

Министерство образования Республики Беларусь  
Учреждение образования «Витебский государственный  
университет имени П.М. Машерова»  
Кафедра теории и методики физической культуры  
и спортивной медицины

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ  
ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ  
ПРОИЗВОЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ**

*Методические рекомендации*

*Витебск  
ВГУ имени П.М. Машерова  
2019*

УДК 796.2(075.8)  
ББК 75.5я73+74.200.554.5я73  
П44

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 6 от 26.06.2019 г.

Составитель: старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова **М.А. Карелин**

**Р е ц е н з е н т ы :**

доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова,  
кандидат биологических наук, доцент *Т.Ю. Крестьянинова*;  
доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент *Г.Б. Шацкий*

**П44** **Подвижные игры для формирования произвольной саморегуляции** : методические рекомендации / сост. М.А. Карелин. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2019. – 24 с.

Данные рекомендации составлены с учетом требований Образовательного стандарта высшего образования ОСВО 1-03 02 01-2013, специальность Физическая культура. Могут быть использованы студентами факультета физической культуры и спорта, преподавателями, тренерами для организации учебного и тренировочного процесса, организации и проведения спортивно-массовых мероприятий.

Издание подготовлено в рамках реализации образовательного проекта «Играем вместе во дворе!».

УДК 796.2(075.8)  
ББК 75.5я73+74.200.554.5я73

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	5
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	13
ДВОРОВЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ .....	16
ЛИТЕРАТУРА .....	23

## ВВЕДЕНИЕ

Методические рекомендации предназначены для студентов факультета физической культуры и спорта по специальности 1 03 02 01 Физическая культура (со специализациями), учителей общеобразовательных школ.

Саморегуляция деятельности является частным видом произвольного управления и характеризуется использованием значительных волевых усилий, направленных на преодоление препятствий и трудностей. Сегодня одной из тенденций в исследованиях саморегуляции учебной и внеучебной деятельности у детей, является изучение ее во взаимосвязи со становлением личности в онтогенезе. Отмечали, что психологические предпосылки формирования личности включают в себя развитие способностей овладения собственным поведением, умением его регулировать и преодолевать трудности в разных видах деятельности. Личность охватывает единство поведения, которое отличается признаком овладения собственным поведением, и соответственно развитие личности есть становление способности владеть собой и своими психическими процессами. В свою очередь, решение вопроса формирования саморегуляции двигательной деятельности у детей. Использование игрового материала на, уроках физической культуры остается несистематизированным, что, в свою очередь, затрудняет подбор подвижных игр и игровых упражнений для учебных занятий в начальных классах. Процесс обучения зависит от большого числа факторов: общего умственного развития, уровня познавательной активности, умения сохранять и поддерживать необходимый уровень внимания, темпа деятельности, сформированности обще-учебных умений, состояния здоровья и других.

Подвижные игры имеют достаточное преимущество перед другими средствами физической культуры и стоят на высшей ступени интересов детей, поэтому можно полагать, что использование в уроке преимущественно игровых средств будет способствовать оптимальному решению задач физического воспитания.

Поэтому в физическом воспитании детей большее внимание нужно уделять подвижным играм в целях совершенствования отдельных физических качеств и в целом физического развития, а также их влиянию на психическое развитие. Целенаправленный подбор подвижных игр для совершенствования произвольной саморегуляции двигательной деятельности будет способствовать повышению не только их физического и психического развития, но и учебной успеваемости детей младшего школьного возраста.

В Республике Беларусь физическое воспитание подрастающего поколения, забота о здоровье и физическом развитии всего населения является делом государственной важности.

Современный специалист физической культуры должен уметь в постоянно меняющейся обстановке находить оптимальные решения, действовать с учетом складывающейся ситуации, организовывать и качественно проводить занятия физической культурой.

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

### **1. «Дотронуться до ...»**

Количество участников: до 25 игроков.

Время проведения игры: 2–3 минуты.

**Описание игры.** Участники хаотично двигаются по комнате. Затем ведущий просит всех дотронуться до предмета, детали какого-либо предмета, определенного цвета в одежде и украшениях участников. Фраза, произносимая ведущим, звучит так: «Дотронуться до .... (пуговицы; белого цвета; правой коленки; левого уха и т.п.). Участникам, после слов ведущего необходимо найти названный предмет (деталь предмета) не на себе, а на другом игроке.

После того, как все участники выполнили задание, они вновь продолжают движение по комнате. Как вариант, ведущий может просить не дотрагиваться до чего-либо, а дотрагиваться чем-либо, например, коленками, спиной, руками и т.д.

### **2. «Гордиев узел»**

Количество участников: до 25 игроков.

Время проведения игры: 5–10 минут.

**Описание игры.** Участники становятся в круг, закрывают глаза и поднимают руки. По сигналу ведущего (которого могут выбрать из игроков) участники начинают медленно двигаться вперед до соприкосновения их рук с руками других игроков.

Остановившись и не открывая глаза, участники берутся за руки. Все руки участников должны быть соединены, но так, чтобы одновременно за одну руку не держались несколько игроков. В результате игроки получают «Гордиев узел».

По сигналу ведущего участники открывают глаза, и все вместе (или ведущий) пытаются развязать «Гордиев узел» не отпуская рук.

