванку, сам становится лесовиком, и игра начинается сначала.

Она может быть закончена (по желанию), когда проводится очередная смена лесовика или когда лесовик выведет из игры всех лебедей.

Лесовик не имеет права выходить из леса и подходить к своему дому ближе 1 шага. Если лебедю удастся схватить Иванку, но водящий осалит его в пределах леса, то лебедь выбывает из игры, а Иванку возвращают на прежнее место – в дом.

### «Золата»

Играющие садятся в ряд и держат руки перед собой ладонями вместе. Ведущий проходит вдоль ряда и говорит:

* Вот по кругу я иду
* Золото я всем кладу,
* Руки крепко вы держите,
* Но смотрите, не глядите!

Незаметно прячет золото в руках кого-нибудь из игроков. Потом он отходит на 5–6 шагов и кричит: «Золото, ко мне!».

Тот, у кого спрятано «золото», должен вскочить и бежать к ведущему. Но все внимательно следят один за другим и стараются задержать игрока с «золотом». Если ему не удается выбежать из ряда, игра начинается сначала, если же удается, - он становится ведущим, а ведущий занимает его место. Игра продолжается. Играющие не должны подавать вида, что «золото» у них есть. В качестве

«золота» в игре используют монету, пуговицу и так далее.

### «Конікі»

На расстоянии 2 м от стены обозначены стойла (в метре друг от друга). Их должно быть на 2–3 меньше, чем играющих. Играющие стоят по кругу правым или левым боком к центру, изображая лошадок. Инсценируется выездка спортивных лошадей. По команде

«Шаг коня» лошадки идут, высоко поднимая колени, доставая ими до ладоней (руки согнуты в локтях). Команда «Поворот» **–** и лошадки поворачиваются кругом, продолжая движение в противоположном направлении. Команда «Рысью» **–** лошадки бегут; «Шаг коня» **–** снова идут. Так повторяется 2–3 раза. По команде «В стойла!» все бегут, стараясь занять обозначенное место. Оставшиеся без стойла проигрывают.

### «Хитрая лиса»

Играющие становятся по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне вне круга обозначается дом лисы. По сигналу учителя дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и незаметно дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим – хитрой лисой. После того, как ведущий выбрал лису, она с закрытыми глазами встает в центре круга, дети же идут, взявшись за руки, по кругу и говорят:

Мы по кругу идем, Мы лисичку зовем,

Пусть глаза не открывает, Нас по голосу узнает!

Затем дети останавливаются и кто-либо из них, по указанию ведущего, спрашивает: «Хитрая лиса, где ты?». После чего стоящий в кругу должен, не открывая глаз назвать имя того, кто задал вопрос, после правильного ответа лисы все разбегаются, а лисичка их ловит и уводит к себе (уже с открытыми глазами). Подсчитывается количество пойманных лисой. Обратить внимание на то, что лиса не хватает за рукава и футболки, а касается рукой, но тот, кого коснулись рукой, уже не должен убегать, а следует за лисой в ее логово.

Активная часть игры не должна превышать 30 секунд. Во время выбора лисы дети произносят на выдохе различные звуки.

### «Кацяняткі-дзіцяняткі»

На земле (полу) чертят линию – улицу, метрах в шести-восьми перед ней – круг (дом). После этого выбирается кошка. Она заходит в дом, играющие – котятки, подходят к ней на расстояние двух шагов, и кошка спрашивает: «Котятки-ребятки, вы где были?».

Последующий разговор может проходить, например, так: Котята. В саду!

Кошка. А что там делали? Котята. Цветы рвали!

Кошка. А где ж эти цветы?

Количество вопросов и ответов зависит от фантазии и сообразительности играющих. Котята могут давать несколько ответов, но кошка выбирает один и в зависимости от его содержания задает новый вопрос. Как только котята при ответе допустят паузу, кошка кричит: «Ах вы обманщики!» **–** и старается поймать кого-либо из них. Чтобы спастись, котята должны убежать на улицу, то есть стать на линию, взявшись за руки. Того, кого кошка поймает, она уводит в дом. Спустя некоторое время к дому подходят остальные котята, и все начинается сначала.

Игра продолжается, пока кошка не отведет в дом всех котят.

Кошка может начать ловить котят не только тогда, когда они замешкаются, но и в случае неправдоподобного ответа. Ели кошка никого не догонит, то уводит в дом того, кто стал на линию последним.

