

**П.И. Новицкий**

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ  
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ**

*Пособие для учителей  
адаптивной физической культуры*

*Рекомендовано Научно-методическим  
учреждением «Национальный институт  
образования» Министерства образования  
Республики Беларусь*

2011

УДК 376:796(07)  
ББК 75.1я7+74.35я7  
Н73

Автор: доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова», председатель ОО «Витебский молодежный клуб адаптивной физической культуры и спорта», кандидат педагогических наук **П.И. Новицкий**

Рецензенты:

кафедра физической реабилитации учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»; доктор педагогических наук, профессор *Т.Д. Полякова*;  
учитель адаптивной физической культуры второй категории государственного учреждения образования «Вспомогательная школа-интернат № 11 г. Минска» *С.Л. Корольков*

Содержащиеся в пособии подвижные игры и игровые упражнения охватывают практически полный перечень игрового материала, включенного в программу по предмету «Адаптивная физическая культура» учащихся 1–9 классов второго отделения вспомогательной школы (с умеренной и тяжелой степенью интеллектуальной недостаточности). Пособие адресовано практическим работникам, осуществляющим учебную и внеклассную работу по адаптивной физической культуре с данной категорией детей. Его теоретический и практический материал будет полезен инструкторам-методистам по физической реабилитации и эрготерапии, родителям, а также студентам специальностей, связанных с воспитанием и обучением детей с особенностями психофизического развития.

УДК 376:796(07)  
ББК 75.1я7+74.35я7

© Новицкий П.И., 2011  
© УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2011

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	4
Адаптивная физическая культура во вспомогательной школе .....	6
Подвижная игра на уроках адаптивной физической культуры .....	11
Педагогическое значение игры в воспитании и развитии детей .....	11
Особенности игровой деятельности детей, обучающихся во втором отделении вспомогательной школы и их учет в образовательном процессе .....	12
Организация и проведение подвижных игр .....	18
<i>Безопасность проведения игр</i> .....	19
<i>Выбор игры</i> .....	20
<i>Условия проведения игры</i> .....	23
<i>Организация играющих</i> .....	24
<i>Управление игрой</i> .....	27
<i>Подведение итогов</i> .....	30
Подвижные игры и игровые упражнения с ходьбой и бегом ..	32
Подвижные игры и игровые упражнения с разновидностями прыжков .....	47
Подвижные игры и игровые упражнения с бросками, ловлей и ударами .....	55
Подвижные игры и игровые упражнения с ползанием и лазаньем .....	73
Подвижные игры и игровые упражнения на лыжах и санках ..	78
Подвижные игры и игровые упражнения на воде .....	86
Подвижные игры и игровые упражнения для развития координационных способностей .....	93
Подвижные игры и игровые упражнения для развития общей и мелкой моторики рук .....	104
Подвижные игры и игровые упражнения для развития различных анализаторов и психических процессов .....	117
Литература .....	134
Приложения .....	138

## ВВЕДЕНИЕ

Подвижные игры относятся к числу уникальных средств обучения и всестороннего развития личности растущего детского организма. Характерной особенностью любой подвижной игры является то, что в основе ее содержания лежит ярко выраженная двигательная деятельность. По существу, двигательная деятельность и связанная с ней педагогическая задача, касающаяся какого-либо физического качества или двигательного навыка, является в подвижной игре ведущей. Поэтому она и названа «подвижной». В то же время содержание двигательной деятельности в подвижной игре сопряжено с необходимостью проявления различных личностных качеств и мыслительных операций, превращая ее в универсальное педагогическое средство.

Проблемы образовательного процесса по предмету «Адаптивная физическая культура» обусловлены как сложными и глубокими дефектами психического и физического развития детей, так и целым рядом организационно-методических, материально-технических и других трудностей, с которыми пока еще приходится сталкиваться новой учебной дисциплине, введенной в учебные планы вспомогательных школ с 2008/2009 учебного года. В частности, имеющий здесь место дефицит научно-методического сопровождения образовательного процесса не может не сказываться негативно на качестве планирования и практического решения коррекционно-развивающих задач, рациональном выборе необходимых для этого действенных форм и методов, организации самой игровой деятельности в ходе преподавания «Адаптивной физической культуры». В то же время изучение оценки педагогического значения игровой деятельности для этих детей показывает, что она рассматривается практиками не только как средство, но и как необходимое условие повышения эффективности их обучения и воспитания [39].

Применение подвижных игр в физическом воспитании детей с интеллектуальной недостаточностью (особенно умеренной и тяжелой степени) существенно отличается от массовой практики их организации и проведения. Однако в отличие от многочисленного методического и практического материала по организации игровой деятельности детей без нарушений в развитии [7, 8, 10, 11, 13, 14, 26, 27, 55, 59 и мн. др.], здесь имеют место лишь единичные методические пособия и рекомендации, касающиеся подвижных игр с такой категорией учащихся [17, 45, 53]. Учитывая не всегда возможную доступность получения данных материалов (тем более зарубежных издательств) для использования в педагогической деятельности, большинство учителей вспомогательных школ сегодня испытывают существенные труд-

ности в полноценной реализации игрового материала, отраженного в содержании учебной программы по «Адаптивной физической культуре» для учащихся второго отделения.

Настоящее пособие позволяет в определенной мере снизить остроту этой проблемы. Содержащиеся в пособии подвижные игры и игровые упражнения охватывают практически полный перечень этих средств, включенных в программу по «Адаптивной физической культуре» учащихся 1–9 классов второго отделения вспомогательной школы.

В содержании большей части представленного игрового материала лежит сюжетная и двигательная основа многих широко известных в физическом воспитании детей подвижных игр и игровых упражнений, но в каждом случае они упрощены по исполнению и правилам, представлены в адаптированном варианте или уточнены специальными организационно-методическими указаниями с учетом особенностей психического и моторного развития детей с тяжелыми формами умственной отсталости. В ряде составленных автором игр и игровых упражнений двигательную основу определили физические упражнения и задания, имеющие ярко выраженную коррекционно-развивающую направленность. Поэтому сюжеты и двигательная основа этих игр находят свое применение при решении практически любых задач образовательного процесса.

## АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ВО ВСПОМОГАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

В современной системе специального образования физическое воспитание выступает составной частью коррекционно-развивающего процесса. Физические упражнения, положительно влияя на физическое состояние и здоровье организма в целом, расширяют и совершенствуют физические возможности, способствуют формированию движений и двигательных действий, востребованных во всех сферах настоящей и будущей жизнедеятельности (самообслуживании, учебе, труде, быту, досуге и др.) детей с особенностями психофизического развития (ОПФР). Коллективные двигательные задания, подвижные игры, эстафеты и соревнования, многочисленные другие средства и формы физического воспитания ускоряют в условиях дизонтогенеза положительную динамику развития и коррекции социально необходимых психических свойств и качеств формирующейся личности.

Образовательный процесс учащихся второго отделения организуется по отдельному учебному плану и специально разработанным учебным программам, адаптированным к их возможностям и потребностям. Не исключение составляет и «адаптированное» физическое воспитание (адаптивное физическое воспитание), организуемое в рамках новой учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура».

Применение средств физического воспитания или, в буквальном смысле, «адаптация физических упражнений» к нуждам инвалидов, оформилось в самостоятельное понятие, называемое в международной теории и практике как «адаптивная физическая активность» (АФА) в начале 1970-х годов прошедшего столетия. Более знакомый нам термин «адаптивная физическая культура» (АФК) является по сути однородным с АФА понятием. Особую роль в содержательном развитии и становлении АФА как научной и учебной дисциплины сыграла созданная в 1973 г. Международная федерация адаптивной физической активности (IFAPA). IFAPA систематически проводит международные симпозиумы по проблемам АФА, стимулирует исследования в этой области, интегрирует в АФА специалистов из разных других областей. Изначально предмет АФА касался исключительно только людей-инвалидов. В настоящее время АФА объединяет все виды физической активности, в том числе и спорта, связанные не только с инвалидами, но и всеми теми, кто нуждается в так называемой «адаптирующей поддержке». Сегодня такая социальная практика функционирует практически в каждом современном цивилизованном государстве, в том числе в Беларуси.

АФК являясь одним из видов (компонентов) общей физической культуры, в свою очередь представляет сложную относительно самостоятельную многокомпонентную образовательную область. К числу основных ее составляющих специалисты относят: *адаптивное физическое воспитание (АФВ), адаптивную двигательную рекреацию, адаптивный спорт, физическую реабилитацию* [21].

В АФК к объекту познания и преобразования относятся не практически здоровые люди, а люди с устойчивыми отклонениями в состоянии здоровья, в том числе и инвалиды – лица, у которых те или иные психофизические функции оказались утраченными на достаточно длительный срок, а зачастую – навсегда. Все это требует значительной, а иногда принципиальной трансформации (приспособления, коррекции или, по-другому, адаптации) задач, принципов, средств и методов физической культуры применительно к столь необычной, «особенной» категории занимающихся. Отсюда и название данного вида физической культуры – «адаптивная физическая культура». Посредством применения различных средств и форм физического воспитания АФК является не только и даже не столько средством лечения или профилактики конкретных болезней, сколько одной из разновидностей жизнедеятельности, образующей (вместе с другими составляющими) полноценную («нормализованную») жизнь человека в условиях дизонтогенеза или в его новом состоянии, образовавшемся в результате травмы, болезни. Соответственно *цель адаптивной физической культуры*, сформулированная в современной теории данной учебной и научной дисциплины, определяется как максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта [21]. Основным средством достижения этой цели выступают физические упражнения, гигиенические и природные факторы, используемые на основе закономерностей физического воспитания, с учетом действующих здесь подходов, специфических принципов и методов коррекционно-педагогического процесса.

Препятствием на пути полноценного раскрытия коррекционно-развивающих возможностей АФК в учебном процессе остаются исторически сложившиеся стереотипы некой бесперспективности постановки серьезных педагогических задач в обучении и воспитании детей с ОПФР. Объективные и субъективные проблемы их психофизического состояния и обучаемости прочно закрепили излишнюю осторожность в выборе педагогических средств и методов (ведущую порой к крайнему

упрощению образовательного процесса), нескрываемые оттенки пессимизма в постановке педагогических задач, планировании и прогнозах их реализации. Даже сегодня, на этапе бурного и достаточно результативного реформирования специального образования, с этой проблемой неизбежно сталкивается не только новая «Адаптивная физическая культура», но и другие, уже сравнительно долго преподаваемые дисциплины.

Практическое разрешение противоречия (актуальность и сложность задач АФК, с одной стороны, и отсутствие стандартных, единых рецептов и способов их решения в персонально складывающихся реалиях дизонтогенеза каждого ученика – с другой) является одной из основных движущих сил организации, планирования и содержания этой образовательной области.

«Адаптивная физическая культура», как базовый предмет учебного плана, выполняя оздоровительную, образовательно-воспитательную и коррекционно-развивающую функции, в тоже время в совокупности с другими учебными предметами образует единое учебно-формирующее пространство, где через межпредметные связи идет непрерывный процесс взаимообеспечения предпосылок и условий успешности образовательного процесса в каждом из них. Все ее содержание и кажущаяся, на первый взгляд, сложность учебного материала, на самом деле, тесно взаимосвязаны с содержанием и требованиями всех остальных общеобразовательных предметов учебного плана («Хозяйственно-бытовой труд»; «Социальная адаптация»; «Элементы грамоты и развитие речи»; «Трудовое обучение» и др.), выступая психомоторной составляющей или основой освоения и воспроизведения заложенных здесь учебных умений и навыков. При этом принципиальным является то, что «Адаптивная физическая культура» не должна восприниматься неким дополнением или придатком учебных предметов, формирующих жизненно важные практические умения и навыки. С точки зрения специфики ее цели и решаемых собственных, внутрипредметных задач, это самостоятельная образовательная область, далеко выходящая за рамки взаимодействия с требованиями вышеназванных учебных предметов. Ее назначение и миссия исходят из рассмотрения движения как формы бытия, вообще, а психомоторной функции как одной из основных функций, обеспечивающих адекватность жизни организма на Земле, выступающей условием и показателем физического, психического и социального здоровья человека в целом. Отсюда, в соответствии с учебной программой, реализация содержания «Адаптивной физической культуры» в качестве кардинальной цели преследует укрепление здоровья и достижение соответствующего уровня физических и духовных сил, предоставляющих ребенку, обучающемуся во втором отделении вспомогательной школы, возможность максимальной самореализации во



всех основных сферах нормализованной жизнедеятельности (учебной, бытовой, трудовой, досуговой, физкультурной и др.).