### **3. Пылесос**

**Игра способствует:** созданию благоприятной атмосферы.

**Материалы и оборудование:** бумага, пакеты для мусора, соломинки для коктейля, магнитофон.

**Игровая площадка:** игра может проходить в учебном кабинете, игровой комнате.

**Внимание!!!** Желательно подобрать музыкальное сопровождение. Перед игрой пол/ковер необходимо очистить от мусора.

**Количество участников:** 5–7 игроков.

**Время проведения игры:** 10–15 минут.

**Описание игры.** Кусочки бумаги величиной с почтовую марку равномерно разбрасываются на полу/ковре (примерно 15 кусочков для каждого игрока). «Дворникам» выдается по одному мусорному пакету и соломинке для коктейлей.

Как только прозвучит команда ведущего, сразу же начинается большая уборка.

Участникам необходимо сильно втягивать в себя воздух через соломинку и, таким образом, переносить кусочек за кусочком в мусорный пакет, не используя при этом других средств (рук, ног и т.д.).

Когда пол/ковёр полностью очищен, определяется победитель по количеству кусочков бумаги в пакете.

#### **4. «Квадрат»**

**Игра способствует:**

- созданию благоприятной атмосферы;
- развитию внимательности;
- развитию умения координировать свои действия в группе.

**Игровая площадка:** любое помещение, позволяющее свободно двигаться участникам. Игра может проходить и на улице.

**Количество участников:** до 40 игроков. Количество участников должно обязательно делиться на четыре.

**Время проведения игры:** 5–10 минут.

**Описание игры.** В начале игры группа делится на четыре команды с равным количеством человек. Затем все команды образуют один четырехугольник (одна команда – это одна сторона), становясь плечом к плечу, лицом вовнутрь квадрата. В центр квадрата становится ведущий и поднимает свою правую руку вверх. Он просит участников запомнить свое месторасположение по отношению к его правой руке.

Далее ведущий поворачивается, например, на 90 градусов. Задача каждой команды – как можно быстрее стать в исходную позицию по отношению к правой руке ведущего, сохраняя последовательность расположения участников в команде. Затем ведущий поворачивается снова и т.д.

#### **5. «Телохранители и звезда»**

**Игра способствует:**

- созданию благоприятной атмосферы.

**Игровая площадка:** любое помещение, позволяющее свободно двигаться участникам. Игра может проходить и на улице.

**Количество участников:** до 30 игроков.

**Время проведения игры:** 10–15 минут.

**Описание игры.** В начале игры ведущий делит участников на команды по 7–8 игроков, в которых затем распределяются следующие роли:

один из участников игры становится знаменитой личностью («звездой»), второй – «киллером», а остальные – «телохранителями».

«Звезда» занимает место в центре круга, который образуют «телохранители», держась за руки и стоя лицом вовнутрь круга. Они стараются не допустить того, чтобы «киллер», находящийся вне круга, смог дотронуться до «звезды».

Если «киллер» дотронулся до «звезды», то участникам предлагается поменяться ролями или выбрать на эти роли других игроков. Все команды играют одновременно.

## **6. «Кенгуру»**

**Игра способствует:**

- созданию благоприятной атмосферы.

**Игровая площадка:** игра может проходить на улице или в помещении, обеспечивающем свободное движение всех участников.

**Внимание!!!** В игровом поле не должно быть предметов, которые могут создать опасность для здоровья участников (стулья, столы и т.п.). Поверхность пола также должна быть чистой.

**Количество участников:** до 20 игроков.

**Время проведения игры:** 5 минут.

**Описание игры.** В начале игры ведущий по очереди «на ушко» говорит каждому участнику название любого животного. 4–5 игрокам он говорит названия разных животных (например, лиса, мышь и т.д.), а остальным – название одного животного (например, кенгуру). Название своего животного каждый участник должен держать в тайне.

Затем все игроки становятся в круг, крепко держа друг друга под руки, и внимательно слушают ведущего, который начинает перечислять названия различных животных (желательно перечислять и тех животных, названий которых нет у участников). Если игрок слышит название своего животного, он должен быстро оторвать ноги от пола, повиснув на руках стоящих рядом товарищей, которым, в свою очередь, необходимо удерживать его на весу.

Самым последним ведущий называет то животное, которое было сказано большинству участников.

## **7. «Охота за хвостом дракона»**

**Игра способствует:**

- созданию благоприятной атмосферы.

**Материалы и оборудование:** платок.

**Игровая площадка:** спортивный зал. Игра может проходить и на улице.

**Количество участников:** до 40 игроков.

**Время проведения игры:** 10–15 минут.

**Описание игры.** Участники игры делятся на команды по 10–12 игроков. Количество команд должно быть четное.

В каждой команде игроки становятся друг за другом и кладут руки на талию впереди стоящего. Первый игрок в шеренге является «головой» дракона, последний – «хвостом», а все остальные участники образуют «туловище» дракона.

В процессе игры «голова» каждого дракона должна попытаться дотронуться до «хвоста» другого дракона. При этом дракон не должен разрываться. Ловля «хвоста» прекращается, если:

- «голова» дотронулась до «хвоста»;
- «туловище» дракона разорвалось;
- «голова» не смогла достать хвост.

Желательно предоставить всем участникам игры возможность побывать в роли «головой», «туловища» и «хвоста» дракона.

**Вариант!!!** Если участников игры мало (10–12 игроков), то образуется только один дракон, причем он охотится за собственным «хвостом».

**Вариант!!!** Участники игры строятся в одну колонну друг за другом и обхватывают рукой бедро впереди стоящего. Последнему игроку в шеренге прикрепляется за брюки (юбку) платок – «хвост» дракона. Задача «головой» дракона – дотронуться до «хвоста» (платка) другого дракона или своего «хвоста».

## **8. «Шумовая стена»**

**Игра способствует:**

- созданию благоприятной атмосферы.

