

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

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОИЗВОЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Методические рекомендации

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2019*

УДК [796.011.3+796.012.23]-053.5(075.8)

ББК 74.200.554.5я73+75.5я73

Ф79

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

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

Рецензент:

доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук *Г.Б. Шацкий*

Ф79 **Формирование произвольной саморегуляции двигательной деятельности школьников посредством подвижных игр : методические рекомендации / сост. М.А. Карелин. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2019. – 23 с.**

Методические 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, учителями общеобразовательных школ, тренерами для организации учебного и тренировочного процесса и проведения спортивно-массовых мероприятий.

УДК [796.011.3+796.012.23]-053.5(075.8)

ББК 74.200.554.5я73+75.5я73

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
Произвольная саморегуляция двигательной деятельности как основа формирования личности ребенка	5
Роль подвижных игр в процессе физического воспитания младших школьников	12
Рекомендации по подбору подвижных игр	15
Подвижные игры для детей 1 класса	19
Подвижные игры для детей 2 класса	23
Подвижные игры для дети 3 класса	25
Подвижные игры для дети 4 класса	29
ЛИТЕРАТУРА	31

ВВЕДЕНИЕ

Методические рекомендации предназначены для студентов факультета физической культуры и спорта по специальности 1 03 02 01 Физическая культура (со специализациями), учителей общеобразовательных школ, преподавателей, тренеров для организации учебного и тренировочного процесса, организации и проведении спортивно-массовых мероприятий.

Саморегуляция деятельности – это частный вид произвольного управления он характеризуется использованием достаточно значительных волевых усилий, которые направлены на преодоление различных трудностей, препятствий. На сегодняшний день тенденцией учебной и внеучебной деятельности у ребенка является в изучении ее во взаимосвязи с активным становлением личности. Психологические предпосылки формирования личности включают 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 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 общеучебных 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 на 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.

ПРОИЗВОЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА

В работах исследователей (Л.А. Венгер, Н.И. Гуткина, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин и др.) были выделены различные психологические структуры готовности ребёнка к школе, но в каждой присутствуют составляющие такие, как волевое развитие личности, произвольность поведения и познавательной деятельности. Л.И. Божович: (многообразные требования школы к психике ребенка заключаются главным образом в требовании произвольности психических процессов и подконтрольности их сознанию ребенка). Исследователи отмечают психологическую готовность к обучению, уделяют ведущее место изучаемой проблеме именно произвольной саморегуляции. Некоторая трудность заключается в том, что во-первых, именно произвольное поведение считается новым для детей младшего школьного возраста, которое развивается внутри ведущей учебной деятельности, а во вторых, мешает началу обучения в школе достаточно слабое развитие произвольности.

Саморегуляция является универсальным феноменом, непосредственно имеющий прямое отношение к различным формам проявления активности. Психолого-педагогические аспекты, сущность, психолого-педагогические аспекты и в разные возрастные периоды проявления саморегуляции были отражены в трудах исследователей (К.А. Абульханова-Славская, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, П.Я. Гальперин, А.В. Запорожец, О.А. Конопкин, Г.С. Никифоров, В.А. Ядов и др.). Произвольная саморегуляция – это процесс, обеспечивающий целесообразное поведение (активное), процесс подготовки к деятельности человека, умение приспосабливаться к разным ситуациям, преодолению различных трудностей и препятствий, которые могут возникать.

Частным видом произвольного управления является саморегуляция и характеризуется проявлением в значительной мере волевых усилий, направленных на преодоление трудностей.

Н.Б. Стамбуловой выделяются критерии произвольности саморегуляции двигательной деятельности: целенаправленность, экономичность, помехоустойчивость, вариативность двигательных действий в изменяющихся условиях.

В современной образовательной практике внимание уделяется созданию определенных условий для формирования умений и усвоения знаний (изменение содержания учебных программ, введение новых методов обучения и т.д.). Это обусловлено тем, что обучение в школе предусматривает, что лишь в некоторых случаях направлено на личностное становление, а в основном ориентирована на передачу знаний. Отмечено значительное снижение объема двигательной активности у младших школьников, с переходом от дошкольного воспитания к обучению в начальных классах.