### «Стоп»

На расстоянии 10–16 шагов (если будет очень легко, можно увеличить дистанцию) от границы площадки проводится линия (исходная), на которой близко друг от друга стоят играющие. На противоположном конце площадки обозначается кружком (диаметром 2–3 шага) место водящего. Повернувшись спиной к играющим, водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай! Стоп!». При этих словах все играющие продвигаются по направлению к водящему.

Как только водящий произнес слово «стоп», все останавливаются, водящий быстро оглядывается. Того, кто не успел вовремя остановиться после слова «стоп» и сделал добавочное движение, водящий возвращает на исходную линию. Затем он снова поворачивается лицом к играющим и говорит: «Быстро шагай…» и так далее. Все продолжают движение с того места, где их застал сигнал «Стоп!». Те, которые возвратились на исходную линию, начинают движение оттуда.

Так продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из играющих не подойдет близко к водящему и не встанет в кружок раньше, чем водящий скажет «Стоп!». Тот, кому удалось это сделать, становится водящим.

### «Запрещенное движение»

Воспитатель предлагает играющим выполнять за ним все движения за исключением запрещенного, заранее им установленного. Например, запрещено ставить руки на пояс, воспитатель начинает делать разные движения, а все играющие внимательно выполняют их. Неожиданно воспитатель выполняет запрещенное движение. Тот из играющих, кто ошибается и выполняет его, делает шаг вперед (или назад) и продолжает игру.

Эта игра хороша тем, что в ней можно отрабатывать любые движения: от простых до сложных.

### «Пауки и мухи»

Из числа играющих выбирается паук, остальные – мухи. Мухи летают по площадке со звуком «з-з-з». По команде: «Паук» – мухи

«замирают», а паук выходит на охоту. Зашевелившегося он уводит к себе. По команде: «Мухи», паук уходит, а мухи продолжают летать.

Вариант: мухи, «замирая», должны задерживать дыхание. Время полета мух – до 20-30 секунд, пауза не более 10 секунд.

### Подвижные игры с дыхательными упражнениями Комплекс дыхательных упражнений «Кто и как?»

1. И.п. — основная стойка. Как пыхтит тесто? «пых-пых-пых...»
2. Как паровоз выпускает пар? «Из-из-из...»
3. Как шипит гусь? «Ш-ш-ш...»
4. Как мы смеемся? «Ха-ха-ха...»
5. Как воздух выходит из шарика? «С-С-С...»
6. Подули на одуванчик. Дуем на раскрытые ладони, «ф-ф-ф...»
7. И.п. — лежа на спине на полу, правая рука лежит ладонью на животе, левая вдоль туловища.
8. И.п. — сидя на полу, руки на поясе. Делаем затяжной выдох, произнося в конце «фу-фу», каждый раз сильно втягивая живот.
9. Ходьба.

2 шага — вдох, 2 шага — выдох.

**Дыхательные упражнения**

Следует часто проветривать помещение классной комнаты и включать в комплексы физкультминуток дыхательные упражнения.

Все упражнения дыхательной гимнастики выполняются с соблюдением правил:

– вдох производится только через нос;

– дыхательные упражнения следует выполнять не от случая к случаю, а регулярно;

– упражнения должны выполняться без усилий и излишнего на- пряжения;

– не следует делать дыхательные упражнения до утомления;

– не желательно выполнять упражнения на полный желудок.

**«Дерево»**

Учитель просит детей представить дерево перед бурей. Учащиеся тянут вверх поднятые руки. Детей предупреждают, что налетел ветер и началась буря. Ребят изображают колышущиеся ветви, делают глубокие наклоны в стороны, вперёд, назад.

Инновационная методика комплексной дыхательной гимнастики для младших школьников

Известно, что важное место в программе оздоровления принадлежит дыхательным упражнениям, действие которых основано на произвольном управлении дыханием, которое в сочетании с целенаправленной мышечной деятельностью служит средством повышения аэробных и анаэробных возможностей растущего организма, и на этом фоне общему оздоровлению организма; средством совершенствования механизмов адаптации, стимуляции психического и психомоторного развития детей, улучшения интегративной деятельности мозга.

Автором монографии в рамках выполнения диссертационного ис- следования была разработана и экспериментально апробирована ин- новационная методика комплексной дыхательной гимнастики, при- меняемая для младших школьников в условиях групп продленного дня, направленная на коррекцию и совершенствование функции внешнего дыхания у младших школьников на основе развития резервных возможностей и произвольной регуляции внешнего дыхания, способствующая улучшению внешнего и речевого дыхания, созданию дыхательного стереотипа у детей, расширению аэробных и анаэробных возможностей при физической деятельности, повышению уровня физической работоспособности и укреплению здоровья детей.