**Материалы и оборудование:** 3–4 карандаша, бумага формата А4.

**Игровая площадка:** игра может проходить на улице, в помещении.

**Внимание!!!** Проверьте, не мешаете ли вы кому-нибудь.

**Количество участников:** до 20 игроков.

**Время проведения игры:** 20–30 минут.

**Описание игры.** Играющие делятся на три группы, участники которых становятся в шеренги параллельно друг другу. Одна команда играет роль «загадывающих», вторая – «шумовой стены», а третья – «отгадывающих». В ходе игры все команды должны побывать в трех ролях.

Игра начинается с того, что первая команда «загадывающих» придумывает какое-нибудь слово (словосочетание, фразу). По знаку ведущего ей необходимо передать загаданное команде «отгадывающих», стараясь кричать громче «шумовой стены», которая, находясь между ними, старается шуметь как можно громче. Они это будут делать до тех пор, пока «отгадывающая» команда не поймет то, что говорит первая группа.

Игра заканчивается, когда каждая команда побывала в трех ролях.

**Вариант!!!** Команда может передавать не короткую фразу, а текст (20–30 слов).

## 9. «Воздушный бой»

### **Игра способствует:**

- созданию благоприятной атмосферы,
- развитию внимания.

### **Материалы и оборудование:** стулья.

**Игровая площадка:** любое помещение. Игра может проходить и на улице.

**Количество участников:** до 15 игроков.

**Время проведения игры:** 5–10 минут.

**Описание игры.** Участники игры садятся в круг и рассчитываются по порядку, запоминая свой номер. Это номера их самолетов. Затем игроки ставят руки перед собой, сгибая их в локтях, а пальцы рук сжимают в кулак, поднимая большой палец вверх. Ведущий показывает участникам необходимые движения, которые они будут вовремя игры выполнять вместе: движения рук вниз–вверх (2 раза), далее – два хлопка в ладоши, затем движения повторяются. Далее объясняется, как осуществляется смена ведущего. Ведущий, первым начиная игру, вместе с движением рук вниз–вверх называет свой номер (например, «первый, первый»). Потом следуют хлопки в ладоши, а затем вместе с движением рук называется тот номер, которому передается ход (например, «седьмой, седьмой»). Опять все хлопают в ладоши, после чего участник под номером семь называет свой номер («седьмой, седьмой») и сразу за хлопками передает ход другому игроку, называя его номер. Затем ведущий предлагает сделать пробный тур, чтобы все участники смогли понять суть игры, запомнить необходимые движения. После пробного тура начинается основной этап игры, в процессе которого темп движения рук регулирует участник, к которому перешел ход (быстрее–медленнее). Участники выбывают из игры, если:

- перепутали номера;
- сбились с ритма;
- назвали номер, который выбыл из игры.

Выбывшие игроки не покидают круга, а остаются в нем. Это требует большей внимательности от оставшихся в игре участников. Игра заканчивается, если остался один участник – победитель либо, если игроки устали.

## 10. «Ку»

### **Игра способствует:**

- созданию благоприятной атмосферы.

**Игровая площадка:** игра может проходить в помещении, обеспечивающем свободное движение всех участников. Если игра проходит на улице, то необходимо четко обозначить границы игровой площадки.

**Количество участников:** до 20 игроков.

**Время проведения игры:** 5 минут.

**Описание игры.** Выбирается один участник, который будет играть роль «Ку». «Ку» на протяжении всей игры молчит. Все участники закрывают глаза (если есть косынки, то завязывают глаза) и начинают двигаться в хаотическом порядке по комнате. То же самое делает и «Ку». Сталкиваясь, участники приветствуют друг друга словом «ку». Обменявшись приветствиями, они продолжают самостоятельное движение дальше.

Если один из двух встретившихся участников не ответит на приветствие, значит, он и является «Ку». Все, не получившие ответа на приветствие, автоматически становятся «Ку». Они берут «Ку» за руку и дальше продолжают игру молча, двигаясь вместе с «Ку». Любой участник, столкнувшись с уже цепочкой «Ку», должен найти ее последнее звено и присоединиться к ней.

Игра продолжается до тех пор, пока все участники не наткнутся на «Ку».

### **11. «Построится по ...»**

**Игра способствует:**

- развитию внимания;
- созданию благоприятной атмосферы;
- развитию навыков совместных действий.

**Игровая площадка:** игра может проходить как на улице, так и в помещении.

**Количество участников:** до 30 игроков.

**Время проведения игры:** 10–15 минут.

**Описание игры.** Участники делятся на две или три команды (минимальное количество игроков в одной команде – 6, максимальное – 12), которые строятся в шеренги напротив друг друга. Ведущий показывает место, где будет находиться начало каждой команды. Затем он говорит следующую фразу: «Построится по ...» и называет любой признак (например, размер обуви (цвет волос, дата рождения и т.п.). Задача каждой команды как можно быстрее выполнить задание ведущего, построившись от самого большого (это начало команды) до самого маленького (от самого темного до самого светлого и т.д.). Выигрывает та команда, которая выполняет задание первой.

### **12. «Близко, а взять нелегко»**

**Игра способствует:**

- развитию ловкости;
- созданию благоприятной атмосферы;

**Материалы и оборудование:** любой предмет, а лучше всего игрушка, скакалка, стул.

**Игровая площадка:** игра может проходить как на улице, так и в помещении.

**Количество участников:** до 20 игроков.

**Время проведения игры:** 5–10 минут.

**Описание игры.** Два участника, сделав петлю из скакалки, кладут ее на стул. В центр петли помещается предмет (игрушка). Участникам игры по очереди необходимо взять предмет до того, как два игрока успеют затянуть петлю.