Уроки по предмету «Адаптивная физическая культура» проводятся с учащимися, отнесенными к основной и подготовительной медицинской группе, не имеющими противопоказаний к занятиям физическими упражнениями. Для учащихся специальной медицинской группы занятия организуются с учетом заболевания и связанных с ним ограничений по использованию конкретных упражнений и физических нагрузок.

Для детей с умеренной и тяжелой степенью интеллектуальной недостаточности характерны инертность нервных процессов, их стереотипность и трудность переключения с одного действия на другое. Наряду с чрезвычайной медлительностью образования двигательных навыков часто такие дети могут не воспроизвести в необходимых случаях даже хорошо знакомые или недавно разученные упражнения, особенно при изменении привычной обстановки (места занятий, социального окружения). Большинству детей присущ низкий уровень психомоторной организации организма, наличие вторичных нарушений развития и др. В связи с этим специфика содержания и методики проведения уроков адаптивной физической культуры с учащимися второго отделения требует:

- планирования более длительного времени на разучивание и повторение даже простых, элементарных двигательных действий с последующим многократным закреплением этих умений в различных новых условиях и ситуациях;
- постановки образовательных задач и выбора двигательного материала для разучивания или развития психомоторных качеств на основе уже закрепившихся в двигательном опыте ученика, достаточно освоенных умений и навыков;
- регламентации физических нагрузок в отдельных упражнениях и всего занятия (объем, интенсивность и сложность заданий) с учетом индивидуальных возможностей и имеющих место у многих детей медицинских ограничений, связанных с вторичными нарушениями развития.

Поэтому в силу особенностей психофизического развития и темпов обучаемости учащихся изучение теоретического и практического учебного материала, предлагаемого программой, например, для учащихся начальной школы, может продолжаться в последующих средних и даже старших классах.

Все это означает, что распределение учебного материала в программе по годам обучения является примерным, а ученики одного и того же класса в необходимых случаях могут работать с программным материалом разных классов по индивидуальным образователь-

ным маршрутам, разработанным учителем (с участием медицинского работника) и утвержденными директором учреждения образования.

Как известно в физическом воспитании детей и учащейся молодежи массовых учреждений образования весь программный материал подразделяется на два компонента: базовый (учебный теоретический и практический материал обязательный для всех учреждений) и вариативный (предлагаемый программой учителю по выбору – с учетом организационных и материально-технических условий конкретного учреждения образования, а также интересов и возможностей занимающихся). Вслед за традиционно сложившимися в массовой практике физического воспитания учащихся общеобразовательных школ, базовый и вариативный компоненты можно выделить также и в программном материале «Адаптивной физической культуры» во вспомогательной школе.

К базовому компоненту здесь относятся определенные программой *знания, двигательные умения и навыки*, которые в совокупности с развитием координационных, силовых, скоростно-силовых и других двигательных способностей, необходимых для их освоения, предоставляют ученику возможность приобретения социально и жизненно значимого двигательного опыта.

Освоение каждым учеником базового компонента программы выступает обязательным направлением учебного процесса по адаптивной физической культуре. Его материал является основой для постановки образовательных задач и тематического планирования дидактического содержания уроков адаптивной физической культуры.

Для решения оздоровительных задач учебного процесса, коррекции недостатков и выравнивания имеющихся нарушений психического и моторного развития учащихся, а также профилактики возникновения новых отклонений программа включает вариативный компонент: *средства для развития физических качеств (способностей) и коррекционно-развивающие упражнения*. В зависимости от уровня и особенностей психофизического развития детей, эти средства используются учителем по выбору: как для всего класса (при определении на уроке групповых заданий по развитию физических качеств), так и при разработке индивидуальных образовательных маршрутов для тех, кто не справляется с освоением базового учебного материала и нуждается в усилении конкретных мер коррекционно-развивающей направленности. Кроме того, разнообразный материал вариативного компонента каждого класса, представляет собой широкий набор подводящих и специально подготовительных средств, которые следует использовать в непосредственном процессе обучения двигательным умениям и навыкам, а также в качестве средств-проводников в зону ближайшего развития для учеников с более высоким уровнем психомоторных возможностей.

# **ПОДВИЖНАЯ ИГРА НА УРОКАХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

## **Педагогическое значение игры в воспитании и развитии детей**

Одними из широко используемых средств в педагогическом процессе адаптивной физической культуры общепризнанно выступают подвижные игры и игровые упражнения [17, 21, 45]. В учебной программе по «Адаптивной физической культуре» во вспомогательной школе на протяжении всех лет обучения этим средствам отводится постоянное место. В частности, в ее разделах «Развитие двигательных способностей» и «Коррекционно-развивающие упражнения» среди представленных здесь средств, общее количество подвижных игр, игровых упражнений и различных вариантов их проведения составляет около двухсот наименований.

В педагогике игровой метод относят к числу наиболее значимых и эффективных. В многочисленных публикациях подчеркивается роль игры в повседневной жизни и образовании детей как формы деятельности, создающей условия активного воздействия не только на физическое развитие и физическую подготовленность ребенка, но в равной степени на его сознание, интеллект, чувства, поведение и психику в целом [3, 24, 33, 42, 58 и др.]. В равной мере значение игрового метода касается и образовательного процесса детей с особенностями психофизического развития, в частности, имеющих интеллектуальную недостаточность [12, 22, 39, 44, 50, 54 и др.]. Целенаправленно подобранные подвижные игры, эстафеты, игровые композиции, игры-сказки, игры с речитативами и счетом, имитационные игры и др. способствуют развитию мелкой моторики, зрительно-моторной координации, равновесия, точности и дифференцировки мышечных усилий, ориентировки в пространстве, помогают освоению элементарных математических представлений (т.е. стимулируют развитие физических, психомоторных и интеллектуальных способностей).

Игровая деятельность всегда сопряжена с повышенной эмоциональностью, занимательностью и непосредственностью, притягивающими и волнующими (активизирующими) психику человека. В выборе средств для педагогической работы с детьми, у которых развитие эмоционально-волевой сферы находится на очень низком уровне, это свойство игр имеет большое значение.

Эффективное воздействие на развитие личности ребенка может оказывать смысловое содержание сюжета подвижной игры, исполь-

зубый в ней речитатив, восприятие ребенком героев сюжета и их действий. Продуманные, целенаправленно подобранные игровые сюжеты являются своеобразными имитационными моделями проблемных ситуаций межличностного общения, содействуют одновременности и синхронизации коллективных действий для выполнения условий игры, направляют на соблюдение согласованности своих действий с действиями других, оказание помощи, принятия функций лидера, «поводыря». Игры позволяют моделировать ситуации, направленные на снятие эмоционального напряжения и других проблем социально неадаптированной личности особенного ребенка [38]. Большое воспитательное значение заложено в устанавливаемых для играющих условиях и правилах игры. Регламентируя поведение и взаимоотношения игроков, они формируют у детей организованность, дисциплинированность и исполнительность. Иными словами, как отмечают специалисты в области подвижных игр, «правила игры обеспечивают условия, в рамках которых ребенок не может не проявить воспитываемые у него качества» [23, с. 5].

Поэтому с помощью заранее продуманного содержания и условий подвижной игры можно избирательно воздействовать на конкретные стороны личности занимающихся и целенаправленно решать самый широкий спектр воспитательных задач. При этом в игре незаметно для школьников происходит переход от воспитания к самовоспитанию. По внутреннему побуждению учащиеся сознательно работают над своим характером, выработкой привычек правильного поведения и игра тем самым, по утверждению Шатерля, становится «самостоятельным модусом обучения» [35, с. 269].

### **Особенности игровой деятельности детей, обучающихся во втором отделении вспомогательной школы и их учет в образовательном процессе**

В онтогенезе человека каждому возрастному этапу его развития соответствует определенный тип ведущей деятельности, которая в этот временной интервал оказывает самое решающее влияние на становление и изменения в психических и физиологических процессах организма.

В дошкольном возрасте такой ведущей деятельностью является игра. В младшем школьном возрасте игра не исчезает, но ведущей становится учебная деятельность [12, 20, 25, 29].

Учитывая, что физический возраст детей с интеллектуальной недостаточностью не совпадает с их психологическим возрастом, особенность их развития определяется закономерностями, присущими

предшествующим возрастным этапам. Поэтому ведущей деятельностью у детей младшего школьного возраста, обучающихся во вспомогательной школе, остается игровая, характерная для детей дошкольного периода развития.

В дошкольном, а затем и в школьном возрасте у детей с УиТСИН игровая деятельность развивается крайне медленно и без специального обучения остается на уровне простейших однообразных манипуляций с предметами, как правило, не имеющих игрового содержания. Даже в 8–10-летнем возрасте у многих из них не обнаруживаются потребности в игре, потребностно-мотивационный компонент игры оказывается не сформированным. В то же время позиция специалистов указывает, что недоразвитие в школьном возрасте ИД у этой категории учащихся обусловлено не только органической неполноценностью их центральной нервной системы и множественными дополнительными дефектами развития, но и недостаточностью соответствующих педагогических условий для ее развития [4, 28, 37, 39, 47]. Действительно, в ходе изучения нами этого вопроса в одной из вспомогательных школ результаты свидетельствовали, что у большинства учащихся в течение дошкольного возраста и непосредственно в школьном возрасте в домашних условиях отсутствует возможность постоянного контакта с новым игровым материалом (игрушками, поделками, настольными играми); не находят должного места в семье целенаправленно организуемые развивающие игры. Во время пребывания детей в режиме дня школьного учреждения условия, позволяющие постоянно стимулировать их ИД, как в отдельных классных комнатах, так и в целом в рекреациях школы и на пришкольной территории, также оказываются не всегда соответствующими.

Как и в дошкольном возрасте школьники особое место отводят игровой атрибутике, игрушкам, поделкам, инвентарю. Без этого многие дети просто не могут играть, создавать воображаемую ситуацию и входить в роль. К тому же у большинства этих детей в младшем и среднем школьном возрасте доминирующей остается сюжетно-предметная и манипулятивная деятельность. Организуя игровую деятельность этих детей, в первую очередь, опираются на их наглядно-предметное и наглядно-образное мышление. Изучаемое движение учитель ассоциирует с хорошо известным и понятным обучаемому. Дети могут просто не реагировать на призывы учителя выполнять абстрактные, отвлеченные от их предшествовавшего опыта и не вызывающие эмоционального отклика двигательные действия или роли сюжетной игры. В других случаях для практиков знакома ситуация, когда, подчиняясь требованиям взрослого, пытающегося включить

ребенка в игру, он действует безразлично, пассивно, не проявляя интереса. У большинства детей этот интерес разлитый и неустойчивый. Случайные раздражители быстро отвлекают их внимание от игры и переключают на другие действия.

Игровая деятельность учащихся второго отделения отличается качественным своеобразием и осуществляется на фоне нарушений в развитии общей и мелкой моторики, равновесия, пространственной ориентировки, точности управления движениями и вестибулярной устойчивости. Ярко выраженные нарушения общей локомоторной и зрительно-моторной координации затрудняют овладение операционно-технической стороной игры (как, впрочем, и других видов деятельности), нарушения психической сферы – участие в сюжетно-ролевых подвижных играх и т.д. Все это крайне затрудняет игровую деятельность или приводит к практически полной ее несформированности у детей, даже в период школьного обучения. Так, проведенное С.В. Недоленко исследование игровой деятельности 8–14-летних учащихся с умеренной умственной отсталостью (в российских специальных образовательных учреждениях VIII вида) показало, что с высоким и выше среднего уровнями ее сформированности не оказалось ни одного ученика; развитие игровой деятельности на среднем уровне присутствовало у 22% учащихся (основное их количество составили дети, ранее посещавшие дошкольные учреждения, имеющие определенный опыт обучения); на низком и крайне низком уровне – соответственно у 47% и 31% учащихся [39].

Различные уровни сформированности игровой деятельности у детей с интеллектуальной недостаточностью характеризуют показатели, представленные в табл. 1.