Задачами инновационной методики комплексной дыхательной гимнастики являются:

1. Развитие произвольной регуляции дыхания.

2. Воздействие на функцию физиологического дыхания: формирование навыков правильного рационального дыхания, повышение функционального уровня внешнего дыхания.

3. Нормализация психоэмоционального состояния, совершенствование физического развития детей младшего школьного возраста.

4. Управление воздушным потоком.

5. Укрепление дыхательной мускулатуры.

6. Обучение навыкам мышечной релаксации.

7. Развитие речевого дыхания.

8. Овладение различными типами дыхания.

9. Развитие способности организма переносить гипоксические со- стояния.

10. Повышение мощности дыхательных мышц.

11. Профилактика заболеваний дыхательной системы.

**«Лыжник»**

Вдох носом, на выдохе тихо произносить звук «М». Задание вы- полняется в виде соревнования. Кто дольше протянет этот звук. Можно имитировать ходьбу на лыжах в течение 1,5–2 мин. Звук дол- жен резонировать в груди. Если губы вялы или челюсти раскрыты мало, то звук «М» звучит только в носу, щекочет губы.

**«Каша кипит»**

Сесть, одна рука на животе, другая – на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании – выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф».

**«Комплекс»**

Выполнить глубокий вдох через нос. Пауза. На выдохе произно- сить звуки: пф-пф-пф-пф-пф. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: р-р-р-р. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: з-з-з-з. Пауза. Вдох. Пауза. На выдо- хе: ж-ж-ж-ж. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: мо-ме-мэ-му.

**«Трубач»**

В положении сидя или стоя прислонить кисти рук к губам, изображая игру на музыкальном инструменте. Выполнить вдох и медленно вы- дыхать через образуемую губами трубочку с произношением «п-ф-ф»

**«Петух»**

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку».

**«На турнике»**

Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад за голову – долгий выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф».

**«Счёт»**

На одном выдохе произносить счёт от 1 до 10. Удлинённый выдох наращивать постепенно: 1,2,3; 1,2,3,4; 1,2,3,4,5; … и т.д.

Далее можно на одном выдохе произносить счёт от 1 до 10 посте- пенно изменяя силу голоса. Максимальная сила на счёте 5 и 6. Пер- вый счёт сказать шёпотом, затем чуть громче и к середине счёта громко.

**«Часики»**

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».

**«Паровозик»**

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух».

**«Шагом марш!»**

Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко под- нимая колени. На 2 шага – вдох, на 6–8 шагов – выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше».

**«Летят мячи»**

Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х».

**«Подуй на одуванчик»**

Дети должны представить, что в руке у них отцвивший одуванчик. Необходимо выполнить вдох носом, а затем поднести кисть к губам держать на небольшом расстоянии) и подуть так, чтобы слетели все семена-парашютики. Дети должны пытаться сдуть парашютики за время одного долгого выдоха. Можно поменять выполнение упражнения: вдох выполнять ртом, а выдох носом. Темп медленный.

**«Насос»**

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону – выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.

**«Гуси летят»**

Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны – вдох, опустить вниз – выдох, произносить «г-у-у-у».

**«Регулировщик»**

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, дру- гая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р».

**«Вырасти большой»**

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуть- ся, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х».

**«Маятник»**

Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне – вы- дох, произносить «т-у-у-у-х-х».

**«Дождь и дождик»**

Исходное положение – сидя или стоя. Выполнить вдох через нос, а затем на выдохе выполнять хватательные движения кистями рук ка- пель дождя с произношением короткого «кап-кап» или длинного «ка- а-а-п» в зависимости от его скорости. Скорость дождя меняется по указаниям проводящего.

**«Сирена»**

Вдох носом, на выдохе произносить звук «М» имитируя сирену.

Задание выполняется при закрытом рте.

**«Неделя»**

На одном выдохе перечислять дни недели: понедельник; понедель- ник, вторник; понедельник, вторник, среда; … и т.д.

Можно постепенно изменять силу голоса.

**«Стихи»**

На одном выдохе произносить вначале две, а затем четыре строчки стихотворения. В задании использованы четверостишья Ирины Гуриной.

