

Татьяна Николаевна Образцова

Подвижные игры для детей

УДК 37.0
ББК 92
О-23

Татьяна Образцова

О-23 Подвижные игры для детей / Татьяна Образцова. — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 172 с. — (Моя семья).

ISBN 978-5-521-75842-5

Данная книга является уникальным пособием подвижных игр для детей. Здесь читатель найдет игры на развитие ловкости, гибкости, внимания; кроме того, автор приводит несколько вариантов игрового катания на роликах, велосипеде и скейтборде.

BIC VF
BISAC FAM000000

ISBN 978-5-521-75842-5

© Т8 RUGRAM, оформление, 2020
© Т8 Издательские технологии, 2020

Введение

Все люди, независимо от возраста и социального положения, любят и уважают всевозможные игры. Не удивительно, ведь эти развлечения позволяют разнообразить любой этап нашей жизни и наполнить его радостью и весельем.

Где бы мы ни находились: дома, на летнем отдыхе, в туристическом походе, просто во дворе своего дома — если нас окружают друзья, все мы с удовольствием принимаем предложение поиграть.

Однако иногда возникает небольшая проблема... Вроде бы никто не против поучаствовать в какой-нибудь интересной забаве, развеять скуку и вспомнить детство. Однако, как назло, все игры, известные в детстве, забылись, их правила стерлись, а играть, тем не менее, очень хочется. Конечно, можно просто повеселиться, от души побегав вокруг костра, станцевав коллективный танец или прокатившись на роликовых коньках с горы.

Безусловно, все это просто замечательно, однако в этой книге все эти приемы доведены до совершенства и представлены в виде соответствующих игр. В них никто не окажется забытым: и любители бегать, и те, кто обожает кататься на роликах и скейте, и многие другие смогут найти забавы по себе. Данная книга как раз и поможет вам отобрать такие игры, в которых требуется быть ловким, стремительным и гибким. Мы называем эти игры подвижными, и для участия в них действительно нужно совершать самые разные движения, стараясь быть лучшим.

Собирая игры, мы предполагали разбить их по возрастным категориям. Но поскольку увлечения столь разнообразны, что объединить их невозможно никак, мы решили ограничиться развлечениями для всех детей. Никто не должен сидеть и скучать в то время, когда

существует столько разнообразных забав. Наоборот, нужно осваивать «новые территории» и не забывать участвовать в тех играх, которые стали привычными.

Итак, предлагаем читателям начать самостоятельное ознакомление с содержанием нашей книги. Хочется пожелать успеха в таком серьезном деле, как планирование своих развлечений, ведь игры составляют неотъемлемую часть нашей жизни.

Глава 1. С мячом или на мяче?

Спортивные игры с мячом являются, пожалуй, самыми популярными в детской среде. Они подходят для детей любого возраста. Даже самый маленький ребенок, только начавший познавать мир, уже в состоянии играть с мячом. С возрастом же игры, в которых используется мяч, становятся более сложными и разнообразными.

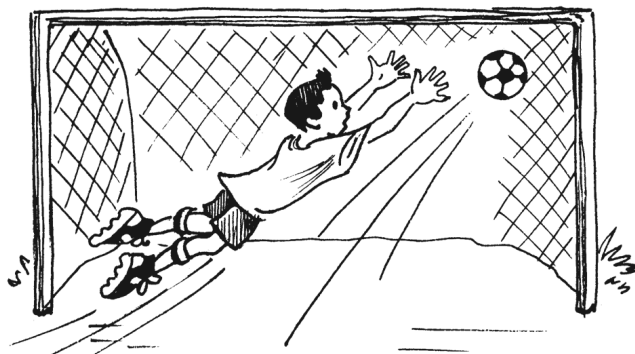
Они способствуют не только поддержанию хорошей физической формы, что немаловажно для растущего организма, но и развивают реакцию, ловкость и даже силу. Не случайно спортивные игры с мячом входят в школьную программу физического воспитания учащихся.

Преимуществом игр с мячом является то, что в них можно играть как в одиночку, так и большой компанией. Кроме того, в спортивные игры с мячом можно играть где угодно: в спортивном зале, во дворе, в лесу, на пляже и в других местах. При этом не следует забывать, что наиболее полезными являются игры не в помещении, а на свежем воздухе.