**Таблица 1 – Показатели уровней сформированности игровой деятельности у детей с интеллектуальной недостаточностью [39]**

Уровни 1	Особенности проявления игровой деятельности 2
1 (высокий)	Ребенок самостоятельно ориентируется в окружающем игровом пространстве, легко включается в игровую ситуацию, выполняет игровые действия самостоятельно на основе речевой инструкции, владеет сюжетными игровыми действиями, эмоционально отзывчив на игру, оречевляет игровые действия, общается по ходу игры со взрослым и другими детьми, осуществляет перенос игровых навыков с игр со знакомыми игрушками на новые, имеющие адекватное смысловое значение.

1	2
<b>2 (выше среднего)</b>	Ребенок ориентируется в окружающем игровом пространстве, включается в игровую ситуацию по просьбе взрослого, выполняет игровые действия самостоятельно на основе речевой инструкции и образца взрослого, владеет процессуальными игровыми действиями, эмоционально отзывчив на игру, включается в кратковременное речевое общение по ходу игры со взрослым и другими детьми», осуществляет перенос игровых навыков с игр со знакомыми игрушками на новые, имеющие адекватное смысловое значение.
<b>3 (средний)</b>	Ребенок ориентируется в окружающем игровом пространстве с помощью взрослого, кратковременно включается в игровую ситуацию, ориентируясь на просьбу и образец, который дает взрослый, выполняет игровые действия по подражанию действиям экспериментатора, владеет процессуальными игровыми действиями, проявляет эмоциональные реакции на знакомые игрушки и игры, общается по ходу игры со взрослым и другими детьми отдельными словами, с помощью жестов, осуществляет перенос игровых навыков с игр со знакомыми игрушками на новые, имеющие адекватное смысловое значение.
<b>4 (низкий)</b>	Ребенок ориентируется в окружающем игровом пространстве с помощью взрослого, включается в игровую ситуацию после длительной стимуляции, выполняет игровые действия на основе подражания, умеет манипулировать игрушками, проявляет однократные эмоциональные реакции на игрушки, играет молча, не умеет общаться со взрослым и другими детьми, не осуществляет перенос игровых навыков с игр со знакомыми игрушками на новые, имеющие адекватное значение.
<b>5 (крайне низкий)</b>	Ребенок не ориентируется в окружающем игровом пространстве, не принимает помощь взрослого, не включается в игровую ситуацию после стимуляции, не выполняет игровые действия, не умеет манипулировать игрушками», не проявляет эмоциональные реакции на игрушки, не умеет общаться со взрослым и другими детьми, не осуществляет перенос игровых навыков с игр со знакомыми игрушками на новые, имеющие адекватное значение.

Проведенные нами исследования среди учащихся второго отделения вспомогательных школ указывают, что среди основных показателей игровой деятельности, которые у 30–50% исследуемого контингента регистрируются на низком уровне развития, выделяются: низкая включаемость детей в процессе игры в общение с партнерами и взрослыми; плохой перенос ранее освоенных игровых навыков на новые игры; усвоение речитативов и способность их произносить; ориентация в игровом пространстве. Продолжительность ИД, как один из

основных показателей игровой деятельности у учащихся с УиТСИН заметно ниже их сверстников с легкой степенью интеллектуальной недостаточности. У последних уже в младшем школьном возрасте она составляет у разных детей от 7 до 60 и более минут. У школьников с УиТСИН даже в 15–18-летнем возрасте непрерывная продолжительность игры составляет от 8 до 15 минут, а в младшем школьном возрасте – не более двух минут. У младших школьников с УиТСИН уровень сформированности ИД соизмерим, в сопоставлении с онтогенезом развития ИД в норме, с младшим дошкольным возрастом. Основные показатели ИД у этих учащихся достигают развития до уровня, соответствующего критериям нормально развивающихся детей, лишь к старшему школьному возрасту.

Учитывая речевое развитие указанной категории детей и делая указания или объясняя новую игру, более предпочтительным приемом является сопровождение показа соответствующими краткими и доступными объяснениями (инструкциями), а не наоборот. Говорить следует всегда правильно, не копируя часто искаженную речь детей.

Особую сложность здесь представляют безречевые дети. Работая с безречевым ребенком, учитель должен сам постоянно говорить с ним, поддерживать лепетную речь, комментировать все свои и его действия. Соответственно уровням познавательных возможностей детей используются жесты, символы, пиктограммы, в других случаях с более тяжелыми детьми доступны лишь взгляды, улыбка, мимика, движения руками, головой.

Медленность восприятия инструкций и понятий совершаемого действия (например, «лови быстро», «делай медленнее», «прыгай дальше» и др.) или, пока, полное отсутствие этого восприятия не являются остановкой для практического освоения задания и воспроизведения требуемых характеристик. Сопровождение различных действий ритмичным проговариванием выступает эффективным методическим приемом, обеспечивающим более легкое понимание и запоминание изучаемого. Систематически, от занятия к занятию, комментируя и проговаривая вместе с занимающимися двигательные действия (части тела, направления движений, его скорость, силу, амплитуду и т.д.), требуемый минимум понятий будет усвоен.

Сложность образовательного процесса с детьми обусловлена также проблемами установления деятельного контакта и поведения, адекватного полноценному образовательному процессу. Научить занимающихся выполнять упражнения и игровые задания самостоятельно – одна из сложнейших задач физического воспитания детей с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью. Не менее сложно *сформировать у этих детей коллективные действия*, включить в ходе организации игровой деятельности в общение (установле-



ние коммуникации). Кроме того, поступив в образовательное учреждение, ученики сталкиваются с так называемой притиркой межличностных отношений в новом для себя социуме (коллективе). Отсюда на начальном этапе учебного процесса по физическому воспитанию незримо присутствует задача формирования группы как целое, положительного настроения всех ее участников на организованные коллективные занятия. Многочисленный опыт работы психокоррекционных и психотерапевтических групп, обобщенный отечественными и зарубежными психологами, показывает, что именно групповая форма работы создает оптимальные условия для конструктивной переработки личных проблем, формирования новых, более адекватных форм эмоционального реагирования и поведения в целом, вырабатывает новые социальные навыки, особенно в сфере межличностного общения. В решении этой коррекционной задачи неотъемлемой составляющей является обязательное присутствие адекватных пониманию детей психологических установок, способствующих пробуждению значимости и «серьезности» выполняемых заданий и инструкций учителя [38]. Например, в игре «Паровозик» детей, которые, держа друг друга руками за плечи, двигаются в колонну, можно попросить пройти по скамейке. При этом психологическая установка учителя сводится к акцентам, что «Это мост, и чье-то неверное действие может погубить весь паровоз. Это опасный мост, высокий мост, нужно всем идти осторожно и быть очень внимательными». Степень успешности решения коррекционной задачи будет эквивалентна достигнутой учителем степени *оживления играющих детей в предложенную им роль*.

Важно постоянно придавать занятиям социальную направленность, формируя у детей привычку к коллективной работе, желание общаться, оказывать помощь одноклассникам, учителю, заботиться об окружающих.

Обучение детей действовать самостоятельно во время игры (например, в «Салки») можно осуществлять следующим образом:

- сначала все дети ловят учителя;
- потом он сам «водит» и ловит детей;
- затем он в паре с учеником (каждый игрок должен побывать в роли водящего) ловят остальных;
- игрок самостоятельно выполняет функции водящего.

При обучении детей командной игре, этапы решения данной задачи могут быть следующими:

- учитель играет против всех игроков;
- учитель и один из учеников играют против всех остальных;
- учитель и два игрока играют против остальных;
- одна небольшая группа (3–4 человека) играют против другой;
- командная игра.

Каждый из этих шагов может потребовать нескольких занятий и даже месяцев, выступая как относительно самостоятельный этап решения долгосрочной цели.

Немаловажно приобретенные на занятиях знания, двигательные умения и навыки рекомендовать воспитателям, родителям, повторять и закреплять с учениками во внеучебное время в группе продленного дня или в форме выполнения домашних заданий. Это взаимодействие значительно повысит эффективность обучения и ускорит решение других задач.

До приобретения учеником способности самостоятельно воспроизвести подвижную игру по просьбе или по образцу, по возможности всеми учителями, воспитателями и другими причастными к проведению игр лицами рекомендуется использовать одни и те же названия игр, выражения для обозначения инвентаря и оборудования, формулировки систематически повторяющихся в игре указаний, команд и заданий. Все это неизменно повторяется в серии многих занятий. Но после овладения основой игры и специальными терминами, используемыми в игровой деятельности, проводящему следует вводить их синонимы из обиходной речи, варьировать условия проведения игры, место, инвентарь, подключать новых участников, зрителей. Это необходимо, с одной стороны, для поддержания интереса к образовательному процессу, с другой – для формирования переноса полученных знаний и умений на новые объекты и ситуации.

## **Организация и проведение подвижных игр**

Успешность проведения подвижных игр наряду с правильным выбором (соответствие возможностям занимающихся и условиям проведения) определяется четкостью организации игровой деятельности. Организация игровой деятельности детей с интеллектуальной недостаточностью, базируясь на общепринятых положениях методики проведения подвижных игр, широко представленных в соответствующих методических пособиях и учебниках [7, 41, 51, 55 и др.], предполагает соблюдение целого ряда специфических принципов и рекомендаций, обусловленных, в первую очередь, особенностями психического развития этих детей [12, 15, 19, 20, 37, 42 и др.]. Предварительно продумывая ход игры, учитель должен предвидеть все возможные негативные ситуации и моменты (возможная специфика мест и условий игры; отказ от игры; нарушение правил; нежелательные индивидуальные или групповые действия игроков и др.) и располагать продуманным арсеналом ответных действий и решений. Последние накапливаются параллельно с опытом педагогической деятельности. Зная особенности и возможности учащихся, следует про-

гнозировать, как вовлечь в игру пассивных детей, как предупредить нарушение дисциплины и уравновесить поведение «чрезмерно активных» учащихся и т.д.

### ***Безопасность проведения игр***

Оптимальная площадь для проведения самых разнообразных подвижных игр должна составлять не менее 120 м<sup>2</sup>. Постоянное помещение для занятий (в т.ч. спортзал) должно быть приспособлено для систематического проветривания и влажной уборки, иметь хорошую освещенность (не менее 100 лк на уровне пола при лампах накаливания, 200 лк – люминисцентных лампах). Отопительное оборудование, подоконники закрываются сетками или щитами, не выступающими за плоскость стены, стекла и приборы освещения защищаются от повреждений в случае попадания мяча. Рекомендуемая температура воздуха в помещении нормируется в пределах 16–18 °С, относительная влажность – 40–60%.

Если игра проводится на местности или на воде, следует заранее ознакомиться с территорией, изучить ее безопасность, наметить границы игровых действий. Проведение игр на открытом воздухе и в воде повышает их оздоровительную ценность. При этом температура воздуха на улице должна быть не выше +28 °С и не ниже -15 °С при слабом ветре 1–13 м/с. При организации с учащимися с интеллектуальной недостаточностью игр на лыжах со спусками с гор рекомендуемая крутизна склонов не должна превышать 6–7° и по длине быть не более 50 м [17]. Наличие в воображаемой зоне падений (посреди и внизу склона) камней, пней, деревьев и других объектов травмоопасного столкновения не допустимо.

В холодную погоду учитель постоянно следит за внешним видом детей (окраской кожи и температурой рук, лица; застегнутой и сухой одеждой, обувью), исключая возможности переохлаждения; учит детей уметь самостоятельно и своевременно сообщать учителю о возникающем чувстве холода и месте его локализации, наблюдать за состоянием других детей, помогая им избежать этого.

Температура воды и воздуха при занятиях в воде должна находиться в пределах 30 °С. Игры в воде рекомендуется проводить при наличии школьного бассейна, в зоне для неумеющих плавать. Посещение бассейна является эффективным обучающим мероприятием. Наряду с оздоровительным эффектом и получаемым удовольствием от купания, здесь ребенок соприкасается с необходимостью соблюдения личной гигиены, самостоятельного безопасного поведения среди окружающих и уважительного отношения к ним, преодоления чувства страха. На занятиях плаванием с учащимися второго отделения учитель находится в воде вместе с детьми. Занимаясь с младшими школьниками, желательно, чтобы одновременно в воде с учителем на-

ходило не более трех человек (остальные ученики ожидают на суше); каждый ребенок с индивидуальным обучением требует персонального взаимодействия учителя с ним.