**«Дуем в рожок»**

Кисти рук сжать в кулаки, образовав рожок. Выполнить вдох через нос, затем приставить кисти рук ко рту и выполнять выдох с образо- ванием звука «у-у-у-у».

**«Надувайся шарик»**

Выполнить вдох через нос, а затем выдыхать с закрытым ртом, раздувая щёки. При этом кисти рук надавливают на щёки, создавая сопротивление

**«Музыкальный алфавит»**

Упражнения выполняются несколько раз:

1 – дыхание переводим после каждой строчки; 2 – дыхание переводим через строчку.

Постепенно произносить алфавит на одном дыхании, желательно под музыку.

А, б, в, г, д, е, ё;

Ж, з, и, й, к;

Л, м, н, о, п, р, с;

Т, у, ф, х, ц, ч, ш, щ;

Мягкий знак и твердый знак, э, ю, я! Наизусть весь алфавит знаю я!

**«Песенка водички»**

Выполнить вдох через нос, а затем выдох через рот с образованием звука «с-с-с», имитируя текущую из крана воду.

**«Ветер и ветерок»**

Исходное положение – сидя или стоя. Выполнить вдох через нос, а затем на выдохе имитировать руками порывы ветра с сопровождением их звуками «у-у-у». Силу и скорость изображаемого ветра и выполняемого выдоха менять по указаниям проводящего.

«**Гудок океанского лайнера»**

Через нос с шумом дети набирают воздух; задержав дыхание на 1–2 секунды, с шумом выдыхают воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у» (выдох удлинён). Упражнение учит дышать в темпе 3–6. Вдох короче, задержка дыхания, выдох длинный.

**«Повздыхаем»**

Выполнить вдох через нос, а затем на выдохе изображать различные состояния (чувство страха, грусти, веселья, усталости) с помощью вздохов: ох, ах, эх, ой, ай, ая, яй и т.п.

**«Семафор»**

Стоя или сидя, спина прямо. Поднять руки в стороны – вдох, мед- ленно опустить вниз — длительный выдох, произносить «с-с-с-с».

**«Снег кружится»**

Представить, что в воздухе кружатся снежинки. Выполнить вдох через нос, а затем плавный выдох через рот, направляю струю воздуха на снежинки.

**«Полёт самолета»**

Дети-самолеты «летают» со звуком «у». При выполнении пилотажа взлёт – звук направляется к голове, при посадке – звук направляется к туловищу. Упражнение регулирует кровяное давление ребёнка, учит дыханию в заданном темпе по представлению.

**«Паровозик – 1»**

Учитель предлагает сначала переводить дыхание после каждой строчки, затем через строчку и постепенно научиться говорить на выдохе –

Паровоз кричит: «Ду-ду-у-у! Я иду, иду, иду!»

А колёса стучат, А колёса говорят:

«Так-так, так-так.

Чуф-чуф, чуф-чуф.

Ш-ш-ш, у-у-у!

Приехали!»

**«Паровозик – 2»**

Ускорять речитатив до максимального темпа, сопровождая его ходьбой на месте, переходящей в бег. Затем перейти на медленный темп проговаривания, а в конце остановиться со звуком «пх» и рас- слабить всё тело.

Я могу дышать, как паровоз, чух, чух, чух.

Я пыхчу, пыхчу под стук колес, чух, чух, чух. Я пыхчу, пыхчу, пыхчу, пыхчу, чух, чух, чух. Развивать дыхание хочу, чух, чух, чух.

Правильное чередование вдоха и выдоха, умение произвольно замедлять выдох, делать его плавным или прерывистым возможно при выполнении следующих упражнений:

– вдох через нос – выдох через рот;

– краткий глубокий вдох – замедленный выдох;

– медленный глубокий вдох – краткий резкий выдох;

– медленный выдох, чтобы воздух выходил струей;

– выдох толчками;

– сделайте глубокий вдох, медленно набирая воздух через нос, за- держите дыхание, на выдохе считайте от 1 до 10, стараясь, чтобы воз- духа хватило до конца счета;

– выдохните воздух и не дышите в течение нескольких секунд, за- тем наполните легкие воздухом, но не за один вдох, а за несколько коротких, активных вдохов;

– на одном выдохе усиливайте или ослабляйте звук: жужжание пчелы: Ж-Ж-Ж-Ж…; писк летающего комара: З-З-З-З…; рычание со- баки: Р-Р-Р-Р…; воздух, выходящий из проколотой шины велосипеда: С-С-С-С…;

– «Свеча» – ровный медленный выдох, глубоко вдохнуть, остано- виться и медленно дуть на воображаемое пламя свечи, постараться дуть так, чтобы пламя «легло», и удержать его в таком положении до конца выдоха;

– «Погаси свечу» – интенсивный, прерывистый выдох;

– на одном вдохе произнесите 5–10 звуков «ф», делая короткие промежутки между звуками: ф! –ф! –ф! –ф! –ф!...;

– произнесите скороговорку-считалку.