### **13. «Фруктовый салат»**

**Игра способствует:**

- созданию благоприятной атмосферы.

**Материалы и оборудование:** стулья.

**Игровая площадка:** игра может проходить как на улице, так и в помещении.

**Количество участников:** до 25 игроков.

**Время проведения игры:** 10–15 минут.

**Описание игры.** Участники, сидящие в кругу, по порядку называют фрукты/ягоды (названия могут повторяться) и присваивают себе их названия. Например, яблоко, слива, вишня, банан и т.д. Затем ведущий называет в любом порядке несколько названий фруктов/ягод, а участники, которые являются данными фруктами/ягодами, должны быстро поменяться местами. По команде «фруктовый салат» все игроки меняются местами. Ведущий в это время также ищет для себя место в кругу. Тот участник, который не успел занять место в кругу, становится ведущим.

### **14. «Успеет – не успеет!?»**

**Игра способствует:**

- созданию благоприятной атмосферы.

**Материалы и оборудование:** два шарфа, магнитофон.

**Игровая площадка:** игра может проходить как на улице, так и в помещении.

**Внимание!!!** Желательно подобрать музыкальное сопровождение.

**Количество участников:** до 20 игроков.

**Время проведения игры:** 5–10 минут.

**Описание игры.** Участники становятся в круг. Первый и восьмой участники получают по одному шарфу, накидывают их себе на шею и завязывают на два узла. По команде ведущего участники начинают передавать шарф по часовой стрелке под музыку. При этом каждый участник должен накинуть его себе на шею, завязать два узла, затем развязать их и передать другому. Шарфы должны «догнать» друг друга, оказавшись на одном игроке.

## **15. «Семья Майер»**

### **Игра способствует:**

- созданию благоприятной атмосферы.

**Материалы и оборудование:** стулья, карточки по количеству участников.

**Игровая площадка:** игра может проходить как на улице, так и в помещении, которое должно обеспечивать свободное передвижение игроков.

**Количество участников:** от 12 до 24 игроков. Количество участников обязательно должно делиться на четыре.

**Время проведения игры:** 10–15 минут.

**Описание игры.** В начале игры выставляют стулья по количеству образуемых семей спинками внутрь круга (один стул для одной семьи). Участникам раздаются карточки, на которых обозначены роли членов семьи. Семья состоит из четырех человек: отца, матери, сына и дочери. Например, отец Майер (Кнолле, Шульц, Тонн), мать Майер, сын Майер, дочь Майер и т.д. По сигналу ведущего участники ходят по аудитории и обмениваются карточками (карточки держат обратной стороной вверх). По сигналу «Семья!», участникам необходимо прочитать надпись на своей карточке, собраться семьями и сесть на один из стульев следующим образом: первым садится отец, за ним – мать, потом – сын, и, наконец, дочь (участники садятся на колени друг друга). Побеждает семья, которая первая выполнила задание. Игру можно повторить, начав ее с обмена карточками.

## **16. «Охота парами»**

### **Игра способствует:**

- созданию благоприятной атмосферы.

**Игровая площадка:** если игра проходит на улице, то необходимо четко обозначить границы игровой площадки. Помещение должно обеспечивать свободное передвижение всех участников.

**Количество участников:** до 20 игроков.

**Время проведения игры:** 10–15 минут.

**Описание игры.** Из участников выбирается «охотник». Он располагается на одной стороне площадки, а остальные участники – на другой. По сигналу ведущего «охотник» пытается поймать кого-либо из игроков, дотронувшись до него. Пойманный участник присоединяется к «охотнику», образуя пару, и они продолжают «охоту» вместе, взявшись за руки. Второй пойманный участник бежит с ними до тех пор, пока не будет пойман третий, после чего они (второй и третий пойманные участники) образуют вторую пару. Каждая пара «охотится» самостоятельно. Игра заканчивается, когда все участники будут пойманы.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

### 17. «Пауза»

**Игра способствует:**

- созданию благоприятной атмосферы.

**Материалы и оборудование:** магнитофон.

**Игровая площадка:** игра может проходить как на улице, так и в помещении.

**Внимание!!!** Необходимо музыкальное сопровождение.

**Количество участников:** до 20 игроков.

**Время проведения игры:** 3–4 минуты.

**Описание игры.** Играет музыка, участники свободно перемещаются по залу. В момент, когда она замолкает, участникам предлагается в течение 30 секунд выполнить какое-либо задание. Например, пожать руку, как можно большему количеству игроков; объединиться в группы по цвету глаз; дотронуться как можно до большего количества пяток; заглянуть в глаза как можно большему числу игроков и т.п.

### 18. «Созвездия»

**Игра способствует:**

- созданию благоприятной атмосферы.

**Материалы и оборудование:** магнитофон.

**Игровая площадка:** игра может проходить как на улице, так и в помещении.

**Внимание!!!** Можно использовать музыкальное сопровождение.

**Количество участников:** до 20 игроков.

**Время проведения игры:** 5–10 минут.

**Описание игры.** Участники свободно двигаются по залу под музыку.

Когда музыка прекращает звучать, ведущий называет любое число от 1 до 7. Участники объединяются в малые группы, количество игроков в которых определяется числом, названным ведущим.

Каждая образовавшаяся группа получает задание. После выполнения задания всеми группами участники вновь начинают свободно двигаться под музыку.