Администрация школы, педагогические работники и медицинский персонал должны постоянно проявлять заботу о строгом соблюдении мер по предупреждению травматизма при занятиях физическими упражнениями, в том числе в игровой форме. Организация и проведение подвижных игр, осуществляемых с соблюдением санитарно-гигиенических требований к местам занятий и состоянию материально-технической базы, установленных правил безопасного поведения, пользования спортивным оборудованием и инвентарем, являются прямой обязанностью проводящего.

Чтобы избежать несчастных случаев, необходимо тщательно готовить места занятий (проверить надежность и устойчивость снарядов и оборудования, правильно разложить маты) и квалифицированно страховать детей во время выполнения упражнений, связанных с риском падений и столкновений, своевременно прогнозировать возможные варианты неудачного (травмоопасного) выполнения игровых действий.

Особое внимание постоянно обращается на состояние инвентаря (чистота, нетоксичность, качество), исключающее возможность получения ребенком травмы и вреда для здоровья. Необходимо следить, чтобы дети не ломали инвентарь и оборудование, предотвращать опасные ситуации в обращении с ним и объяснять занимающимся, чем может быть опасен тот или иной предмет и осуществляемые с ним действия.

Используя на занятиях подвижные игры высокой интенсивности (с разновидностями бега, прыжков), нужно добиваться, чтобы учащиеся занимались в спортивной обуви (кеды, кроссовки). Такие игры с учащимися в обуви, типа босоножек, туфель, комнатных тапочек или в носках, лучше не проводить, так как данная ситуация будет сопряжена с постоянным риском получения игроками травм или увечий.

### ***Выбор игры***

Планирование, а также ситуативный выбор той или иной подвижной игры, определяется соответствием ее педагогического значения с решением задач, поставленных (или возникающих) в процессе проведения занятий. Как правило, в практике физического воспитания детей с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью основными детерминантами принятия решений в пользу использования конкретной игры в первую очередь выступают:

- уровень психического развития игроков (мышление, внимание, память и др.);
- психомоторные возможности, в том числе сенсомоторное развитие игроков;

- особенности развития эмоционально-волевой сферы;
- развитие речи;
- возраст, пол, количество играющих;
- место, материально-технические и погодные условия проведения игры.

Среди наиболее общих методических правил планирования игровой деятельности детей постоянное внимание обращается на следующее:

*Коррекционно-развивающая и компенсаторная направленность игрового материала.* Педагогические воздействия применяемых игр должны быть направлены не только на преодоление, сглаживание, выравнивание, ослабление физических и психических недостатков детей с особенностями развития, но и на активное развитие их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей, нравственных качеств [12] и общее функциональное состояние организма посредством повышения уровня здоровья в целом. В процессе организованной игровой деятельности необходимо постоянно стимулировать компенсаторные процессы в поврежденных органах и системах, создавая со временем устойчивую долговременную компенсацию (Меерсон Ф.З., 1986, 1993) [21].

*Соответствие содержания игр возможностям детей.* Все компоненты, составляющие содержание подвижной игры (психофизическая нагрузка, сложность выполняемых двигательных действий, предполагаемых по сюжету функциональных обязанностей ее участников, доступность речитативов, познавательная и воспитательная направленность игры и др.), должны соответствовать физиологическим и психологическим возможностям занимающихся. Даже в группе одноклассников то, что с успехом применяется для одного ученика, может быть недоступным для другого, более слабого сверстника, и заметно ниже по своему развивающему и воспитательному потенциалу для физически более сильного (или находящегося на более высоком уровне психического развития) ученика. Поэтому, чтобы повысить индивидуально воспринимаемый оздоровительный, образовательный и воспитательный эффект любой подвижной игры, необходимо создать такие условия, чтобы содержание игры смогло заставить участников прилагать достаточно заметную меру своих физических и интеллектуальных возможностей на пути достижения поставленной в игре цели. При этом в ходе образовательного процесса у каждого ребенка может открываться потенциал, представляющий благоприятную основу для развития двигательных способностей. Но проявившееся умение не должно подвергаться перегрузкам, оно должно поддерживаться и развиваться [59].

*Рациональная последовательность введения новых игр.* Определение (планирование) последовательности выбора новых подвижных игр должно опираться на следующие правила:

- к более трудным и сложным играм переходят после освоения легких и простых игр (от игры к игре осуществляется постепенный переход к более напряженным по физической нагрузке и сложным по характеру решения двигательных, творческих, тактических и воспитательных игровых задач);

- подбор и разучивание новых игр лучше осуществлять на основе изученных (последовательное освоение новых игр успешнее осуществляется, опираясь на сходные по действиям и условия, ранее или накануне изученные подвижные игры);

*Прочность освоения учебного материала.* Усвоение подвижной игры должно быть прочным. Это достигается через ее доступность и систематическое (многократное) применение выбранной подвижной игры, как в учебном процессе, так и во внеучебное время. Над прочным освоением игр следует работать постоянно, однако это вовсе не означает, что используемые в учебном процессе игры будут всегда одинаково успешно воспроизводиться учениками. Кроме того, к выбору основных игр следует подходить избирательно: не все игры обладают одинаковой педагогической ценностью для решения конкретных учебных и коррекционно-развивающих задач процесса по предмету «Адаптивная физическая культура». Многие из них носят подчиненный характер и используются как вспомогательные (подводящие, организующие) средства. Но те подвижные игры, которые несут в себе яркий развивающий потенциал и к тому же пользуются у учащихся повышенным интересом, необходимо проводить регулярно, добиваться прочного освоения и на их основе продолжать овладение более сложными вариантами условий и правил игровой деятельности. Чем лучше учащиеся освоят двигательные навыки, схемы (тактику) поведения и взаимодействия с игроками, правила игры, тем эффективнее будет реализовываться ее педагогическое назначение.

*Учет места и условий проведения игры.* Выбирая игру, предварительно следует соотнести ее содержание с местом (игровое пространство) и условиями проведения. Например, в классных комнатах, рекреациях, небольших залах (или в условиях занятий двух классов) проводятся игры с линейным построением; с наличием в игре специальных ограниченных игровых мест (круг, скамейка); игры, в которых играющие участвуют поочередно; игры на месте или с элементами ходьбы, бега, регламентированных по интенсивности и направлению движения (бег по кругу, бег по «кочкам»). В больших и свободных залах можно проводить игры с бегом враспынную; с метанием мячей; с наличием рассредоточенных по залу специальных игровых мест (сек-

тора, препятствия, «домики», «ракеты» и т.п.).

Если занятие проводится в прохладном зале или на улице с низкой температурой воздуха, необходимо избегать малоинтенсивные игры (ЧСС ниже 100–120 уд./мин), игры с наличием частых или длительных пауз (долгое объяснение и показ; ожидание очереди; длительные игровые ситуации на месте; подведение итогов и др.). Игры должны быть интенсивными, с активными действиями всех участников. В условиях с повышенной температурой воздуха, наоборот, малоподвижные игры с поочередным участием игроков (команд) будут более пригодными.

### ***Условия проведения игры***

***Место проведения.*** Подвижные игры проводят на улице, спортивной площадке, в просторных спортивных залах и помещениях с ограниченным пространством (рекреации, классы). В каждом случае основным требованием к игре выступает безопасность ее проведения в данном месте. Причиной травмоопасной игровой деятельности может стать:

- применение высокоинтенсивных подвижных игр (с ускорениями и резкими остановками, прыжками с разбега, бегом вдогонку и т.п.):

- а) в ограниченном помещении, зале (столкновения с играющими, стенами, оборудованием);

- б) со скользкой (влажной, обледенелой) или неровной (с ямками, камнями) поверхностью выбранного для игры места;

- в) с наличием посторонних рядом с сектором игровых действий предметов (спортивное оборудование, мебель, дерево, камень и др.);

- применение игр с метаниями, бросками предметов в помещениях с окнами, не защищенными от разбивания;

- неблагоприятное санитарно-гигиеническое состояние места проведения игры (плохая освещенность, холод, жара, духота, пыль и др.).

***Инвентарь.*** Важной составляющей успешного проведения подвижной игры является наличие в ней требуемого инвентаря и оборудования. Инвентарь необходимо продумать и заготовить заранее, тем более, если в игре предусмотрено использование подручных средств (пластиковые бутылки, камешки, желуди, шишки, листья и т.п.) и нестандартного оборудования. Из-за их отсутствия или неудачной замены игра не достигает в полной мере заложенного в ней педагогического эффекта или вовсе может расстроиться. Выполняя условия игры, не следует упрощать требуемый для нее инвентарь, предметные ориентиры или пособия, игрушки и т.д. Если есть возможность поставить в качестве ориентира цветной флажок, обруч, то именно их и следует использовать, а не обычный кубик или нарисованные мелом на полу отметки, круги и т.п. Яркие, тем более новые, необычные предметы,

стимулирующе воздействуют на восприятие окружающей обстановки, повышая в целом психофизическую активность детей. В сюжетных играх с ролями («волк», «кот», «автомобиль» и др.) использование масок (на лицо или нагрудных), черных перчаток, колпаков (в играх с ограничением зрительного контроля) и другой атрибутики повысит эмоциональность и интерес детей к игре.

Инвентарь перед началом игры должен находиться на игровой площадке или рядом в легко и быстро доступном месте. Раздавать или расставлять его лучше после объяснения содержания игры.

*Разметка площадки.* Многие игры требуют специальной разметки, чтобы облегчить детям ориентацию в границах игровой площадки, игровых секторов и графических обозначений по условиям игр. Если разметка площади требует много времени, то лучше ее выполнить до начала игры. Границы, разметки и ориентиры должны быть хорошо видны. Для этого можно использовать цветные мелки, яркий цветной скотч, бумагу, гирлянды, веревки. Линии границ проводятся на удалении (желательно не ближе трех метров) от посторонних препятствий: оборудования, мебели, стен, деревьев, пней и т.д.

Если в зале на полу есть постоянная разметка для спортивных игр (волейбольная, баскетбольная и др.), то заранее определяется, какой сектор площади или ее ориентиры будут использованы в игре. Для некоторых часто повторяющихся или сходных по условиям организации подвижных игр в спортивных залах или на школьных спортивных площадках делается постоянная разметка: линии расположения противоположных команд, большой круг, квадраты, место водящего, «ров», «кочки» и т.п. (при наличии нескольких разметок желательно их выделить разными цветами); пол спортивного зала можно разметить цветными линиями (сплошными и пунктирными), обозначить линии старта и финиша, круги, на стенах нарисовать мишени.

### ***Организация играющих***

Предварительно продумывая ход игры, учитель должен предвидеть все возможные негативные ситуации и моменты (отказ от игры, нарушение правил, нежелательные индивидуальные или групповые действия игроков) и располагать продуманным арсеналом ответных действий и решений. Последние накапливаются параллельно с опытом педагогической деятельности. Зная особенности и возможности учащихся, следует прогнозировать, как вовлечь в игру пассивных детей, как предупредить нарушение дисциплины и уравновесить поведение «чрезмерно активных» учащихся и т.д.

Включению учащихся в игровую двигательную деятельность всегда должна предшествовать соответствующая подготовка (*разминка*) организма к выполнению двигательных заданий. Это важно как для функциональной готовности организма, так и для снижения риска травматизма.



Готовность организма к подвижной игре может достигаться подготовительной частью физкультурного занятия или специально-подготовительными упражнениями, выполненными непосредственно перед игрой. При этом следует помнить, что обязательную разминку в первую очередь должны пройти именно те части тела, на которые в данной игре будет приходиться основная физическая нагрузка. Например, в подвижной игре «Перетяни через черту» при перетягивании соперников наибольшая нагрузка приходится на верхние конечности, особенно кисти, которым в ходе разминки необходимо уделить особое внимание. В подвижной игре «Кто быстрее?» наряду с общеподготовительными разминочными упражнениями главными выступают специальные упражнения для разминки суставов, связок и мышц нижних конечностей. Следует помнить, что специальные разминочные упражнения в большом количестве также несут определенную меру физической нагрузки, поэтому не следует разминку превращать в тренировку. При наличии предшествующей общеподготовительной разминки организма в подготовительной части урока 4–5 специальных упражнений могут занимать 2–3 минуты.