Сам процесс формирования личности и обучения зависит от значительного числа факторов: общего умственного развития, уровня познавательной активности, умения сохранять и поддерживать необходимый уровень внимания, темпа деятельности, сформированности учебных умений, состояния здоровья и других. Психофизиологическая незрелость ребенка, неготовность его нервной системы к новым более объемным нагрузкам за частую становятся причиной возникновения трудностей в школе, эти причины могут способствовать возникновению неврозов, повышенной тревожности у детей. Многие педагоги отмечают важность формирования в этом возрасте дисциплинированности, организованности, умения управлять своим поведением и контролировать его, преодолевать возникающие трудности в процессе индивидуальной и коллективной работы класса.

Одним из важнейших условий для успешного решения задач стоящих перед физическим воспитанием является общего психофизического развития самого ребенка и их закономерностей, а также возрастных. Каждый возрастной период характеризуется определенными качествами, общими для детей одной возрастной группы и их своеобразным сочетанием. Поэтому процесс воспитания вообще, и физического воспитания, в частности, надо организовывать с учетом этих особенностей.

РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Именно в младшем школьном возрасте должны закладываться как фундамент основы всестороннего и гармонического развития личности ребенка. Ведущую роль играет правильно организованный процесс физического воспитания.

Разными путями может осуществляться развитие и совершенствование движений у детей. Это обогащение ребенка двигательным опытом, приобретением новых умений, навыков которые способствуют их трудовой деятельности, играм и самостоятельной деятельности, а также мероприятия по физической культуре которые направлены на решение оздоровительных задач, воспитание характера. Значимое место в системе физического воспитания школьников занимают подвижные игры. Для детей самым увлекательным занятием является игра: в игре удовлетворяются потребности в движении и деятельности. Важной особенностью подвижных игр является большая свобода действий, меньшая регламентация движений, чем во время традиционных занятий физическими упражнениями. Подвижные игры укрепляют нервную систему ребенка, способствуют созданию наиболее бодрого настроения.

Для детей младших классов подвижные игры являются одной из самых ведущих форм учебного и воспитательного процесса на занятиях по физической культуре и здоровью.

Детям младшего школьного возраста выполнение игровых заданий доставляет большое удовольствие.

В основном подвижные игры разрабатываются для сплочения и воспитания коллективизма: поэтому у детей лучше формируются базовые (элементарные) умения ориентироваться в пространстве, согласовывать свои действия и движения с другими играющими, умение находить свое место в различных видах построений, не мешая другим, по сигналу быстро менять свое положение на площадке в зале. Совместные действия у детей создают условия для общих положительных переживаний, общей активной деятельности группы, класса и т.д. В играх рассчитанных на большое количество играющих дети привыкают играть дружно, осуществлять помощь друг другу и уступать при необходимости. В большинстве случаев можно наблюдать, как более старшие и самостоятельные подходят к маленьким, помогают выполнить действия в которых у них возникают трудности или приглашают, поиграть вместе с ними.

Во время игры ребенок становится более раскрепощенным и незаметно для себя преодолевает робость и застенчивость. Многим детям трудно выполнять какое-либо движение на глазах у всех. Во время игры, подражая действиям своих товарищей, он естественно и непринужденно выполняет самые различные движения.

Определенные правила игры и подчинение им: воспитывает у детей организованность, внимательность, важные умения управлять своими движениями, и проявлять волю.

Подвижные игры – сюжетные, отличаются многообразием их содержания, помогают детям закреплять свои знания и представления о предметах и явлениях окружающего их мира: о повадках и особенностях движений различных животных и птиц, их криках; о звуках, издаваемых машинами; о средствах передвижения и правилах движения поезда, автомобиля, самолета и др. (В.И. Петрова, Д.А. Колодца).

Значительную подвижные игры играют в увеличении двигательной активности детей в течение дня. Важное значение имеют они для увеличения физиологических нагрузок на организм ребенка. Значительно активные двигательные действия во время эмоционального подъема способствуют достаточному усилению функциональности дыхательной систем, сердечно-сосудистой костно-мышечной, и за счет этого улучшается обмен веществ и происходит тренировка различных функций организма и его систем. В ходе активных двигательных действий школьников во время игр на свежем воздухе: усиливается и улучшается работа легких и сердца, из этого следует, что лучше обогащается кровь кислородом. Благоприятное влияние оказывает на общее состояние здоровья ребенка: идет процесс повышения сопротивления организма к заболеваниям, идет укрепление нервной системы, повышается аппетит. Режим дня ребенка в школе должен по возможности рассчитываться с учетом увеличения время пребывания на свежем воздухе и быть насыщены играми и различной двигательной деятельностью.