**Список скороговорок для дыхательных упражнений**

– А мне не до недомогания.

– Брит Клим брат, брит Глеб брат, брат Игнат бородат.

– Была у Фрола, Фролу на Лавра наврала. Подойду к Лавру, на Флора Лавру навру.

– В поле полет Фрося просо, сорняки выносит Фрося.

– Везет Сенька Саньку с Сонькой на санках. Санки скок, Сеньку с ног, Саньку в бок, Соньку в лоб, все в сугроб.

– Во мраке раки шумят в драке.

– Водовоз вез воду из-под водопровода.

– Все бобры для своих бобрят добры. Бобры берут для бобрят бо- бы. Бобры, бывает, будоражат бобрят, давая им бобы.

– Всех скороговорок не перескороговоришь, не перевыскороговоришь.

– Говорил командир про полковника и про полковницу, про под- полковника и про подполковницу, про поручика и про поручицу, про подпоручика и про подпоручицу, про прапорщика и про прапор- щицу, про подпрапорщика, про подпрапорщицу промолчал.

– Два щенка щека к щеке щиплют щетку в уголке.

– Дробью по перепелам да по тетеревам.

– Жужжит жужелица, жужжит, да не кружится.

– Жутко жуку жить на суку.

– Из кузова в кузов шла перегрузка арбузов. В грозу в грязи от груза арбузов развалился кузов.

– Карл клал лук на ларь, Клара крала лук с ларя.

– Карл у Клары украл кораллы, а Клара у Карла украла кларнет.

– Клара-краля кралась с крокодилом к Ларе.

– Колпак на колпаке, под колпаком колпак.

– Королева Клара строго карала Карла за кражу коралла.

– Краб крабу сделал грабли.

– Кукушка кукушонку купила капюшон. Надел кукушонок капю- шон. Как в капюшоне он смешон!

– Маланья-болтунья молоко болтала, выбалтывала, да не выболтала.

– Мила мыла не любила, мыло Мила уронила.

– Мы ели, ели ершей у ели, их еле-еле у ели доели.

– На горе Арарат рвала Варвара виноград.

– На дворе трава, на траве дрова. Не руби дрова на траве двора.

– Наш Полкан из Байкала лакал. Полкан лакал, но не мелел Байкал.

– Не жалела мама мыла. Мама Милу мылом мыла.

– Не хочет косой косить косой, говорит, коса коса.

– Около кола колокола, около ворот коловорот.

– Орел на горе, перо на орле. Гора под орлом, орел под пером.

– Осип охрип, Архип осип.

– От топота копыт пыль по полю летит.

– По семеро в сани уселися сами.

– Подал грабли крабу краб: сено граблями, краб, грабь.

– Полили ли лилию? Видели ли Лидию? Полили лилию, видели Лидию.

– Пришел Прокоп, кипел укроп, ушел Прокоп, кипел укроп; как при Прокопе кипел укроп, так и без Прокопа кипел укроп.

– Расскажите про покупки. Про какие про покупки? Про покупки, про покупки, про покупочки свои.

– Сачок зацепился за сучок.

– Свиристель свиристит свирелью.

– Съел молодец тридцать три пирога с пирогом, да не все с творо- гом.

– Ткет ткач ткани на платки Тане.

– Тридцать три корабля лавировали, лавировали, да не вылавиро- вали.

– Тщетно тщится щука ущемить леща.

– У ежа ежата , у ужа ужата.

– У елки иголки колки.

– У нас гость унес трость.

– У нас на дворе-подворье погода размокропогодилась.

– У осы не усы, не усищи, а усики.

– У Сени и Сани в сетях сом с усами.

– Хвалю халву.

– Чешуя у щучки, щетинка у чушки.

– Шакал шагал, шакал скакал.

– Шестнадцать шли мышей и шесть нашли грошей, а мыши, что поплоше, шумливо шарят гроши.

– Шла Саша по шоссе и сосала сушку.

– Шли сорок мышей, нашли сорок грошей, две мыши поплоше нашли два гроша.