Успешность проведения подвижной игры определяется умелой организацией учащихся в игровой деятельности. Организация учащихся включает в себя следующие составляющие:

- *Выбор месторасположения учителя при показе и объяснении игры.* Учитель должен стоять на видном месте так, чтобы видеть сразу всех участников и быть услышанным, иметь возможность оперативно оказать нужную помощь ученику при неудачном выполнении им попыток воспроизвести показанное или услышанное.

- *Размещение учащихся при объяснении игры.* Все участники игры должны хорошо видеть и слышать учителя; целесообразно сразу построить играющих в исходное положение, из которого они начнут игру; учитывать расположение детей по отношению к солнцу, чтобы лучи не светили в лицо.

- *Объяснение игры.* Рассказ должен быть лаконичным, последовательным, эмоциональным, с использованием показа и других наглядных методов, терминология должна соответствовать возрастному и (или) психическому уровню понимания речи. При сложном содержании игры детей сначала знакомят с основными правилами, а затем по ходу игры постепенно вводятся дополнительные правила. Определяя игровые задания, важно их формулировать в виде вопросов, побуждающих детей к демонстрации своих возможностей. Например: «Кто сможет дальше бросить этот мяч?», «Есть ли среди нас очень быстрые дети?» и т.п. Эффективность процесса ознакомления занимающихся с содержанием игры и восприятия передаваемой информации обеспечиваются выполнением следующих условий:

– речь учителя должна быть живой, образной, с интонацией (ребенок, в первую очередь, реагирует на интонацию речи, а потом – на ее смысл);

– задания и объяснения должны быть простыми и понятными, т.е. адекватными возможностям занимающихся;

– время от времени уточняются правильность тех или иных игровых моментов совместным выполнением их с обучаемым, но действия занимающегося не дублируются полностью и постоянно;

– к выполнению упражнения по описанию (слову) приучать постепенно;

– процесс обучения новым заданиям, связанный с повышенным напряжением координационных способностей, не доводить до накопления утомления в ЦНС, когда успешность и качество выполнения действий начнут явно регрессировать;

– начиная осваивать игру с использованием ранее не известного инвентаря, необходимо дать ему время для изучения нового предмета. Если этого не сделать, то во время объяснения упражнения или его выполнения воспитанник будет постоянно отвлекаться, пока не удовлетворит свой исследовательский интерес;

– не фиксировать постоянно внимание на ошибках (более того, на этапе начального разучивания двигательного действия о них вообще лучше не говорить);

– постоянно создавать обстановку (ситуации) успешности выполнения любого подготовительного или основного упражнения;

– не критиковать исполнение, каждое выполненное задание, в том числе осуществленная попытка его выполнения (пусть даже неуспешная), подкрепляется похвалой и положительной эмоциональной поддержкой;

– в случае отказа от игры не заставлять ученика; найти соответствующие подходы или игровые формы, которые активизируют и заинтересуют его, если не в этой, то в другой игровой деятельности;

– команды и призывы к выполнению заданий подаются не в приказном тоне, а в форме обращения или просьбы;

– в процессе общения учитель должен поддерживать веселое настроение, с добротой, теплом и пониманием обращаться к детям во всех складывающихся на занятии ситуациях; избегать пристальных и длительных взглядов в глаза занимающегося, вызывая у него напряжение и тревогу.

• *Способ выбора водящих игроков.* Определение водящих игроков осуществляется с учетом педагогических задач учителя или интересов и возможностей занимающихся (по назначению учителя; по жребию; по выбору играющих; по результатам предыдущих игр). На

первых порах роль водящего некоторое время (по мере необходимости, пока ученики не осознали суть его функций) выполняет учитель. Ученики, которые быстрее освоили игру и могут быть в ней водящими, сразу же заменяют учителя и подключаются к этой роли, другие – долгое время не включающиеся в роль водящего, тем не менее во всех последующих играх должны постоянно иметь возможность попробовать себя в этом игровом амплуа, несмотря на безуспешность выполняемой ими роли.

- *Распределение на команды.* Используются способы распределения: по усмотрению учителя; по усмотрению игроков; путем расчета; игра постоянными командами. При этом играющих делят на команды, равные по физическим возможностям, учитывая межличностные отношения, высокую активность или пассивность отдельных учеников; команды с равномерным распределением в каждой совместно с физически подготовленными учащимися, менее подготовленных и отстающих по своим психическим или физическим возможностям.

- *Выбор капитанов.* Капитанами выбираются (по назначению учителя или самими игроками) инициативные, организованные и авторитетные ученики; в воспитательных целях для формирования необходимых черт характера ими могут назначаться пассивные, несдержанные и замкнутые дети.

- *Использование помощников.* К помощи привлекаются присутствующие на уроке или непосредственно задействованные в игре ученики (количественный и качественный состав помощников зависит от сложности и правил игры, количества играющих, места и условий проведения).

### ***Управление игрой***

Эффективность реализации педагогического значения подвижной игры зависит от полноты и точности воспроизведения игроками заложенного в ней смысла игровой деятельности. Последнее в значительной степени определяется умелым управлением учителя процессом игры. В первую очередь это предполагает:

- начинать игру организованно и своевременно (излишняя задержка игровых действий влияет на психологическую готовность настроения игроков);

- использовать действенные методы оперативного управления игровыми ситуациями содержательного и дисциплинарного характера (уточнение правильности выполнения игровых действий, предупреждение нарушений дисциплины и условий игры должны осуществляться только при наличии соответствующего внимания со стороны учащихся, к которым обращены действия учителя; наиболее удобным условным сигналом привлечения внимания детей при проведении подвижной игры может стать свисток учителя, но к его адекватному восприятию детей придется некоторое время учить; постоянное обраще-

ние внимания детей громкими указаниями и командами является утомительным для самого руководителя и часто малоэффективным на фоне эмоциональной многоголосой игровой ситуации);

- способствовать поддержанию интереса, активности и творческой инициативы играющих (одним из эффективных приемов является участие учителя в игре вместе с детьми);

- поддерживать в подвижной игре оптимальный уровень физической и психической работоспособности учащихся. Для достижения этого принимаются во внимание:

- возраст и пол занимающихся;

- неоднородность индивидуального уровня возможностей психического и физического развития детей;

- физическое и психическое (в том числе эмоциональное, умственное) утомление детей в результате осуществленной накануне деятельности;

- количество участников игры и соотношение противоборствующих сил (соперников, команд);

- продолжительность игры и количество ее повторений на занятии;

- соотношение в игре напряженных, высокоинтенсивных двигательных действий и пассивных компонентов (организационные поправки, указания, перестроения, ожидание очереди и т.п.);

- температура воздуха и санитарно-гигиенические условия проведения игры (пыль, загазованность, влажность, освещенность, шум);

- размеры игровой зоны (радиус игровых действий);

- форма (одежда) занимающихся (легкая, свободная, теплая, сковывающая, тяжелая одежда и обувь) и др.;

- поддерживать должную дисциплину, позволяющую не допускать нарушения порядка, безопасности и результативности игровой деятельности. В то же время регулирование дисциплины не должно приводить к угнетению эмоционального фона игры, превращению игроков в безмолвных, всецело погруженных в самодисциплинарный контроль за своими действиями исполнителей. В целом успех управления дисциплиной зависит от умения учителя быстро и правильно определить и устранить причину ее разложения;

- наблюдая коллективные игры, обращать постоянное внимание на взаимоотношения детей, проявление их индивидуальных особенностей, и в случае необходимости направленно влиять на проявление у играющих чувства дружбы, товарищества, взаимопомощи, предупреждать нежелательные поступки;

- бдительно и умело управлять психофизической нагрузкой, индивидуально переносимой занимающимися. Оперативно и достаточно объективно это позволяют делать общепринято используемые спосо-

бы контроля нагрузки по увеличению частоты сердечных сокращений, дыхания, а также наблюдение за внешними признаками утомления занимающегося (таблица 2). По реакции дыхательной и сердечно-сосудистой систем, допустимая – I степень утомления – предполагает легкое учащение дыхания (на 5–8 в минуту) и повышение частоты сердечных сокращений на 15–20% от возрастной нормы; о нарастающем утомлении, требующем снижения физической нагрузки (II степень), указывают увеличение частоты дыхания на 10–15 раз в минуту и частоты сердечных сокращений на 30–50% от возрастной нормы, их аритмичность [49].

Таблица 2 – Визуальные признаки утомления

Утомление	Окраска кожи лица	Мимика	Потливость	Дыхание	Движение
Допустимое	Покраснение	Спокойная	Незначительная	Учащенное, ровное	Бодрое, четкое
Средней тяжести	Значительное покраснение	Напряженная	Хорошо выраженная	Резко учащенное	Неуверенное, нечеткое
Сильное	Недопустимое покраснение	Искажена	Сильная	Частое, неровное	Нечеткое, небрежное, вялое

Кроме того, во всех случаях состояние, самочувствие и желания, субъективно выражаемые занимающимся, во время занятия будут определяющими: продолжать, изменить или закончить игровые действия. С этой целью детей постоянно учат уметь выражать свое отношение к выполняемой или предлагаемой двигательной деятельности (обращаться с просьбой к учителю продолжить игру, выразить отказ, несогласие), своевременно предупреждать о своем самочувствии и о возникновении неприятных или болезненных ощущений, уметь сказать или показать жестами место их локализации. Наиболее уставшего ученика учитель всегда должен выводить из игры досрочно, если игровая деятельность остальных игроков еще может успешно продолжаться.

Планируя или проводя подвижную игру, необходимо учитывать степень интенсивности игровой деятельности и связанной с ней психофизической нагрузки на организм занимающихся. По степени ответной реакции организма на игровую нагрузку (по частоте сердечных сокращений) в работе с детьми, имеющими нарушения в состоянии здоровья и нарушения умственного развития, подвижные игры делят на 4 зоны интенсивности:

1-я зона – незначительной психофизической нагрузки (игры малой интенсивности, вызывающие повышение ЧСС до 100 уд./мин);

2-я зона – умеренной психофизической нагрузки (ЧСС 100–120 уд./мин); 3-я зона – тонизирующей психофизической нагрузки (ЧСС 120–140 уд./мин); 4-я зона – тренирующей нагрузки (ЧСС 140–160 уд./мин) [49, 53]. В процессе проведения подвижных игр среди детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью, в связи с более низким уровнем показателей психомоторного развития, недостаточной сформированностью и особенностями игровой деятельности, реакция организма на психофизическую нагрузку конкретной игры у них проявляется несколько иначе, чем у детей с легкой интеллектуальной недостаточностью. Представленные в пособии игры, на основе изучения их психофизической нагрузки на организм занимающихся (по реакции ЧСС), нами разделены на 3 группы: с малой (незначительной) нагрузкой – до 100 уд./мин; средней (умеренной) – от 100 до 130 уд./мин; большой – от 130 до 150 уд./мин (приложение 1). Ориентируясь на представленный в таблице 3 перечень игр, можно прогнозировать характер их воздействия на физическое и психическое состояние игроков и на этой основе осуществлять индивидуальный (с учетом психомоторных возможностей ученика) подбор игр, определять их оптимальное сочетание и чередование в рамках использования на одном занятии. При этом следует учитывать, что в зависимости от проявляемой активности получаемая игроками нагрузка в одной и той же игре может быть различной (у одних больше, у других меньше), а неоднократное повторение игровых заданий, даже небольшой интенсивности с сокращенными интервалами отдыха, может превратить игровую деятельность в аналогичную играм с большой психофизической нагрузкой для всех ее участников.

### ***Подведение итогов***

Каждая подвижная игра должна заканчиваться подведением итогов. Наряду с сообщением результатов и объявлением победителей, нередко необходимо (и это имеет большое воспитательное и образовательное значение) подытоживать деятельность детей элементарным, доступным их пониманию разбором игры. Разбор игры позволяет учителю:

- расставить нужные акценты, уточнить детали и правила игры;
- указать на ошибки, положительные и отрицательные игровые моменты;
- отметить наиболее активных детей и хорошо исполнивших свои роли, сгладить возможные конфликты, обиды или неудовлетворенность отдельных игроков;
- уяснить, насколько усвоена игра, на что обратить внимание при повторном проведении игры;

- узнать отношение (интерес) детей к данной игре, что понравилось, что нет (учитывая это, в последующем в содержании игры что-то изменяется или акцентируется);

- прогнозировать перспективность дальнейшего применения подвижной игры в учебно-воспитательном процессе.