Могут быть следующие задания:

- каждый игрок является официантом в многолюдном ресторане;
- один участник делает разнообразные движения, а другой является его тенью;
- один участник – «сломанная машина», а двое ее толкают;
- все стоят под одним зонтиком и танцуют;
- один участник изображает паровоз, остальные – вагоны

## 19. «Урожай»

**Игра способствует:**

- созданию благоприятной атмосферы.

**Материалы и оборудование:** пустая пластмассовая бутылка, стулья (не обязательно).

**Игровая площадка:** игра может проходить как на улице, так и в помещении.

**Количество участников:** до 20 игроков.

**Время проведения игры:** 5–10 минут.

**Описание игры.** Участники стоят (сидят), образуя круг в кругу. Каждый игрок по очереди называет любой фрукт/овощ/ягоду (например, яблоко, слива и т.д.) который он выбрал для себя. Задача остальных участников запомнить, кто какое название выбрал. Ведущий стоит в центре круга, держа в руке пустую пластмассовую бутылку. Любой из участников начинает игру, называя один из фруктов, тем самым передавая ход тому участнику, чей фрукт он назвал и т.д. Задача ведущего – быстро среагировать на название фрукта, найти участника, который назвал себя этим фруктом, и дотронуться до его головы бутылкой, пока тот не успел передать ход другому участнику. Участник и ведущий меняются местами, если:

- если участник не успевает передать ход другому игроку (ведущий успевает дотронуться до его головы);
- участник называет фрукт, того, кто в данный момент является ведущим;
- участник называет свой фрукт или фрукт своего соседа.

## 20. «Жители. Домики. Землетрясение»

**Игра способствует:**

- созданию благоприятной атмосферы.

**Игровая площадка:** игра может проходить как на улице, так и в помещении.

**Количество участников:** до 30 (кратно 3) игроков.

**Продолжительность игры:** 10 минут.

**Описание игры.** Все участники делятся на группы по три человека. В каждой группе двое берутся за руки, образуя маленький круг – это «домик», а третий участник становится внутрь круга – это «житель».

По команде ведущего: «Жители» – «домики» остаются на месте, а «жители» меняют свое место жительства.

По команде ведущего: «Домики» – «жители» стоят на месте, а «домики», не разрывая рук, ищут новых «жителей».

По команде ведущего: «Землетрясение» - участники перемешиваются, образуя новые «домики» и новых «жителей».

Команды могут называться ведущим в любом порядке, причем ведущий, во время выполнения команды участниками, может занять место одного из участников. Участник, которому не хватило места, становится ведущим.

### **21. «Рыбак и рыбка»**

**Игра способствует:**

созданию благоприятной атмосферы.

**Материалы и оборудование:** парашют.

**Игровая площадка:** помещение, обеспечивающее свободное движение участников. Игра может проходить и на улице.

**Количество участников:** до 20 игроков.

**Время проведения игры:** 5–10 минут.

**Описание игры.** Участники садятся, образуя круг, и держатся за края парашюта. Выбирают двоих игроков, которые будут выполнять роли «рыбака» и «рыбки».

«Рыбак» стоит на парашюте и старается в течение двух минут поймать «рыбку», пробегающую под парашютом. Остальные участники создают волну, которая мешает поймать «рыбку».

Пары во время игры должны меняться.

### **22. «Перекасти поле»**

**Игра способствует:**

созданию благоприятной атмосферы;

развитию умений координировать свои действия в группе.

**Материалы и оборудование:** парашют, маленький мячик (размером с теннисный мяч).

**Игровая площадка:** помещение, обеспечивающее свободное движение участников. Игра может проходить и на улице.

**Количество участников:** до 20 игроков.

**Время проведения игры:** 5–10 минут.

**Описание игры.**

Участники становятся, образуя круг, и держатся за края парашюта.

На парашют бросают маленький мячик, который участники перекачивают друг другу стараясь чтобы мячик катался как можно ближе к краям парашюта.

В ходе игры можно менять темп движения мячика или бросить еще один мячик.

## ДВОРОВЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

### 23. «Классики»

**Что развивает:** ловкость, меткость, умение концентрироваться и знание цифр, если игроки совсем малыши.

**Требуются:** мелки, асфальтовая площадка и камушек (или шайба).  
**Описание игры.** Рисуешь мелком клеточки с цифрами в определенной последовательности, и можно прыгать хоть в одиночку. Главное - попасть камнем в клетку, допрыгать до нее на одной или двух ногах и вернуться обратно тем же путем. Самым удачливым игроком считается тот, кому удастся пройти весь путь от единички до десятки. Количество игроков в «классики» может быть любое.

### 24. «Резиночки»

**Количество игроков:** 3–4 человека (вчетвером обычно играют парами).

**Описание игры.** Просты и сложны одновременно. С одной стороны, не нужно ничего, кроме 3–4 метров резинки. С другой, в уровнях и упражнениях можно запутаться (в детстве их все знали наизусть). Двое игроков натягивают резинку между собой, а третий прыгает.

**Уровни:**

резиночка на уровне щиколоток держащих;  
резиночка на уровне колен;  
резиночка на уровне бедер;  
резиночка на талии (почти никому не удавалось).

На каждом уровне нужно выполнить определенный набор упражнений: бегунки, ступеньки, бантик, конвертик, кораблик и т.д.

### 25. «Казак-разбойники»

**Количество игроков:** от 6 человек

**Описание игры.** Правила игры варьируются по регионам и часто сильно упрощаются. Неизменно одно – играющие делятся на две команды («казак» и «разбойники»). Тут же выбираются «атаманы» и определяется «поле боя» (за его пределами не играют). Казаки выбирают штаб, а разбойники придумывают пароли (один правильный, остальные – ложные).