Подвижные игры по сравнению с другими средствами физической культуры имеют весомое преимущество и стоят на первой ступени интереса

детей. Из этого следует полагать, что использование на уроках по «Физической культуре и здоровью» игровых средств, будут помогать наибольшей и оптимальной динамике в решении задач физического воспитания детей младшего школьного возраста.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДБОРУ ПОДВИЖНЫХ ИГР

При подборе подвижных игр важно учитывать формированию их действовать коллективно, действия выполнять в соответствии с правилами игры (текстом игры), направленностью к формированию умения ориентировки в пространстве. Подвижные игры следует использовать не только разнообразные по содержанию, а и по организации детей их сложности согласования действий и движений.

Одним из первых требований при подборе подвижных игр – соответствующее содержание двигательных действий, учитывать возрастные особенности детей, их представлениям, умениям, навыкам, их возможности в познании нового, и их знаниям об окружающем мире.

Также выбор игр должен зависеть от поставленных педагогических и физических задач, и от их психофизического самочувствия. Если у детей явно наблюдается возбуждение, то лучше подобрать малоподвижную игру, правила и условия которой требуют большего внимания. Наоборот если были уроки не связанные с физической активностью и долго сидели за партой, то провести игру с наиболее активными действиями. Тут важно подобрать игру с разнообразными движениями которые в соответствии с сюжетом игры будут часто меняться.

Немаловажно при подборе игр учитывать: время года, погоду, температуру (на площадке и в помещении), имеющийся инвентарь и оборудование, и время дня в которое она проводится.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 1 КЛАССА

«Дотронуться до ...»

Количество участников: 15–20 игроков.

Необходимый инвентарь: 3–5 минут.

Игра способствует: развитию, ловкости, сообразительности, мышления, осмысление ситуации на основе слухового или зрительного восприятия, дисциплинированности

Содержание игры: Игроки свободно двигаются по залу или заранее отведенной площадке. Затем ведущий просит всех дотронуться до предмета, деталей какого-либо предмета, определенного цвета в одежде и украшениях

участников. Фраза, которую произносит ведущий: «Дотронуться до ... (пуговицы; белого цвета; левой коленки; левого уха и т.п.). Игрокам после команды ведущего необходимо как можно быстрее найти названный предмет (деталь предмета), на своем товарище.

После того, как все игроки выполнили задание ведущего, они вновь продолжают движение.

Варианты игры: Ведущий может попросить дотрагиваться не только до предметов и деталей, а дотрагиваться чем-либо, например: плечом, коленкой, носом т.д.

«Пылесос»

Количество участников: 5–10 игроков.

Необходимый инвентарь: бумага, пакеты для мусора, соломинки для коктейля, магнитофон.

Игра способствует: созданию благоприятной атмосферы, ловкости, координации движений

Содержание игры: Игроки строятся в шеренгу спиной к площадке. Один из детей в это время разбрасывает мусор пока ведущий объясняет правила 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 пользуясь при этом помощью рук. Когда пол/ковёр полностью очищен, определяется победитель по количеству кусочков бумаги в пакете.

«Пауза»

Количество участников: до 20 игроков.

Необходимый инвентарь: магнитофон.

Игра способствует: созданию благоприятной атмосферы, сообразительности, быстроты реакции, коммуникативным качествам, дисциплинированности.

Содержание 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.

Варианты игры: Передвигаться по площадке можно различными способами, детей можно разбить по парам и что бы задания выполняли парами.

«Совушка»

Количество участников: 20–25 человек.

Необходимый инвентарь: гимнастическая скамейка.

Игра способствует: развитию быстроты, ловкости, сообразительности, мышления, осмысления ситуации на основе слухового или зрительного восприятия.