В играх с выявлением победителя судейство действий игроков должно быть объективным, точным и беспристрастным (учащиеся должны быть приучены и уверены, что по окончании игры учителем будут сделаны правильные выводы и разъяснения. Это способствует воспитанию у учащихся честности, уважения к руководителю игры или судьбе и сознательного отношения к выполнению единых требований).

Качество организации и проведения игры от выбора до ее окончания зависит от психологической готовности взрослого к этой деятельности, его педагогических знаний, опыта и умения общаться с детьми. При этом справедливо подчеркивает Л.В. Шапкова: «Можно подобрать или адаптировать известные игры, придумать новые, прекрасно усвоить методику их проведения в различных нозологических группах, и все же игра не будет проходить успешно, если ведущий эмоционально скован, зажат, слишком серьезен. ...Искренность и доброжелательность, жизнерадостность и открытость, сопереживание и умение помочь, заметить успехи – вот те качества, которые притягивают детей, вызывают их симпатию и уважение к взрослому, а иногда являются главным мотивом участия в игре» [45, с.27]. Действительно, специфика адекватного чувственного и действенного отношения к ребенку с выраженными, тем более тяжелыми нарушениями развития очень непростая, требуются определенное время и условия для формирования этих способностей [46], «такие качества не появятся сами по себе» [45, с.28]. Чтобы ими овладеть, проводящему игры самому надо поработать над собой.

# ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ХОДЬБОЙ И БЕГОМ

## 1. БЫСТРЕЕ ЛОВИ

(на основе белорусской подвижной игры «Гуж»)

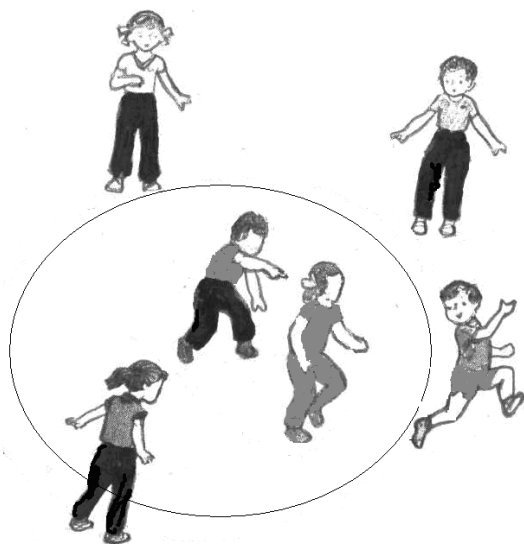


Рис. к игре «Быстрее лови».

**Место проведения:** зал, площадка.

**Педагогическое значение:** развивает быстроту движений, координационные способности, внимание.

**Содержание.** Внутри большого круга стоят учитель и «ловец», за линией круга – дети. Учитель со словами «Быстрее лови!» подталкивает «ловца» в сторону игроков, которые в этот момент начинают убежать. Тот, кто окажется пойманным, занимает место «ловца». По мере освоения сущности

игры вместо учителя играет ученик.

## 2. ЧЕРЕЗ ПРЕПЯТСТВИЕ

**Место проведения:** площадка, зал.

**Инвентарь:** скакалки, легко сбиваемые низкие барьерчики (из фанеры или картона).

**Педагогическое значение:** развивает равновесие, пространственную ориентацию, точность движений; воспитывает самостоятельность и сосредоточенность на выполнении задания, смелость и решительность.

**Содержание.** На пути движения ученика устанавливаются препятствия. Ученик перешагивает горизонтальное препятствие, состоящее из лежащих на полу двух скакалок или лент (расстояние между скакалками не менее 40 см). Ширина препятствия может увеличиваться в зависимости от подготовленности участника, но не превышать 1 м. В качестве препятствий также используются низкие (от 10 см и выше), легко сбиваемые барьерчики.

Более сложный вариант задания предполагает преодоление препятствия в беге. Ученик с разбега длиной 5–6 м перепрыгивает горизонтальное препятствие, состоящее из лежащих на полу двух скакалок



или лент и продолжает бег или приземляется на обе ноги. Ширина препятствия может увеличиваться в зависимости от подготовленности участника, но не превышать 1 м. Для вертикального препятствия используются барьерчики.

### 3. БОРОДА

(на основе белорусской подвижной игры «Барада»)

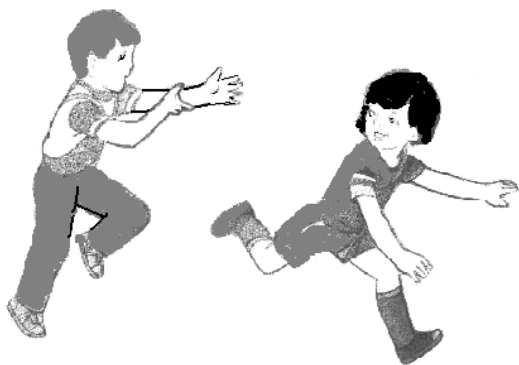


Рис. к игре «Борода».

**Место проведения:** площадка, зал.

**Инвентарь:** не требуется.

**Педагогическое значение:** развивает быстроту, точность и дифференцировку усилий, равновесие; воспитывает настойчивость, выдержку, аккуратность выполнения задания.

**Содержание.** Играющие выбирают водящего, который выставляет перед собой руки (имитирующие бороду), держа кистью одной руки запястье другой, которой и ловит игроков. Игроки разбегаются по площадке, а водящий старается схватить кого-нибудь из них. Если ему это удастся, то пойманный вместо него становится «бородой».

**Правила игры.** 1. Водящий не должен рассоединять руки.

2. Водящему не разрешается все время догонять одного и того же игрока.

3. Новому водящему нельзя сразу ловить того, кто только что был «бородой».

Можно имитировать бороду с помощью завязанного на шее шарфа, концы которого удерживаются вытянутыми вперед руками. В таком положении рук, не отпуская шарф, водящий бегает за играющими и пытается «осалить» кого-нибудь из них своей «бородой».

### 4. СОВУШКА

**Место проведения:** площадка, зал.

**Инвентарь:** малый обруч, скамейки.

**Педагогическое значение:** развивает равновесие, ориентацию в пространстве; учит бегать, не наталкиваясь друг на друга, выполнять действия по сигналу учителя; активизирует неуверенных, формирует уверенность в себе, развивает мышление.

**Содержание.** В углу площадки в обруче находится водящий – «совушка». По сигналу учителя «День наступает, все оживает!» дети

двигаются по площадке, ходят и бегают, подражая полету птиц, бабочек, изображая лягушат, зайчиков. По сигналу «Ночь наступает, все замирает – сова вылетает!» играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. Водящий «совушка» ходит вокруг детей, заметив пошевелившегося игрока, берет его за руку и уводит в свое гнездо. За один выход он может добыть несколько неосторожных «жителей леса». По сигналу «День наступает, все оживает!», совушка возвращается в гнездо, играющие вновь свободно резвятся на площадке. После двух-трех выходов совушки ее сменяют новым водящим.

**Правила:** не наблюдать подолгу за одним и тем же игроком, а пойманному не вырываться.

**Организационно-методические указания:** если игра проводится под музыку, заранее устанавливается, под какой мотив лесные жители свободно резвятся на площадке, а под какую музыку (обычно плавную, тихую) совушка выходит на охоту.

## 5. ДОГОНИ МЯЧ

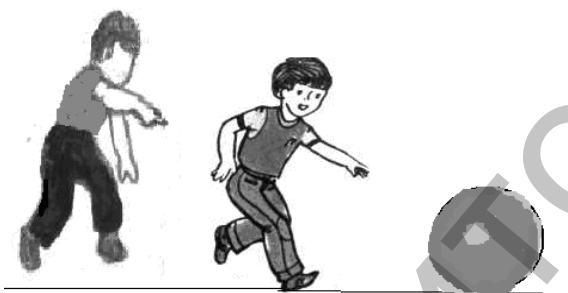


Рис. к игре «Догони мяч».

**Место проведения:** зал, площадка.

**Инвентарь:** мяч (большой гимнастический, средний резиновый или баскетбольный).

**Педагогическое значение:** развивает зрительно-моторную реакцию, внимание, быстроту движений, учит быстро и адекватно реагировать на команды учителя.

**Содержание.** Ученик и учитель стоят рядом. Учитель толкает вперед большой гимнастический мяч и командует «Догони!». Ученик бегом догоняет мяч и катит его обратно. То же учитель выполняет с баскетбольным мячом. Затем ученик и учитель меняются ролями.

### **Организационно-методические указания**

1. В первых попытках мячам придается небольшая скорость, затем быстрее. Время от времени меняется направление прокатывания мяча, например: прямо–прямо–правее–левее и т.д. Вместо мяча в игру можно включить гимнастический обруч.

2. После освоения этого упражнения детям предлагается самим бросать и догонять мяч. С этой целью учитель также использует вариант скатывания учеником мяча с небольшой наклонной плоскости (например, с доски с небольшими бортиками, один конец которой лежит на кубе или скамье). Важно учить ребенка произносить команду «Догони!» самому и затем использовать ее в игре с другими учениками.

3. Более сложный вариант игры предполагает на пути догоняющего в 2,5–3 м от места броска мяча создать помеху в виде, например, ворот (легкосбиваемой гимнастической палки, лежащей на стойках, на высоте чуть ниже роста выполняющего задание). В этом случае ученик по команде «Догони!» наряду с устремлением внимания на удаляющийся от него мяч должен помнить о существовании впереди препятствия и не сбить его, догоняя мяч.

## 6. ВИЛЯЙ, ВИЛЯЙ

(на основе белорусской подвижной игры «Вілюшкі»)

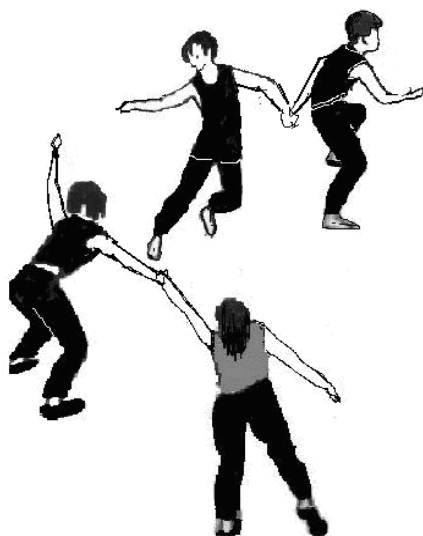


Рис. к игре «Виляй, виляй».

**Место проведения:** площадка, зал.

**Инвентарь:** не требуется.

**Педагогическое значение:** развивает силу мышц рук, выносливость, согласованность движений, выдержку, настойчивость, стремление к достижению цели; учит соотносить свои действия с действиями партнеров; развивает эмоционально-волевые процессы; способствует проявлению взаимопомощи.

**Содержание.** Дети строятся в шеренгу, берутся за руки и образуют цепь. Более сильный игрок (или учитель) становится в начале ряда, начина-

ет бежать и тянуть за собой остальных. При этом он неожиданно меняет направление бега: то в одну сторону, то в другую (делает «вілюшкі»). Такие же быстрые и крутые повороты должны делать и остальные. Многим, особенно тем, которые находятся дальше от направляющего, делать это трудно. Они отрываются от цепи, а игра продолжается (до 2 мин в младших классах).

**Организационно-методические указания:** игроки, которые оторвались от цепи и не присоединяются к ней, могут выбывать из игры и отдыхать.