Задача разбойников: захватить штаб казаков. Задача казаков: переловить всех разбойников и «выпытать» правильный пароль.

По сигналу разбойники разбегаются и прячутся, оставляя на асфальте стрелки, чтобы у казаков были подсказки, где их искать. Казаки в это время устраивают «темницу» и придумывают, как будут «пытать» пленных (щекотать, пугать насекомыми, «жалить» крапивой и т.д.). Через некоторое время казаки отправляются искать разбойников. Если им это удастся, то они сажают разбойника в «темницу», откуда он не имеет права убежать. Разбойники, в свою очередь, стараются подобраться к «штабу» и захватить его.

## **26. «Горячая картошка»**

**Количество игроков:** не меньше 3.

**Описание игры.** Игроки становятся в круг и перебрасываются «горячей картошкой» (мяч). Если кто-то замешкался и не отбил вовремя мяч, он садится в «котел» (центр круга). Сидя в «котле» можно попытаться поймать пролетающий над головой мяч, но при этом нельзя вставать с корточек. Если игроку в «котле» удалось поймать мяч, он освобождает себя и других пленных, а игрок, неудачно бросивший мяч занимает их место.

Кроме того, игроки, перекидывающие «горячую картошку», могут специально освободить кого-то из «котла». Для этого он, отбивая мяч, должен попасть им в игрока, сидящего в центре круга.

## **27. «Лягушка»**

**Количество игроков:** не ограничено.

**Описание игры.** На стене рисуется линия (чем выше, тем интереснее) – ниже нее мяч кидать нельзя. Игроки выстраиваются в ряд, друг за другом. Первый игрок кидает мяч, тот ударяется о стенку, отскакивает, ударяется о землю, и в этот момент игрок должен через него перепрыгнуть. Мяч подхватывает следующий игрок, повторяя то же самое, – и так по кругу.

Тот, кто не перепрыгивает мяч, получает в наказание «букву» (л – я – г – у – ш – к – а). Собрал все эти буквы? Ты – лягушка!

## **28. «Тише едешь, дальше будешь-- стоп»**

**Что развивает:** координацию, умение быстро бегать и реагировать на меняющиеся обстоятельства.

**Описание игры.** Задача водящего – стать спиной к участникам на линии финиша (чем больше будет расстояние между водящим и участниками, тем лучше) и громко произнести: «Тише едешь, дальше будешь – стоп». Пока водящий говорит (а делать он это может в любом темпе), участники стараются как можно дальше убежать по направлению к финишу. Как только водящий замолкает, нужно застыть на месте. Тот, кто не успел остановиться или сделал случайное движение, выбывает из игры.

Побеждает тот, кто доберется до линии финиша первым и дотронется до водящего.

## **29. «12 палочек»**

**Что развивает:** умение грамотно прятаться и быстро бежать при первой необходимости.

**Описание игры.** Игра напоминает классические прятки. 12 небольших палочек укладываются на «рычаг» (например, на дощечку и положенный под нее камушек) так, чтобы, наступив на рычаг, можно было разбросать палочки. Задача водящего – собрать палочки, сложить их на рычаг, произнести с закрытыми глазами считалочку и отправиться на поиски

спрятанных игроков. Как только водящий обнаруживает игрока, бежит к «рычагу» и разбивает палочки, называя имя найденного. Игрок становится водящим. Если найденный успевает опередить водящего и добежать до палочек первым, водящий не меняется.

### **30. «Вышибалы»**

**Что развивает:** умение уворачиваться от быстро летящих предметов, думать о ближнем и терпеть боль.

**Описание игры.** «Вышибалы» – два игрока – встают с двух сторон площадки. Остальные игроки находятся в центре. Задача «вышибал» – бросая мяч друг другу, попасть в любого из «центральных» игроков. Задача игроков – увернуться от летящего мяча. Тот, в кого попали, выходит из игры. Другие участники могут «спасти» выбывшего игрока, поймав мяч в воздухе (главное условие – не от земли, иначе тоже вылетаешь). Когда в команде «центральных» игроков остается один участник, он должен увернуться от мяча столько раз, сколько ему лет. Если ему удастся это сделать, все выбывшие возвращаются на прежние места.

### **31. «Съедобное-несъедобное»**

**Что развивает:** чувство юмора, умение внимательно слушать и быстро реагировать.

**Описание игры.** Все игроки садятся или встают в ряд. Водящий кидает мяч одному из участников и одновременно называет какой-нибудь предмет. Если предмет «съедобный», игрок ловит мяч. Если нет – отбивает. Задача водящего – запутать игрока, например, в цепочке «яблоко-дыня-морковь-картошка» неожиданно произнести: «утюг». Если игрок ошибается и «съедает» «несъедобное», то сам становится водящим. Чем быстрее водящий кидает мяч и называет предметы, тем азартнее и интереснее играть.

### **32. «Колечко-колечко»**

**Что развивает:** способность следить за манипуляциями окружающих, действовать быстро и решительно.

**Описание игры.** Игроки садятся в ряд и складывают ладони лодочкой. Водящий держит в кулаке или сложенных ладонях мелкий предмет, например монетку, пуговицу, колечко. По очереди обходит каждого игрока, вкладывая в его «лодочку» свою и произнося считалку: «Я ношу-ношу колечко и кому-то подарю». Задача водящего – незаметно вложить «колечко» одному из игроков и произнести «Колечко-колечко, выйди на крылечко!» После этого игрок, которому достался предмет, вскакивает и пытается убежать. Задача остальных участников – задержать убегающего.