Маленькие дети, как правило, начинают свое знакомство с мячом, кидая его о землю или пытаясь бросить его кому-нибудь другому. Эти самые простые операции уже можно назвать примитивной спортивной

игрой с мячом, поскольку ребенок, совершая броски и догоняя мячик, производит множество физических движений.

Когда ребенок становится старше, его игры усложняются, в них появляются более жесткие правила, предполагающие наличие определенных умений в обращении с мячом.



Ни для кого не секрет, что самыми популярными играми, в особенности среди мальчиков, являются футбол, волейбол, баскетбол. Они нравятся детям не только своей увлекательностью, но и тем, что помогают детям почувствовать свою значительность: ведь в эти игры играют взрослые. И наверняка у каждого мальчишки когда-либо был свой футбольный, волейбольный или баскетбольный кумир, на которого он стремился быть похожим и играть так же, как он.

Эти самые популярные и известные во всем мире игры развивают быстроту реакции, скорость, ловкость, умение быстро ориентироваться на игровом поле. Кроме того, все они требуют высокой мышечной активности, при которой задействованными оказываются почти все группы мышц, поэтому ребенок, часто играющий в них, всегда

будет хорошо развит физически, станет здоровее и сильнее своих сверстников.

Существует множество игр преимущественно для мальчиков, в которых используются футбольные, волейбольные, баскетбольные и теннисные мячи и, соответственно, элементы этих игр.

В качестве примера можно привести игру, в которой используются футбольные элементы.

Ножной мяч

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Один из игроков (по жребию) идет в круг, взяв с собой мяч. Ударяя ногой по мячу, он стремится выбить его из круга. Играющие задерживают мяч ногами, не позволяя ему вылететь из него. Задержанный мяч они передают ногами между собой, не давая его водящему.

Если же ему удастся выбить мяч из круга (он должен пролететь не выше коленей играющих), то на его место идет игрок, пропустивший мяч с правой стороны от себя.

Поэтому каждый участник игры старается защитить промежуток между собой и соседом справа.

Повторяя эту игру, можно условиться, что каждый защищает промежуток влево от себя. У этой игры также есть варианты. Один из них предусматривает более тесный контакт между играющими, то есть стоящие по кругу в процессе игры держатся за руки и не разъединяют их при отбивании и передаче мяча.

Волейбол

Следующая игра идет на волейбольном поле. Противоборствуют две команды по 4 человека,

перекидывая мяч через сетку высотой 100—110 см. По свистку игрок одной из команд перебивает мяч ногой (с рук) через сетку на половину противника.

Задача игроков, на стороне которых оказался мяч, — переправить его обратно через сетку не более чем тремя ударами ноги или головы. В ходе игры разрешается в борьбе за мяч переносить ногу через сетку, но не касаться ее.

Если одна из команд допустит ошибку (касание одним игроком мяча дважды, касание мяча руками при отбивании, касание сетки, удар за линию площадки), игра останавливается. Команда, допустившая ошибку, проигрывает очко или подачу. Счет ведется, как в волейболе. Со сменой подачи (после ошибки подававшей команды) игроки перемещаются на площадке по часовой стрелке. В ходе каждой партии разрешается делать замены игроков и брать команде один 30-секундный перерыв.

Играют три партии до 10 очков каждая. После каждой партии игроки меняются сторонами площадки.

Говоря о мальчишеских играх, нельзя забывать об играх с мячом, в которые играют преимущественно девочки. Игры девочек обычно не такие подвижные, как у мальчиков, и могут сопровождаться различного рода присказками, а также выкриками каких-либо слов и вслед за этим выполнением нужного упражнения с мячом. Чаще всего это групповые игры, в которых может принимать участие неограниченное число человек. Кроме того, в них очень охотно иногда играют и мальчики.

Стой!

Играющие встают в круг и рассчитываются по порядку номеров. Один из них (водящий) получает маленький мяч и выходит на середину круга.