Содержание игры: Из числа играющих выбирается «Совушка». Ее гнездо – в стороне от площадки. Оно может быть очерчено, отгорожено гимнастической скамейкой. Играющие на площадке располагаются произвольно. «Совушка» в гнезде. По команде ведущего: «День наступает, всё оживает!» – дети начинают бегать, прыгать, подражая полёту бабочек, птичек, жуков, изображая лягушат, мышек, котят. По второй команде: «Ночь наступает, всё замирает – сова вылетает!» – играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка» выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берёт его за руку и уводит в своё гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трёх играющих.

Затем «Совушка» опять возвращается в своё гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке.

Побеждают игроки, которые не были пойманы ни разу. Также можно отметить лучшего водящего – поймавшего большее количество игроков. «Совушке» запрещается подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному – вырываться. После двух-трёх выходов «Совушки» на охоту её сменяют новые водящие из числа тех, которые ей ни разу не попались.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 2 КЛАССА

«Ловкие и меткие»

Количество участников: 10–14 игроков.

Необходимый инвентарь: Волейбольный мяч, мел, городки.

Игра способствует: развитию сообразительности, ловкости, быстроты, взаимоотношения.

Содержание игры: На площадке чертят один в другом три круга диаметром 3, 10 и 15 м. По окружности малого круга расставляют 6 городков.

Играют две команды. В каждой команде по одному капитану, три защитника, остальные — подающие. Капитаны встают в малом круге, защитники — в среднем, а подающие свободно размещаются в большом.

Руководитель даёт мяч одному из капитанов, тот бросает его подающему игроку своей команды, игрок из большого круга старается передать мяч назад капитану, однако защитники стараются перехватить мяч и передать его своим подающим. Капитан, получив мяч, сбивает им один из городков. Сбитый городок убирают, мяч передают другому капитану, и игра продолжается.

Выигрывает команда, капитан которой раньше собьёт четыре городка.

«Квадрат»

Количество участников: 20–40 игроков. Количество участников должно обязательно делиться на четыре.

Необходимый инвентарь: мел.

Игра способствует: созданию благоприятной атмосферы, развитию внимательности, умения координировать свои действия в группе.

Содержание 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.

«Горячая картошка»

Количество участников: 10–15 человек

Необходимый инвентарь: волейбольный мяч

Игра способствует: развитию ловкости, внимательности, быстроты реакции, сообразительности.

Содержание 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.

«Три стихии»

Количество участников: 10–15 игроков.

Необходимый инвентарь: волейбольный мяч.

Игра способствует: развитию быстроты реакции, ловкости, координации, сообразительности, мышления.

Содержание игры: 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», «карп», «карась» и т.п.). При слове «земля» играющий называет любое живущее на земле животное: «собака», «корова», «осел», «кошка» и т. п. По сигналу «воздух» поймавший мяч называет птиц: «воробей», «орел», «ворона», «чайка» и т.п.

Игрок, который нарушил 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 минут.

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

«Бездомный заяц»

Количество участников: 20–25 человек.

Необходимый инвентарь: мел.

Игра способствует: развитию быстроты, ловкости, сообразительности, мышления, осмысления ситуации на основе слухового или зрительного восприятия.

Содержание игры: Из числа игроков выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные игроки – зайцы, чертят себе круг, и встают во внутрь.

Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг, тогда заяц, что стоял в кругу, должен сразу же убегать, потому что он становится бездомным, и охотник будет за ним охотиться.

Как только охотник поймает зайца, он сам станет зайцем, а бывший заяц – охотником.

«Послушный робот»

Количество участников: 20–25 человек.

Необходимый инвентарь: инвентарь может быть разным.

Игра способствует: развитию координации, ловкости, силовых качеств, сообразительности, мышления, осмысления ситуации на основе слухового или зрительного восприятия, дисциплинированности.

Содержание игры: Из числа учащихся выбираются «роботы», «штурманы».

Участники стоят парами, один участник является «роботом», другой – «штурманом». «Робот» включается командой «Оп!». «Штурман» подает команды «Роботу» голосом. «Штурманы» внимательно слушают задания проводящего. Например: «Поставить роботов в шеренгу!», «Перенести скамейку на центр зала! «Штурман», идя позади «робота», руководит им так, чтобы предохранить его от разрушения, или поломки. Выключить робота можно командой «Ай!» Ведущий придумывает задания, которые все участники могут

выполнить одновременно. После выполнения задания игроки в парах меняются ролями. Запрещается: сталкивать роботов друг с другом, мешать другим «штурманам» управлять своими роботами.