### **33. «Прятки»**

**Описание игры.** Ведущий становится к дереву лицом, закрыв глаза. Дети стоят сзади. Один из них тыкает ведущего пальцем. Ведущий поворачивается и угадывает кто его задел. Если не угадал, то он закрывает глаза и считает до 10. В этот момент дети прячутся. Если угадал, то ведущий и ребенок, задевший его, меняются местами. После того как дети спрячутся, ведущий должен их искать. Заметив ребенка он должен подбежать к дереву, у которого начиналась игра, и, задев его, произнести фразу: например «Стуки Полина!». Застуканный ребенок выходит из игры. Замеченный ребенок может прибежать к дереву पहले, чем ведущий и сказать «Стуки я!». Он считается одним из победителей. Также возможна фраза: «Стуки я, стуки все!». В этом случае игрок спасает всех (даже закаленных), и ведущий снова стает у дерева и считает до 10. Первый застуканный ребенок будет ведущим в следующей игре.

### **34. Цепи кованные**

**Описание игры.** Игроки делятся на две команды. Становятся шеренгами, взявшись за руки, друг напротив друга (на расстоянии примерно 10–15 метров).

Одна команда кричит хором: «Цепи-цепи кованы, раскуйте нас!».

Команда напротив спрашивает: «Кто из нас?»

«Закованные» называют имя игрока из команды противников. Выбранный пытался с разбегу разорвать живую цепь (важно выбрать «правильное место», которое кажется «слабым звеном»). Если удастся разорвать цепь – игрок возвращается в свою команду, и забирает с собой одного из двух «расцепленных» товарищей. Если же нет – игрок становился в команду как раз между звеньями, которые пытался разорвать.

### **35. «Чай-чай – выручай»**

**Описание игры.** Выбирается водящий, игроки разбегаются, в случае, если водящий осалит кого-то, игрок должен замереть, расставив руки в стороны и кричать: «Чай-чай – выручай!»

Другой игрок может подбежать к «заколдованному» и дотронувшись «освободить» его. «Расколдованный» игрок вновь в игре. Игра заканчивается, когда все игроки заколдованы. Водящим становится тот, кого осалили первым (если это удастся вспомнить), или вновь выбирается считалочкой.

### **36. «Хали-хало»**

**Описание игры.** Для начала считалочкой выбирают водящего. Водящий берет в руки мяч и загадывает остальным ребятам слово. Обычно говорят к какой категории принадлежит придуманное слово и его первую и последнюю букву. Например, водящий загадал слово кровать. Он говорит это предмет из мебели, он начинается на букву К и заканчивается мягким знаком. Дети начинают отгадывать слово. Как только водящий услышит правильный ответ, он кричит «Хали-хало», подкидывает мяч как можно выше вверх, а сам убегает.

Ребенок, правильно отгадавший слово, ловит мяч и кричит «Стоп». Водящий останавливается. Игрок должен отгадать сколько до водящего шагов. Но шагов непростых. В каждой компании можно придумывать свои шаги.

Виды шагов в игре хали-хало:

- Гигантские – самые большие шаги, на всю ширину.
- Нормальные – обычный детский шаг.
- Лилипутские – очень маленькие шажочки.
- Лягушачьи – в прыжках на корточках.
- Зонтики – ребенок кружится в сторону водящего.
- Кирпичи – шаг пятку к носку.
- Верблюжьи – шаг и плевок (главное в водящего не попасть).

Ребенок с мячом делает названное количество шагов и бросает мяч в кольцо, которое делает руками водящий. Если мяч попадает в кольцо - то игрок становится водящим и игра продолжается.

### **37. «Сбей отскоком»**

**Описание игры.** В 2–5 м от стены (дистанция зависит от возраста и опыта играющих) ставят городок, кеглю, надувную игрушку. Задача: бросить мяч о стену так, чтобы, отскочив, он сбил установленный предмет. У кого будет больше успешных попыток из пяти? Кому потребуется меньше попыток, чтобы сбить предмет пять раз?

Бросать мяч можно с любой точки.

Вариант: поставить на некотором расстоянии от стены ящик, коробку, корзину, положить обруч. Задача: попасть мячом в цель.

### **38. Разгрузи машину**

**Описание игры.** Детям предлагается разгрузить «машины» с «овощами». Машины ставят у одной стены, а напротив них у другой стены помещают две корзины. Около корзин встают по одному игроку и по сигналу бегут к машинам. Переносить овощи можно по одной штуке. Овощи должны быть во всех машинах одинаковые как по количеству, так и по объему.

Затем другие участники могут «нагружать» машины; В этом случае игроки встают у машин, по сигналу бегут к корзинам и переносят овощи в машины.

Машинами могут быть коробки, стулья; овощами - кегли, кубики и т.п.

### **39. Игра «Грибники»**

**Возрастная категория:** для детей младшего школьного возраста.

**Цель игры:** развитие внимательности, наблюдательности, ловкости, гибкости, координации движений и быстроты реакций.

**Оборудование:** 25 штук игрушечных грибков, изготовленных из любого материала (например, из пластмассы, ткани, меха, пенопласта, бумаги, картона и пр.) абсолютно любой разновидности и размеров, 2 или 3 корзинки – по 1 на каждого игрока.

**Описание игры.** Ведущий рассыпает в беспорядке грибы по полу, после чего из группы ребят выбирает двух или трех игроков, рассказывая им задание. По правилам игры каждый из ребят после прозвучавшей команды ведущего: «Начали!», под музыку должен собрать в свою корзинку как можно большее количество грибов. Победителем считается тот, у кого после процедуры подсчета окажется больше грибов, чем у остальных участников. Затем можно вызвать еще троих ребят из числа болельщиков, снова разложив грибы на полу в произвольном порядке и продолжив игру.