**Подвижные и народные игры во время спортивного часа в группах продлённого дня**

Ни для кого ни секрет, что иногда школьные результаты учащихся способствуют формированию школьных стрессов, которые, накапливаясь, губительно действуют на детский организм. У ребёнка пропадает желание учиться. Он становится злым и агрессивным, так как его учебные результаты не удовлетворяют родителей, педагогов и его самого, окружающий мир, которому он радовался, перестает быть для него интересным и занимательным, маленький человек закрывается и отгораживается ото всех, оставаясь наедине со своими проблемами.

Эмоциональные, подвижные и спортивные игры и танцы служат прекрасным средством профилактики заболеваний и оздоровления.

Проведение этого достаточно сложного с точки зрения организации мероприятия требует тщательной подготовки учителя, наличия простейшего инвентаря, помещения для проведения перемены.

Группа продленного дня (ГПД) в учреждениях общего среднего образования предоставляет большие возможности для рациональной организации физического и трудового воспитания детей, увеличения двигательной активности и повседневного активного отдыха, а также успешного решения проблемы умственной перегрузки школьников.

Подвижные и народные игры с младшими школьниками рекомен- дуется проводить также на прогулках и во время физкультурно- оздоровительных занятий в группах продлённого дня.

Следует отметить, что автором монографии теоретически разработана и экспериментально обоснована программа физкультурно- оздоровительных занятий для младших школьников в группах про- длённого дня, проживающих в условиях радиационного загрязнения среды (1–5 Ки/км2).

Задачами физкультурно-оздоровительных занятий для младших школьников во время спортивного часа в группах продленного дня являются:

1. Создание условий для развлечения и физической разрядки детей (рекреация).

2. Формирование физкультурных знаний.

3. Совершенствование двигательных умений и навыков, способов физкультурной деятельности.

4. Продолжение развития физических качеств и кондиционных способностей.

5. Продолжение обучения подвижным и спортивным играм, изучаемым на уроках физической культуры.

6. Формирование потребностно-мотивационно-ценностной сферы физической культуры детей.

7. Содействие укреплению здоровья и гармоническому физическому развитию младших школьников.

Средняя продолжительность физкультурно-оздоровительных занятий для учащихся 1 классов должна составлять 35–45 минут, а для учащихся 2–4 классов – 45–60 минут и зависит от различных обстоятельств: утомления детей, характера предстоящего и после- дующего видов деятельности, погодных условий и др.

Подготовительная часть физкультурно-оздоровительных занятий (8–10 минут) для младших школьников должна включать в себя игровые задания и строевые упражнения («Построй фигуру», «Быстро в круг», «Паровоз», «Слушай сигнал», «Следопыты», «Вьюны», «Светофор», «Быстро по местам», «Тройка», «Приглашение», «Иголка, нитка, узелок», «Карусель», «Орешек»).

Основное содержание физкультурно-оздоровительных занятий (40–50 мин) состоит из подвижных и народных игр и упражнений игрового и соревновательного характера с преимущественным развитием выносливости («Гарачае месца», «Мурашечка», «Быстрый лыжник», «Круговая лампа», «Два дома» и др.).

В заключительной части физкультурно-оздоровительного занятия (2–3 минуты) во время спортивного часа должны выполняться упражнения для снижения возбуждения сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, уменьшения напряжения мышечных групп. Используются различные виды ходьбы, упражнения на растягивание и релаксацию, внимание, правильную осанку («Кто как ходит», «Балерина», «Стройные берёзки», «Журавлики», «Стоп»), игры на внимание («Запрещённое движение», «Тишина», «Правильно- неправильно», «Делай, как я», «Товарищ капитан», «Карлики и великаны») и др.

Основные правила для организации подвижных перемен в школе

– необходим учёт возрастных особенностей детей;

– упражнения могут сопровождаться музыкой;

– место проведения готовят заблаговременно, оно должно соответствовать санитарным нормам;

Важно во время игр давать детям рекомендации. Подбадривать их.

Тогда подвижные занятия будут проходить более эмоционально. Надо учитывать, что с 11–12 лет двигательные возможности девочек и мальчиков начинают различаться, поэтому следует предусмотреть как совместные игры, так и раздельные;

Таким образом, использование оздоровительных мероприятий в учебном процессе позволяет приблизиться к решению основной задачи здоровьесберегающей педагогики – так организовать режим труда и отдыха детей, чтобы сохранить высокую работоспособность на протяжении всего периода учебных занятий, отодвинуть по возможности утомление и избежать переутомления.