«Стой!»

Количество участников: 20–25 человек.

Необходимый инвентарь: волейбольный мяч.

Игра способствует: развитию быстроты, ловкости, координации движений сообразительности, мышления, осмысления ситуации на основе слухового или зрительного восприятия.

Содержание игры: Играющие становятся в круг (диаметр круга в зависимости от числа участников) и рассчитываются по порядку номеров. Один из них (водящий) получает мяч и выходит на середину круга.

Водящий сильно ударяет мячом о землю и называет номер. Вызванный игрок 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 (наклоняться, приседать, подпрыгивать и т.п.). Если водящий промахнется, то бежит за мячом, а остальные разбегаются. Взяв мяч, водящий кричит: «Стой!» и кидает мяч в кого-либо из игроков. Осаленный мячом игрок становится новым водящим. Играющие окружают его, и игра начинается сначала.

Правила запрещают сходить с места после команды «Стой!», но пока мяч не в руках водящего, можно как угодно перемещаться по площадке.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3 КЛАССА

«Тише едешь, дальше будешь – стоп»

Количество участников: 10–15 человек.

Необходимый инвентарь: мел.

Игра способствует: развитию координации, умения быстро бегать и реагировать на меняющиеся обстоятельства.

Содержание игры: Чертятся две линии: одна линия старта другая финиша, из числа игроков выбирается один водящий. 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.

«Шумовая стена»

Количество участников: 15–20 игроков.

Необходимый инвентарь: 3–4 карандаша, бумага формата А4.

Игра способствует: созданию благоприятной атмосферы.

Содержание 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.

«Не попадись»

Количество участников: 20–25 человек.

Необходимый инвентарь: свисток.

Игра способствует: развитию быстроты, ловкости, сообразительности, мышления, осмысления ситуации на основе слухового или зрительного восприятия.

Содержание игры: На игровой площадке чертится круг диаметром 5–8 м (в зависимости от возраста играющих детей). Из игроков выбирается водящий, который располагается внутри круга в любом месте. Остальные дети становятся вокруг круга на расстоянии полушага от черты. По сигналу воспитателя дети прыгают в круг, бегают по нему и выскакивают обратно. Водящий бегает в пределах круга и старается коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего каждый играющий должен успеть покинуть пределы круга. Тот играющий, до кого успел дотронуться водящий в пределах круга, получает штрафное очко, но остается в игре (или выбывает из игры). Через некоторое время воспитатель подсчитывает число штрафных очков и тех играющих, кого не успел коснуться водящий. Производится замена водящего, и игра начинается сначала. Можно несколько изменить условия игры. Водящим становится первый же игрок, до кого дотронулся прежний водящий в пределах круга, а ведущий занимает место игрока.

«Цветные флажки»

Количество участников: 20–25 человек.

Необходимый инвентарь: 5 флажков разного цвета.

Игра способствует: развитию быстроты, ловкости, сообразительности, мышления, взаимодействия с товарищами, осмысления ситуации на основе слухового или зрительного восприятия.

Содержание игры: На игровой площадке рисуются 5 кружков диаметром 2 м на расстоянии 1 м друг от друга. Игроки делятся на 5 команд. Каждая команда встает в свой кружок. В центре каждого кружка стоит игрок с цветным флажком в руках.

По сигналу ведущего игроки разбегаются по площадке. По второму сигналу они останавливаются и закрывают глаза. В это время игроки с флажками меняются местами; По третьему сигналу игроки открывают глаза и быстро ищут свой флажок. Побеждают те игроки, которые раньше других вернулись к флажку своего цвета.

Если игрок открыл глаза, его команда считается проигравшей.

«Кто дальше?»

Количество участников: 20–25 человек.

Необходимый инвентарь: свисток.

Игра способствует: развитию быстроты, ловкости, координации движений, сообразительности, мышления.

Содержание игры: На игровой площадке проводят две параллельные линии на расстоянии 5–8 м (в зависимости от возраста играющих).

У первой черты игрок наклоняется вперед, сгибаясь почти до прямого угла. На спину ему кладут мешочек с песком или подушечку. В таком положении игрок должен пройти путь до следующей черты, не уронив предмет со спины во время движения.