Водящий сильно ударяет мячом о землю и называет чей-нибудь номер. Вызванный бежит за мячом, а остальные играющие разбегаются в разные стороны. Вызванный (новый водящий), схватив мяч, кричит: «Стой!» Все останавливаются и стоят неподвижно там, где их застала команда. Водящий стремится попасть мячом в ближайшего игрока, который может увертываться от мяча, не сходя с места (не приседать и не подпрыгивать). Если водящий промахнется, он бежит за мячом, а другие разбегаются. Взяв мяч, водящий кричит «Стой!» и кидает его в кого-либо из играющих. «Осаленный» мячом игрок становится новым водящим. Играющие окружают его, и игра начинается сначала.

Правила запрещают кому-либо сходить с места после команды, но пока мяч не в руках водящего, можно как угодно перемещаться по площадке.

Лови — не лови

Играющие строятся в шеренгу перед водящим, в руках у которого мяч. Стоя в 5—6 шагах от шеренги, он бросает мяч любому из игроков, называя при этом какой-либо предмет. Игроки договариваются, что мяч ловить нужно лишь в том случае, если будет названо, к примеру, что-либо съедобное: «булка», «сахар», «сыр» и т. п. Если водящий произнес название предмета несъедобного (например, «гвоздь», «мяч», «стул») и после этого бросил мяч игроку, тот не должен его ловить. Мяч возвращается водящему для нового броска. Если же принимающий мяч ошибся и поймал его, он делает шаг вперед и продолжает играть. При вторичной ошибке он выходит из игры. Через три минуты подводятся итоги — отмечаются самые невнимательные, а из тех, кто ни разу не ошибся,

выбирают нового водящего, который также ведет игру в течение 3 мин.

После смены каждого водящего выбывающие игроки возвращаются в строй. Они также могут оказаться в роли водящих.

Важно соблюдать в игре условие: бросать мяч сразу после того, как водящим будет произнесено слово, но не одновременно с произносимым названием. В этом случае играющим очень трудно правильно сориентироваться.

Другой вариант игры называют часто «Три стихии». В этом случае играющие образуют круг, а один из них встает посередине с мячом в руках. Он говорит одно из трех слов: «земля», «вода», «воздух» — и бросает кому-либо мяч.

Поймавший мяч возвращает его обратно, называя птицу, рыбу или животное в соответствии с заданным словом. Например, водящий сказал слово «вода». Играющий может назвать рыбу («щука», «карась», «каarp» и т. п.). При слове «земля» играющий называет любое живущее на земле животное, по сигналу «воздух» поймавший мяч называет птиц.

Игрок, нарушивший условия игры (не поймал мяч, неправильно ответил, сказал слово, которое уже было), получает штрафное очко. После второго штрафного очка он выбывает из игры. Новый водящий назначается через 3—5 мин.

Можно ввести в игру правило «трех секунд», т. е., бросив мяч, руководитель считает до трех, и только после этого (не задерживаясь) игрок должен вернуть мяч назад и дать соответствующий ответ.

Чей отскок дальше

Играют возле глухой стены или у баскетбольного щита. Играющие поочередно бросают теннисный мяч в

стену (щит), и чей отскочит дальше, тот и победитель. Броски можно производить с места и с разбега.

В другом варианте игры мяч ударяется с силой о землю и поднимается ввысь. После удара все дружно начинают считать от единицы до тех пор, пока мяч не коснется земли. У кого сильнее удар, его мяч дольше продержится в воздухе.

Защита укрепления

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук и пошире. Перед их ногами чертится окружность. В середине круга ставится укрепление из трех палок, связанных вверху.

Выбирают водящего, который становится в центре круга для защиты укрепления. У стоящих по кругу волейбольный мяч.

По сигналу играющие перебрасывают мяч друг другу, а затем кто-либо из них кидает его в центр, стараясь сбить треножник. Защитник закрывает цель, отбивая мяч руками и ногами. Тот, кому удастся сбить укрепление, меняется местом с защитником.

Играют установленное время. В заключение отмечаются лучшие защитники, дольше остальных защищавшие укрепление, а также самые меткие ребята, броски которых поражали цель.

Правила запрещают, бросая мяч, заходить за черту, а защитникам — держать руками укрепление. Если в укрепление попал мяч и сдвинул его, но не свалил, игра продолжается.

Если же защитник сам повалил укрепление, его место занимает другой водящий (у кого в руках в это время был мяч).