**Игры и игровые задания, способствующие активизации речевой деятельности школьников**

**«Ветры дуют на …»**

Ход игры: Со словами «Ветры дуют на…» ведущий начинает игру. Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» – все светловолосые собираются в одну кучку.

«Ветер дует на того, у кого … есть сестра», «кто любит животных», «кто много плачет», «у кого есть друзья» и т.д.

Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому.

**«Хоровод»**

Ход игры: Предложить детям встать в круг, взять друг друга за руки и смотреть друг другу в глаза, улыбаться.

С помощью этого задания мы будем напоминать друг другу, что мы единый класс, у нас есть свои правила, которые мы выполняем, что мы очень дружны, любим друг друга. От этого упражнения у нас всех должно повыситься настроение.

«**Сочиним историю»**

Ход игры: Ведущий «Начинаем историю: Жили–были…», следующий участник продолжает, и так далее по кругу. Когда очередь опять доходит до ведущего, он направляет сюжет истории, оттачивает его, делает более осмысленным, и игра продолжается.

**«Печатная машинка»**

Ход игры: «Давайте проверим, можем ли мы слаженно работать в классе. Попытаемся воспроизвести процесс печатания на машинке отрывок от хорошо известной вам песни или стихотворения». Например, «В лесу родилась елочка». Каждый по очереди производит по одной букве слова («В – л – е – с – у …»). В конце слова – все встают, на знак препинания - топают ногой, в конце строки – хлопают в ладоши. Есть одно условие игры: кто ошибется – выходит из игры, покидает круг. Итак, первый участник произносит первую букву, второй – вторую и т.д. Не забывайте о знаках препинания. В конце игры подвести итоги.

**«Волшебное слово»**

Ход игры: Ведущий напоминает участникам о важности некоторых «волшебных слов» и выражений типа: спасибо, пожалуйста, будьте любезны, вы так любезны, вы такой замечательный. Участники по кругу должны приветствовать друг друга, используя те «волшебные слова», которые они вспомнили.

**Части моего «Я»**

Материалы: Бумага, фломастеры.

Ведущий предлагает детям вспомнить, какими они были в разных случаях, в зависимости от обстоятельств (удивление, страх, радость, грусть и др.) как они, случается, внутренний диалог с собой и попытаться нарисовать эти разные черты своего «Я». Это можно сделать так, как получится, быть может, символически.

После выполнения задания участники в том числе, ведущий, по очереди показывая свои рисунки группе, рассказывают, что на их изображено. Дети обмениваются впечатлениями, трудно ли было вы- полнить задание, трудно ли рассказать, что изобразили. Ведущий собирают рисунки с условием, что они не будут показаны никому из учеников или учителей.

**«Паровозик»**

Ход игры: Дети строятся друг за другом, держась за плечи. Паровозик везет детей, преодолевая с вагончиками различные препятствия.

**«Игра – тренинг Таможня»**

Ход игры: Ведущий: «Предлагаю попрактиковаться в наблюдательности, внимательном анализе поведения другого человека, умении понять его душевное состояние.

Итак, наша группа – **пассажиры,** идущие на рейс самолета. Один из них – контрабандист. Он пытается вывезти из страны уникальное ювелирное изделие (в качестве «предмета контрабанды» используется реальный маленький предмет – булавка). Итак, кто хочет быть **таможенником**?»

Взявший на себя эту роль выходит. Один из участников группы, по желанию, прячет у себя булавку, после чего впускают «таможенника». Мимо него по одному проходят «пассажиры», он пытается определить «Кто из них, провозит контрабанду». Чтобы облегчить задачу, ему представляют две или три попытки. После того, как в роли «таможенника» побывали двое – трое участников, ведущий просит их рассказать, на что они ориентировались, определяя «контрабандиста».

**«Ассоциации»**

Ход игры: Водящий (участники группы вызываются на эту роль добровольно) выходит, остальные участники группы загадывают кого-то из оставшихся. Водящий по ассоциациям должен отгадать того, кто загадан группой. Перед началом игры ведущий объясняет, что все вопросы водящего должны быть однотипны, – на что или на кого похож тот, кого загадали:

– на какое время суток,

– на какое время года,

– на какую погоду,

– на какой день недели,

– на какой цвет радуги и т.д.

Следует особо напомнить, что задание нужно выполнять так, чтобы не задеть самолюбие, не оскорбить того, кто был задан.