Поправлять предмет или поддерживать его во время ходьбы между линиями. Игрок, потерявший груз, выбывает из игры.

«Чай-чай-выручай»

Количество участников: 10–15 человек.

Игра способствует: развитию быстроты, ловкости, сообразительности, мышления, осмысления ситуации на основе слухового или зрительного восприятия.

Содержание игры: Перед началом игры в «Чай-чай-выручай» игроки определяют размер игровой зоны, выбирают ведущего. Он остается в центре, а остальные участники разбегаются в пределах выбранной зоны для салочек.

Как только прозвучал клич о начале игры, водящий начинает догонять игроков стараясь запятнать их. Дотронувшись до одного из них, он приводит игрока в ступор. Тот, в свою очередь, должен выкрикивать фразу: «Чай-чай, выручай!», застыв на месте и широко раскинув руки. Спасти товарища можно просто дотронувшись до него, как можно скорее подбежав и увильнув от ведущего. Освобожденный ребенок с этого момента снова в игре.

Цель водящего – дотронуться до каждого из группы, не давая детям помогать друг другу.

Игра заканчивается, когда все игроки заколдованы. Водящим становится тот, кого осалили первым, или вновь выбирается **считалочкой**.

«Вышибалы»

Количество участников: 10–15 человек.

Необходимый инвентарь: волейбольный мяч.

Игра способствует: умению уворачиваться от быстро летящих предметов, думать о ближнем и терпеть боль.

Содержание 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.

«Рыбки»

Количество участников: 20–25 человек.

Необходимый инвентарь: свисток.

Игра способствует: развитию быстроты, ловкости, сообразительности, мышления, осмысления ситуации на основе слухового или зрительного восприятия.

Содержание игры: Перед игрой воспитатель заготавливает из картона «рыбки» (длина – 15–20 см, ширина – 5–7 см), которые окрашиваются в цвета играющих команд (например, синие, красные и зеленые рыбки). К хвосту каждой рыбки привязывается нитка длиной 50–60 см. Игра предполагает соревновательный характер двух или трех (в зависимости от числа детей) команд с равным числом участников в каждой команде. Игроки выстраиваются на игровой площадке и делятся на команды. Каждая команда получает «рыбок» своего цвета. Каждый ребенок получает «рыбку» цвета своей команды и свободный конец нитки заправляет за свой носок так, чтобы при ходьбе или

беге «рыбка» тянулась сзади на нитке, касаясь пола – «плыла». После этого команды выходят на игровое поле. По сигналу игроки начинают ходить и бегать по площадке, стараясь наступить на «рыбку» противника и в то же время не дать «поймать» свою «рыбку». Игрок, чью рыбку «поймали» (выдернули нитку из носка), выбывает из игры, а «рыбку» забирает поймавший игрок. После окончания игры ведущий подводит итоги. Побеждает та команда, у которой осталось больше непоиманных своих рыбок, но больше «пойманных» чужих «рыбок».

Во время игры нельзя хватать руками игрока другой команды, толкаться, наступать на ноги другим игрокам.

«Ралли роботов»

Количество участников: 20–25 человек.

Необходимый инвентарь: инвентарь может быть разным.

Игра способствует: развитию быстроты, ловкости, сообразительности, мышления, осмысления ситуации на основе слухового или зрительного восприятия, дисциплинированности

Содержание игры: Из числа учащих выбираются «роботы», «штурманы».

Участники стоят парами, один участник является «роботом», другой – «штурманом». «Робот» включается нажатием кнопки («штурман» дотрагивается ладонью головы «робота»). «Робот» начинает движение вперед. Прикоснувшись к правому плечу «робота», «штурман» поворачивает его на 90 градусов направо, к левому плечу – на 90 градусов налево. Остановить «робота» можно положив ладонь на его голову. «Штурман», идя позади «робота», руководит им так, чтобы предохранить его от разрушения, или поломки, потому что «робот», дойдя до препятствия, продолжает движение на одном месте. Ведущий придумывает задания, которые все участники должны выполнить одновременно. Например, поставить «роботов» в круг, построить их в одну шеренгу и т.д. После выполнения задания игроки в парах меняются ролями. Запрещается: сталкивать роботов друг с другом, подавать команды голосом.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4 КЛАССА

«С кочки на кочку»

Количество участников: 20–25 человек.