## 7. ВЕРЕВКА-ЗМЕЙКА

(на основе белорусской подвижной игры «Вяроўка-змейка»)

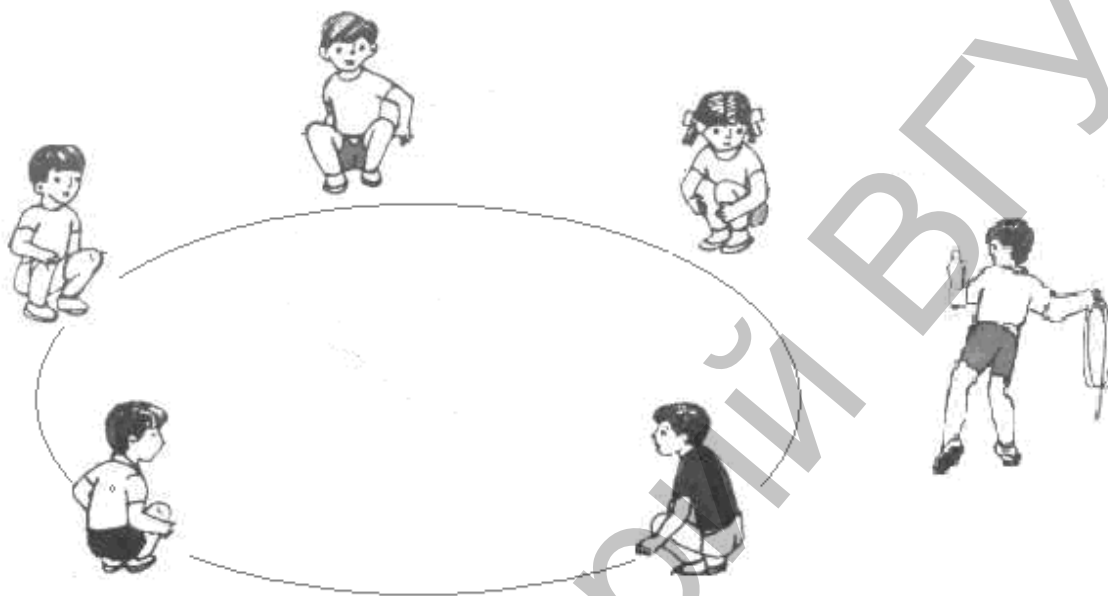
**Место проведения:** зал, площадка.

**Инвентарь:** веревка.

**Педагогическое значение:** развивает быстроту реакции, ловкость, координацию движений; развивает пространственную ориента-

цию, приучает согласовывать свои действия с действиями других, осуществляет профилактику плоскостопия.

**Содержание.** На земле рисуют большой круг, вокруг которого садятся дети. За кругом ходит водящий (учитель или ученик). Неожиданно он бросает на середину круга веревку «змейку». Все дети бегут, стараясь как можно быстрее стать на нее.



*Рис. к игре «Вербка-змейка».*

#### **Организационно-методические указания**

1. Следить, чтобы дети не толкали других, стараясь стать на веревку.
2. После длинной использовать короткую веревку, на которую не смогут стать все дети и один из них останется лишним.
3. Для слабых, малоинициативных игроков можно начертить отдельный круг.
4. С учетом подготовленности и активности игроков диаметр круга или расстояние от игроков до места падения веревки (центр круга) постепенно увеличивается.
5. При подведении итогов учитывать индивидуальные возможности игроков, акцентировать их внимание на аккуратных и корректных действиях у одних игроков и проявлении грубых, неконтролируемых действий у других.
6. Последние не выбывают из игры. Учитель акцентирует внимание на тех, кто оказался у веревки последним («кто у нас опоздал?») и, повторяя игру вместе с ними, призывает их быть внимательнее и действовать быстрее.

## 8. ВОЛК ВО РВУ

**Место проведения:** площадка, зал.

**Инвентарь:** отсутствует.

**Педагогическое значение:** развивает согласованность коллективных действий, быстроту, выносливость, мышление, внимание; учит выполнять действия по сигналу учителя.

**Содержание.** Посреди площадки проводятся две линии на расстоянии 50–70 см одна от другой. Эти линии образуют ров, в котором живет «волк» (водящий). Для большей эмоциональности игры водящий одевает маску волка. Остальные участники игры – «козочки». Они находятся на одной из сторон площадки.

По сигналу учителя дети перебегают на другую сторону площадки, по дороге перепрыгивая через ров. Водящий, не выходя из рва, ловит (пятнает) перебегающих. Пойманные садятся на скамейку. После трех-четырех перебежек выбирают нового «волка» (или двух, если ширина зала позволяет это сделать).

**Правила:** «козочкам» не разрешается задерживаться перед рвом более 5 с и заступать ногой в ров. Нарушившие это правило считаются пойманными. Перебегающий не считается пойманным, если он осален «волком», который заступил за пределы рва.

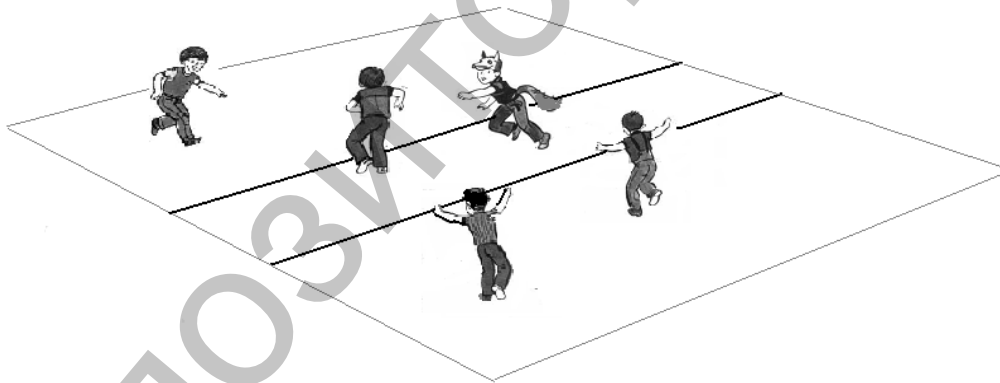


Рис. к игре «Волк во рву».

## 9. КОШКА И МЫШКА

**Место проведения:** площадка, зал.

**Инвентарь:** не требуется.

**Педагогическое значение:** развивает быстроту, ловкость, быстроту двигательной реакции; воспитывает дисциплинированность, настойчивость; развивает внимание; вызывает сопереживание; прививает чувство радости за успех товарищей.

**Содержание.** По считалке играющие выбирают «кошку» и «мышку». Все остальные, взявшись за руки, становятся в круг, кото-

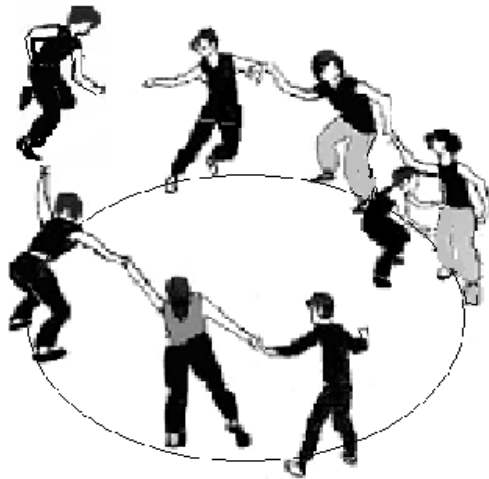


Рис. к игре  
«Кошка и мышка».

рый размыкают в двух местах, образуя «ворота». «Мышка» находится в кругу, «кошка» – за кругом. По сигналу «кошка» старается поймать «мышку». «Кошка» может попасть в круг только через «ворота». «Мышка» бежит, где хочет, пролазит под руками играющих. Когда «кошка» поймает «мышку», они меняются ролями.

**Правила игры:** «кошка» и «мышка» должны меняться ролями.

**Организационно-методические указания:** использование маски кота или черных перчаток для водящего кота повысит эмоциональность и ин-

терес детей к игре.

## 10. РЫБАКИ

(на основе подвижной игры «Невод»)

**Место проведения:** зал, площадка.

**Инвентарь:** отсутствует.

**Педагогическое значение:** развивает пространственную ориентацию, согласованность действий с другими, выносливость, эмоционально-волевые процессы.

**Содержание.** Пара игроков (рыбаки), взявшись за руки, по команде учителя ловят бегущих по залу игроков (рыбок), заключая их в кольцо между руками. Пойманный игрок присоединяется, таким образом, рыбаков становится трое, и ловля продолжается, каждый раз увеличивая количество рыбаков.

**Организационно-методические указания:** некоторое время в числе рыбаков играет учитель.

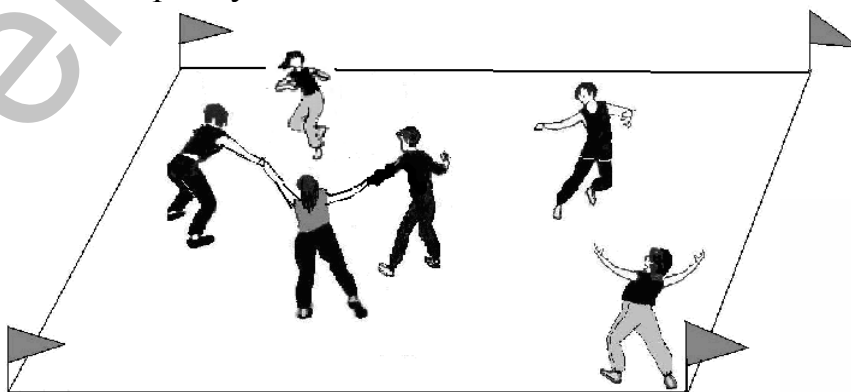


Рис. к игре «Рыбаки».

## 11. ПОЕЗД

**Место проведения:** зал, площадка.

**Инвентарь:** предметы для ориентирования направления передвижения.

**Педагогическое значение:** развивает пространственную ориентацию, умение двигаться в колонне, не наталкиваясь друг на друга, выполняя команды учителя; развивает дыхательную систему, звукопроизношение.

**Содержание.** На площадке устанавливаются несколько стоек. Дети строятся за учителем в колонну, удерживая друг друга за пояс. Учитель объясняет, что он будет «паровозом», а дети – «вагончиками». Медленно двигаясь прямо, по кругу, между ориентирами, дети с учителем постоянно произносят «чух-чух-чух-чух», «тук-тук-тук-тук» и т.д. Время от времени учитель издает звук гудка «ту-ту-у-у-у», постепенно дети это делают с ним, затем сами. По ходу движения поезд (по команде) делает остановки, снова двигается; дети могут присесть на скамейку, а затем строиться за учителем в том месте зала, откуда начинается движение «поезда».

## 12. ЖУКИ

**Место проведения:** зал, площадка.

**Инвентарь:** картонная шапочка с клювом.

**Педагогическое значение:** развивает пространственную ориентацию, подвижность и быстроту движений, выносливость, учит действовать по сигналу учителя, коллективному бегу, не наталкиваясь друг на друга, развивает дыхательную систему, звукопроизношение, воображение.

**Содержание.** По команде учителя «Жуки полетели!» ученики со звуками «ж-ж-ж» бегают по залу, разводя руки в стороны и махая ими. Для активации действий детей учитель (или ведущий ученик) со словами «Берегись, птица!» имитирует ловлю детей, подбегает к ним – дети разбегаются.

**Организационно-методические указания:** для усиления детского воображения и активизации детей учитель в вытянутой вперед руке держит вырезанную из картона голову птицы или надевает себе на голову картонную шапочку (типа короны) с длинным клювом.

## 13. ЛОВИ ЛЕНТОЧКИ

(на основе подвижной игры «Салки с лентой»)

**Место проведения:** площадка, зал.

**Инвентарь:** ленточки разного цвета по 40–50 см.

**Педагогическое значение:** развивает быстроту движений и двигательной реакции; приучает действовать самостоятельно; развивает

внимание и ориентирование в пространстве; активизирует неуверенных и пассивных детей.

**Содержание.** Играющие стоят по кругу. У каждого из них ленточка, заложенная за пояс или ворот. Конец ленты свисает на 30–40 см.

В центре круга стоит водящий (салка). По сигналу «Ленточки лови!» дети разбегаются по площадке, водящий бежит за ними, стремясь схватить чью-либо ленточку. Лишившийся ее временно отходит в сторону, а водящий продолжает ловить следующую «ленточку». Через 2–3 минуты водящий меняется, ленточки подсчитываются, отмечаются самые успешные водящие.