**«Приветствие»**

Ход игры: обмен приветствиями – это обмен человеческим теплом. Встречая человека, мы, прежде всего, встречаемся с ним взглядом и выражаем в той или иной форме, что мы рады существованию этого человека, рады, что он есть среди нас. Конечно, так происходит, если мы искренне выражаем свои чувства, если мы искренни в своём поведении. Давайте попробуем разные формы. Для этого каждый участник поприветствует всех присутствующих. Ведущий подходит к каждому участнику, и они обмениваются разными приветствиями. Это могут быть рукопожатия, объятия, похлопывание, восторженные восклицания, тихие многозначительные взгляды и др. «Подумайте, как лучше приветствовать нового партнера, что подходит именно для этого человека».

Затем проводится обсуждение того, как каждый участник чувство- вал себя, легко ли было приветствовать, какие чувства он вкладывал в своё приветствие.

**«Список чувств»**

Материалы: бумага, ручки.

Ход игры: Ведущий: «В жизни все мы испытываем различные чувства – положительные, отрицательные. Вспомните их названия. Запишите их в два столбика: слева – положительные, справа – отрицательные».

На выполнение задания даётся 2–3 минуты.

После этого ведущий просит подчеркнуть название самого приятного чувства среди первых и самого неприятного – среди вторых; спрашивает, сколько вспомнилось положительных, и сколько – отрицательных.

Данное задание имеет диагностическое значение. Благополучным признаком является преобладание количества названных положительных эмоций названо больше, ребенку требуется больше поддержки, ибо у него, возможно, большой негативный опыт межличностных отношений. В таких случаях можно спросить, в какой ситуации возникает то чувство, которое выделено как самое неприятное, а в какой – самое приятное.

**«Монстр»**

Ход игры: Ведущий: «Все мы признаем за собой разные недостатки. Представим себе, что в центре нашего круга стоит чучело – не- симпатичное такое, вроде как ставят на огородах отпугивать птиц. Оно обладает всеми теми качествами, которые мы считаем своими недостатками. Так, если кто-то признаёт за собой некоторую слабость, он говорит: «Чучело какое-то» – и называет этот недостаток. Затем каждый из нас скажет, чем, вообще-то, неплохи те качества, которые были названы, но не про те качества, которые назвал сам, а про те, которые назвали у вашего чучела другие».

Ведущий записывает, что назвали участники, сам называет одну или несколько черт чучела. После того, как все участники высказались, ведущий показывает, что записал, а дети говорят, какие плюсы имеет то или иное качество.

**«Я не такой, как все, и все мы разные»**

Ход игры: Детям предлагается в течение пяти минут с помощью цветных карандашей нарисовать, что такое радость. Подчеркивается, что рисунок может быть конкретным, абстрактным, каким угодно. После выполнения задания участники, в том числе ведущий, по очереди показывая свои рисунки группе, рассказывают, что на них изображено. Дети обмениваются впечатлениями, трудно ли было выполнить задание, трудно ли рассказать, что изобразили. Ведущий просит ребят обратить внимание на различие в понимании и представлении понимания понятия «радости». Делается вывод о том, что каждый человек – особенный, неповторимый. Поэтому каждый человек незаменим, и это важное основание для того, чтобы он ощущал свою ценность.

**«Мой портрет в лучах солнца»**

Ход игры: ведущий просит ответить на вопрос: «Почему я заслуживаю уважение?» – следующим образом: нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, что бы было как можно больше лучей. После выполнения задания участники по очереди, показывая свои рисунки, рассказывают о своих достоинствах.

«**Продолжить»**

Ход игры: детям предлагается список предложений, которые надо закончить с точки зрения того, какие, по их мнению, их видят окружающие:

Мне хорошо, когда … Мне грустно, когда … Я сержусь, когда …

Я боюсь, когда …

Я чувствую себя смелым, когда …

Затем по кругу дети зачитывают свои предложения, и ведется об- суждение, исходя из ответов, в каких ситуациях дети чаще чувствуют себя хорошо, им грустно и т.д.

**«Благодарность без слов»**

Ход игры: участники разбиваются на пары по желанию. Пары вы- ходят в центр круга, сначала один, а потом другой пытаются без по- мощи слов выразить чувство благодарности. Затем пары делятся впечатлениями, о том:

– что чувствовал, выполняя это упражнение;

– искренно или наиграно выглядело изображение благодарности партнером;

– понятно ли было, какое чувство изображал партнер.