### **40. Игра «Водонос»**

**Возрастная категория:** для детей младшего школьного возраста.

**Цель игры:** формирование и развитие навыков аккуратности, осторожности, внимательности, умения «держать себя в руках», точности движений.

**Оборудование:** при условии, если соревнуются между собой два участника, то потребуется четыре стула, четыре пластмассовые или железные либо алюминиевые миски, две из которых наполнены водой, а две – пустые, две столовые ложки из нержавеющей стали или алюминия, можно деревянные.

**Описание игры.** Одновременно в соревновательной эстафете принимают участие два ребенка, каждый из которых встает около своего стула с миской, наполненной водой.

Через несколько шагов, на небольшом расстоянии от него, устанавливается другой стул с пустой миской.

Ведущий раздает каждому участнику по одной ложке, объясняя правила игры и поздравляя их с тем фактом, что они теперь стали почетными водоносами. По правилам, игрок должен набрать в ложку воды, а затем осторожно, чтобы не расплескать ее, держа ложку за ручку, на вытянутой руке донести ее до пустой миски и вылить в нее воду. Причем по условиям

не разрешается помогать себе другой рукой, чтобы придерживать ложку: действовать следует лишь одной рукой.

Затем, вернувшись к полной миске, снова набрать воды и проделать то же самое

После этого участники двух команд, выстроившись у стартовой линии в две шеренги друг за другом, смотря в затылок своему соседу и встав обеими ногами в мешок, по команде ведущего: «Старт!», начинают игру. При этом они передвигаются при помощи прыжков внутри мешков, наперегонки к финишной линии, а, достигнув ее, отправляются обратно точно таким же образом к своим командам, где передают мешки вторым по счету участникам команд, которые проделывают абсолютно то же самое, и т. д. Победившей считается та команда, которая выполнит задание, пробежав эстафету наиболее качественно, за более короткий промежуток времени, участники которой ни разу не потеряли равновесия при прыжках и не упали. Другая команда при этом, соответственно, признается проигравшей по каким-либо причинам. Причем ведущий в ходе игры отдает различные команды при помощи обыкновенного свистка, несколько раз вплоть до того момента, пока не закончится вода в первой миске.

Побеждает тот участник, который не только быстрее по времени переносил всю воду, но и тот, кто меньше всего ее пролил.

#### **41. Игра «Кролики и лисы»**

**Возрастная категория:** для детей младшего школьного возраста.

**Цель игры:** развитие двигательных и коммуникативных способностей, ловкости, меткости, двигательных функций и мышечной системы рук и ног.

**Оборудование:** несколько обыкновенных резиновых мячей средних размеров, число которых будет соответствовать количеству участвующих в игре игроков – лис.

**Описание игры.** В игре может участвовать неограниченное количество участников, однако главным условием является то, что их число должно быть четным, т.к. ребята делятся на две команды – кроликов и лисиц. Команды выстраиваются в две ровные шеренги у противоположных стен игрового помещения, на расстоянии приблизительно 10 м друг от друга. Причем условно оно представляет собой лесную лужайку и делится на две одинаковые части при помощи линии, прочерченной на полу в средней его части. Одна половина принадлежит кроликам и представляет собой то место, где живут кролики, другая – лисам.

Определить, кто первым вступит в игру, можно при помощи одной из русских народных считалочек.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Анинеева, Н.П. Воспитание игрой / Н.П. Анинеева. – М.: Просвещение, 1987. – 143 с.
2. Былеева, Л.В. Подвижные игры [Текст] / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. – М.: ФиС, 2002. – 96 с.
3. Былеева, Л.В. Подвижные игры: практический материал [Текст]: учеб. пособие / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. – М.: ТВТ. Дивизион, 2005. – 192 с.
4. Виленская, Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста / Т.Е. Виленская. – М.: Феникс, 2006. – 256 с.
5. Гриженя, В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и школе [Текст]: учебно-методическое пособие / В.Е. Гриженя. – М.: Советский спорт, 2005. – 40 с.
6. Геллер, Е.М. Игры на переменах для школьников 1–3-х классов / Е.М. Геллер. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 48 с.
7. Жуков, М.Н. Подвижные игры: учебник для студ. пед. вузов. – М.: Изд. центр «Академия», 2000. – 160 с.
8. Заика, Е.В. Комплекс интеллектуальных игр для развития мышления учащегося / Е.В. Заика // Вопросы психологии. – 1990. – № 6. – С. 89–92.
9. Коротков, И.М. Подвижные игры в школе [Текст] / И.М. Коротков. – М.: ФиС, 2001. – 178 с.
10. Миронова, Р.М. Игра в развитии активности детей [Текст]: кн. для учителя / Р.М. Миронова. – Минск: Нар. совета, 1989. – 176 с.
11. Уткин, Е.Г. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста: метод. рекомендации / Е.Г. Уткин. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004. – 36 с.

Учебное издание

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ  
ПРОИЗВОЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ**

Методические рекомендации

Составитель

**КАРЕЛИН** Максим Александрович

Технический редактор

*Г.В. Разбоева*

Компьютерный дизайн

*Л.Р. Жигунова*

Подписано в печать . . . 2019. Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 1,41. Уч.-изд. л. 1,09. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования  
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,  
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014 г.

Отпечатано на ризографе учреждения образования

«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.