Необходимый инвентарь: свисток, дощечки.

Игра способствует: развитию быстроты, ловкости.

Содержание игры: На игровой площадке чертятся две ровные или извилистые линии на расстоянии 3–5 м. Это берега, между которыми располагается болото. На поверхности болота начерчены на расстоянии 20–30 см друг от друга кочки-кружки.

Игроки становятся на одном берегу болота. Их задача, перепрыгивая с кочки на кочку, перебраться на другой берег болота. Прыгать можно на одной или на двух ногах. Кто из играющих детей оступится и попадет ногой в болото, тот выбывает из игры.

Каждый из играющих вместо нарисованных кочек получает по две дощечки, переставляя которые и становясь на них, можно перебраться на другой берег.

«Лягушка»

Количество участников: не ограничено.

Необходимый инвентарь: футбольный или волейбольный мяч.

Игра способствует: развитию внимательности, наблюдательности, ловкости, гибкости, координации движений и быстроты реакций.

Содержание 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!

«Слепой страж»

Количество участников: 20–25 человек.

Необходимый инвентарь: повязка на глаза, свисток.

Игра способствует: развитию быстроты, ловкости, сообразительности, мышления, осмысления ситуации на основе слухового восприятия, дисциплинированности.

Содержание игры: Выбирается водящий «страж», ему завязываются глаза. Игра проводится на волейбольной площадке либо размечается площадка 9x18 м. Игроки выстраиваются на лицевых линиях, «Страж» стоит в центре площадки. По команде проводящего игроки начинают двигаться бегать, прыгать – создавая как можно больше шума. По свистку просыпается «страж». По этой команде игроки должны передвигаться как можно тише, занять свои исходные места. Если страж услышал звук игрока, то он показывает рукой откуда шум, и указанный игрок выбывает из игры.

Во время игры нельзя трогать «Стража», передвигаться только в пределах площадки, не произносить звуков пока последний игрок не займет исходное место.

«Сбей отскоком»

Количество участников: 5–10 человек.

Необходимый инвентарь: мяч, предметы могут быть разнообразные.

Игра способствует: развитию внимательности, наблюдательности, ловкости, гибкости, координации движений и быстроты реакций.

Содержание 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.

«Хали-хало»

Количество участников: 10–15 человек.

Необходимый инвентарь: волейбольный мяч.

Игра способствует: формированию и развитию навыков аккуратности, осторожности, внимательности, умения «держаться в руках», точности движений.

Содержание 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. Игроки начинают отгадывать слово. Как только водящий услышит правильный ответ, он кричит «Хали-хало», подкидывает мяч как можно выше вверх, а сам убегает. Игрок, 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 плевков (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.

«Соревнования»

Количество участников: 20–25 человек.

Необходимый инвентарь: стулья.

Игра способствует: развитию быстроты, ловкости, сообразительности, мышления, осмысления ситуации на основе слухового или зрительного восприятия.

Содержание игры: В центре зала устанавливаются скамейки (по кругу, в квадрат, прямоугольник) в зависимости от количества участников.

Каждому игроку присваивается имя – «мяч», «ракетка», «сетка», «майка», «шорты», «кроссовки» и т.п. Один игрок встает. Его стул убирается из круга. Когда вставший говорит «мяч» – пересаживаются только «мячи». Когда звучит слово «ракетка» – только «ракетка», когда произносится слово «соревнование» – пересаживаются все, сам ведущий тоже должен сесть. Кто остался – водит.

Пересаживаются только те, кого назвали, кто присел не по своему имени выбывает из игры. Побеждает тот, кто ни разу не ошибся.

«Компас»

Количество участников: 10–15 человек.

Необходимый инвентарь: не требуется.

Игра способствует: развитию осмысления ситуации на основе слухового или зрительного восприятия, быстроты, ловкости, сообразительности, мышления, дисциплинированности.

Содержание игры: На земле рисуют круг диаметром 2–3 м. На расстоянии примерно 3 м от окружности пишут (отмечают) стороны света, сверяя с компасом: С (север), Ю (юг), З (запад) и В (восток). Играющие становятся спиной к центру и слушают команду руководителя: «Юг!», «Север!», «Запад!», «Восток!» Услышав, к примеру, команду «Север!», все должны повернуться в сторону севера. Игроки, стоявшие лицом к югу, поворачиваются на 180°, другим достаточно сделать пол-оборота направо или налево. Подают различные команды, и играющие принимают соответствующие положения. Тот, кто ошибся (повернулся не в ту сторону), получает штрафной балл. Победителем оказывается набравший наименьшее число штрафных баллов.

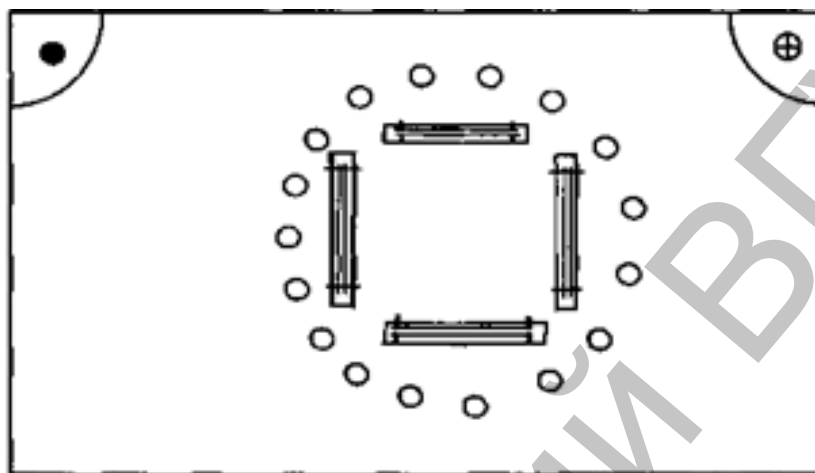
«Лиса и куры»

Количество участников: 20–25 человек.

Необходимый инвентарь: гимнастические скамейки.

Игра способствует: развитию осмысления ситуации на основе слухового или зрительного восприятия, быстроты, ловкости, скоростных качеств, сообразительности, мышления.

Содержание игры: Посередине зала ставятся четыре гимнастические скамейки в виде квадрата рейками вверх, это – «насест». Выбираются один водящий – «лиса» и один – «охотник». Все остальные игроки – «куры». В одном углу зала очерчивается «нора», в которой помещается «лиса». В другом углу встает «охотник». «Куры» располагаются вокруг «насеста».



● Водящий «лиса» ○ Играющие «куры» ⊕ Водящий «охотник»

По сигналу «куры» начинают то взлетать на «насест», то слетать с него, то просто ходить около «курятника» (около скамеек, образующих «курятник»). По второму условленному сигналу «лиса», подобрившись к «курятнику», ловит любую «курицу», касающуюся земли (пола) хотя бы одной ногой. «Лиса» берет осаленного за руку и ведет в свою «нору». Если по пути ему встречается «охотник», «лиса» выпускает пойманного, а сам убегает в «нору». Пойманный возвращается в «курятник», после чего все «куры» слетают с насеста. Если «охотник» поймает «лиса», выбирается новый «лиса». Играют 4–6 раз.

Выигрывают игроки, не пойманные ни разу.

1. Забежав в «курятник», «лиса» может осалить только одного игрока.
2. По сигналу руководителя «лиса» должен покинуть «курятник» независимо от того, поймал он «курицу» или нет.
3. Стоящие на рейке могут оказывать друг другу помощь (поддерживать).

ЛИТЕРАТУРА

1. Анинеева, Н.П. Воспитание игрой / Н.П. Анинеева – М.: Просвящение, 1987. – 143с.
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. – 256с.
5. Гриженя В.Е. Организация и методические приёмы 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: учеб. для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с.
8. Заика, Е.В. Комплекс интеллектуальных игр для развития мышления учащегося // 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. Подвижные игры для формирования произвольной саморегуляции: методические рекомендации / сост. М.А. Карелин. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2019. – 24 с.
12. Уткин, Е.Г. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста: методические указания / Е.Г. Уткин. – Витебск, ВГУ им. П.М. Машерова, 2004. – 36с.

Учебное издание

**ФОРМИРОВАНИЕ ПРОИЗВОЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ
ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ
ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

Методические рекомендации

Составитель

КАРЕЛИН Максим Александрович

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

Е.В. Крайло

Подписано в печать 2019. Формат 60x84¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 1,42. Уч.-изд. л. 1,11. 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.