**Организационно-методические указания:** игра усложняется за счет уменьшения длины ленточки.

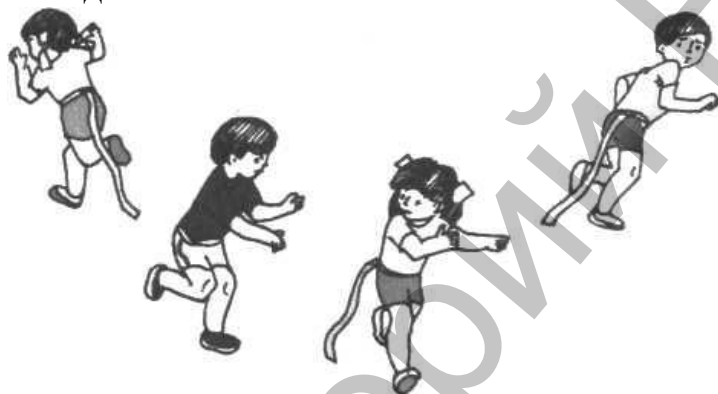


Рис. к игре «Лови ленточки».

## 14. МАШИНЫ

**Место проведения:** зал.

**Инвентарь:** скамейки, ориентиры.

**Педагогическое значение:** развивает дыхательную систему, пространственную ориентацию, согласованность коллективных действий, внимание, воображение, звукопроизношение; учит действовать по команде учителя.

**Содержание.** Учитель расставляет в зале скамейки, образующие коридор 1,5–2 м, конусы или стойки, игрушки, стоящие на протяжении условной дороги, по которой поедут машины. По команде «Завести машины!» дети произносят звуки работы мотора «р-р-р». По команде «Машины, поехали!» дети, держа в руках рули (музыкальные или самодельные из картона, маленькие обручи), воображая себя автомобилями, идут или бегут по дороге, постоянно произнося «у-у-у» и «би-би-би» (в случае помех).

**Организационно-методические указания:** учитель начинает и возглавляет движение колонны автомобилей, несколько раз проводя их по маршруту. Затем он дает возможность детям играть самостоятельно, а также начинает двигаться против движения «машин» (пеше-



ходы) со звуками «би-би-би» добиваясь, чтобы дети его «объезжали», не сталкивались.

Увеличить длительность этой игры можно, изменив роль детей: «А теперь будем летать как самолеты». Дети продолжают бегать по маршруту между препятствиями, расставив руки в стороны и громко произнося «у-у-у».

## 15. СТАНЬ ПЕРВЫМ

**Место проведения:** зал, площадка.

**Инвентарь:** отсутствует.

**Педагогическое значение:** формирует осанку, развивает внимание, приучает действовать по команде учителя, формирует понятия: «первый в строю», «направляющий».

**Содержание.** Дети идут в колонне. Учитель, называя ученика по имени, командует: «Стань первым!». Ученик выбегает из колонны и становится во главе ее. Далее учитель вызывает по очереди следующих учеников, происходит постоянная смена направляющих.

**Организационно-методические указания**

1. Обучение выполнению команды «Стань первым!», начинается в построении детей на месте: в шеренге, в колонне.

2. После освоения перестроений в ходьбе задание выполняется в беге. При этом к команде «Стань первым!» добавляется команда «Стань направляющим!», которая постепенно начинает использоваться самостоятельно.

## 16. СОБАЧКА

**Место проведения:** зал, площадка.

**Инвентарь:** мячи.

**Педагогическое значение:** развивает координацию движений, мелкую моторику, внимание, зрительно-моторную реакцию, согласованность действий, организованность.

**Содержание.** Двое учеников становятся напротив друг друга на расстоянии 3–4 м. Между ними водящий («собачка»). Ученики начинают перебрасывать друг другу мяч, а водящий пытается до него дотронуться. Игрок, до мяча которого коснулся водящий, становится «собачкой».



Рис. к игре «Собачка».

## 17. ПАУК

**Место проведения:** зал, игровая площадка.

**Инвентарь:** 2 веревки или 2 обруча.

**Педагогическое значение:** развивает пространственную ориентацию, темп и ритм движений, согласованность коллективных действий.

**Содержание.** На линии старта и финиша чертятся по два круга для двух команд. Команды из 3–4 человек становятся в круги на линии старта, и каждая обвязывается веревкой (или находится внутри своего обруча). По сигналу учителя «пауки» начинают медленное (не бегом) движение в сторону противоположных финишных кругов.

## 18. ЗМЕЯ

(на основе белорусской подвижной игры «Змея»)



Рис. к игре «Змея».

**Место проведения:** площадка, зал.

**Инвентарь:** не требуется.

**Педагогическое значение:** развивает выносливость, силу мышц рук; воспитывает инициативу, выдержку, дружелюбие; обеспечивает согласованность коллективных действий.

**Содержание.** Играющие строятся в колонну по одному и берут руками за пояс того, кто стоит впереди. Вся колонна – «змея», первый в колонне – «голова», последний – «хвост». По сигналу «голова» должна поймать «хвост», который от нее убегает. «Голова», которая поймала

«хвост», переходит в конец колонны, и игра начинается снова.

**Правила игры:** игроки должны крепко держаться руками один за одного, стараясь не разорвать колонну.

## 19. САЛКИ

**Место проведения:** площадка, зал.

**Инвентарь:** платочек (косынка).

**Педагогическое значение:** развивает быстроту движений и реакцию, согласованность действий, координационные способности, пространственную ориентацию, мышление, речь.

**Содержание.** Играющие свободно располагаются в зале (на площадке). Одному из участников (он будет водящим) дают платочек,

который он поднимает вверх и громко говорит: «Я – салка!». После чего дети разбегаются, а салка старается догнать и коснуться («осалить») рукой кого-нибудь. Осаленному передается платочек, он громко говорит: «Я – салка», – и начинает догонять игроков.

**Правила:** водящему не разрешается тотчас касаться рукой осалившего его игрока. Салке нельзя толкать игрока, которого он догнал, а по возможности аккуратно дотронуться до него рукой. Победителями считаются ребята, которые не были осалены.

## 20. ДЕНЬ И НОЧЬ

**Место проведения:** зал, площадка.

**Инвентарь:** отсутствует.

**Педагогическое значение:** развивает быстроту реакции и бега, пространственную ориентацию, внимание, мыслительные процессы.

**Содержание.** Играющие делятся на две команды, которые становятся шеренгами, повернувшись спиной друг к другу. Расстояние между шеренгами 1,5–2 м. Одна команда называется «День», другая – «Ночь». Впереди через 10–12 м у каждой команды чертится линия, за которой находится их «дом» (это место может обозначаться стойками).

Например, по команде учителя «День!» игроки этой команды убегают в свой дом, а игроки команды «Ночь!» пытаются их догнать и осалить прежде, чем они пересекут черту дома. Подсчитывается количество пойманных, и игра начинается заново.

## 21. КАЛИМ-БАМБА

**Место проведения:** зал, площадка.

**Инвентарь:** отсутствует.

**Педагогическое значение:** развивает быстроту движений, силу кисти, пространственную ориентацию, мыслительные процессы, речь.

**Содержание.** Ученики строятся двумя шеренгами напротив друг друга на расстоянии 10–15 м. Дети в шеренге берутся за руки (ладонями) и вместе с учителем (или сами) обращаются к другой шеренге:

«Калим-бамба!»

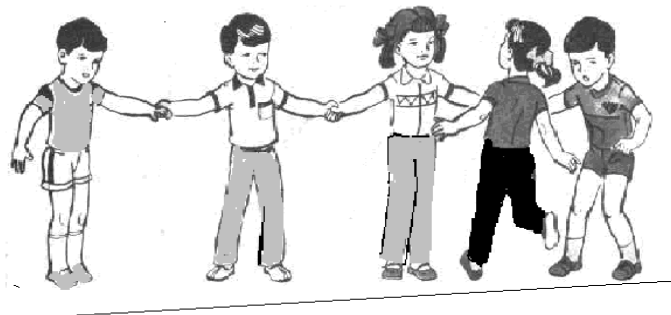
Ответ: «Зачем слуга?»

– «Пришить рукава!»

– «На чьи бока?»

– «Через пятого, десятого (называют имя ученика) сюда!»

Ученик противоположной шеренги, которого вызвали, бежит с целью прорваться через сцепленные руки выбранных им игроков противоположной шеренги. Если он сумел разорвать сцепленные руки детей, то выбирает одного из них и уводит в свою шеренгу, если нет – сам остается в этой шеренге. Переключку шеренги начинают по очереди.



*Рис. к игре «Калим-бамба».*

## 22. БЕГ В ОБРУЧАХ

**Место проведения:** площадка, зал.

**Инвентарь:** обручи по количеству играющих, эстафетная палочка.

**Педагогическое значение:** развивает согласованность движений, мыслительные процессы, внимание.

**Содержание.** Учащиеся усаживаются верхом на гимнастической скамейке. Впереди равномерно на расстоянии 2–3 м расставлены игроки, которые держат в руках гимнастические обручи, образуя из них своеобразный тоннель. По сигналу направляющий с эстафетной палочкой проскакивает через тоннель из обручей. Затем, возвращаясь по правой стороне, подбегает к направляющему и передает ему эстафетную палочку, а сам садится сзади на скамейке. Принявший эстафету выполняет то же самое.

Усложненный вариант проводится в виде соревнования между двумя командами.

## 23. РУЧЕЕК

**Место проведения:** зал, площадка.

**Педагогическое значение:** развивает согласованность действий, выносливость, мыслительные процессы.

**Содержание.** У стартовой линии строится колонна из 3–5 игроков. В 10–15 м от линии устанавливается стойка. По сигналу учителя первый игрок бежит к стойке и обегает ее. Возвращаясь к колонне, берет впереди стоящего ученика за руку и делает то же самое вместе с ним. Затем к коллективному бегу подключается третий, четвертый и т.д. до последнего игрока в колонне.

**Организационно-методические указания:** первыми в колонне строятся самые выносливые учащиеся. Следить, чтобы дети не перевозбудились, т.к. игра сопровождается большой физической и эмоциональной нагрузкой.

## 24. ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ

**Место проведения:** зал, площадка.

**Инвентарь:** кегли или кубики пластмассовые, деревянные.

**Педагогическое значение:** развивает моторику кисти и пальцев рук, пространственную ориентацию, зрительно-моторную координацию, мыслительные процессы, быстроту движений, внимание, точность и дифференцировку движений.

**Содержание.** На расстоянии 5–9 м чертятся две линии. На противоположной линии стоят две кегли. По команде участник бегом поочередно переносит кегли за линию старта: сначала одну, затем – другую.

**Организационно-методические указания:** по мере освоения переноски кеглей на противоположную линию необходимо добиваться непрерывного (без остановок) передвижения учащимися от линии к линии. С учениками, освоившими это задание, можно переходить к челночному бегу без предметов, обращая их внимание на скорость выполнения задания.

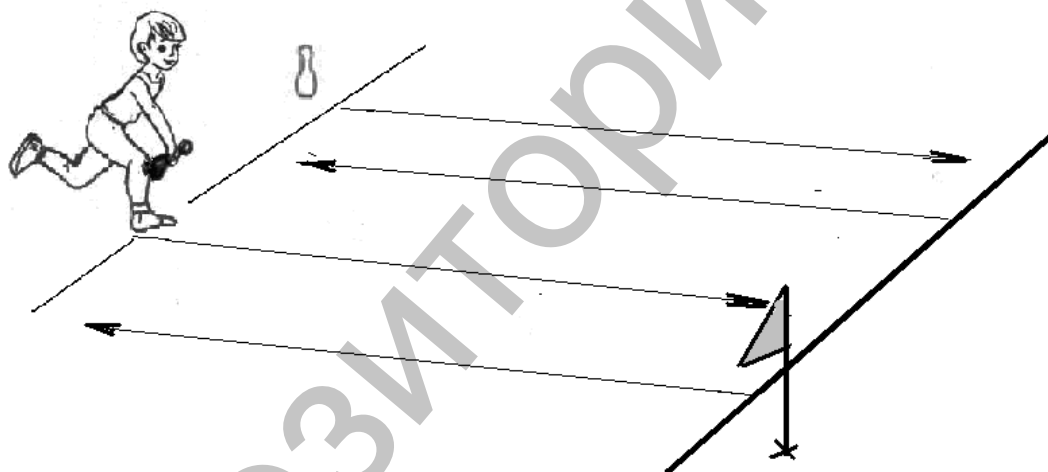


Рис. к заданию «Челночный бег».

## 25. ТАКСИ

**Место проведения:** площадка, зал.

**Инвентарь:** обручи.

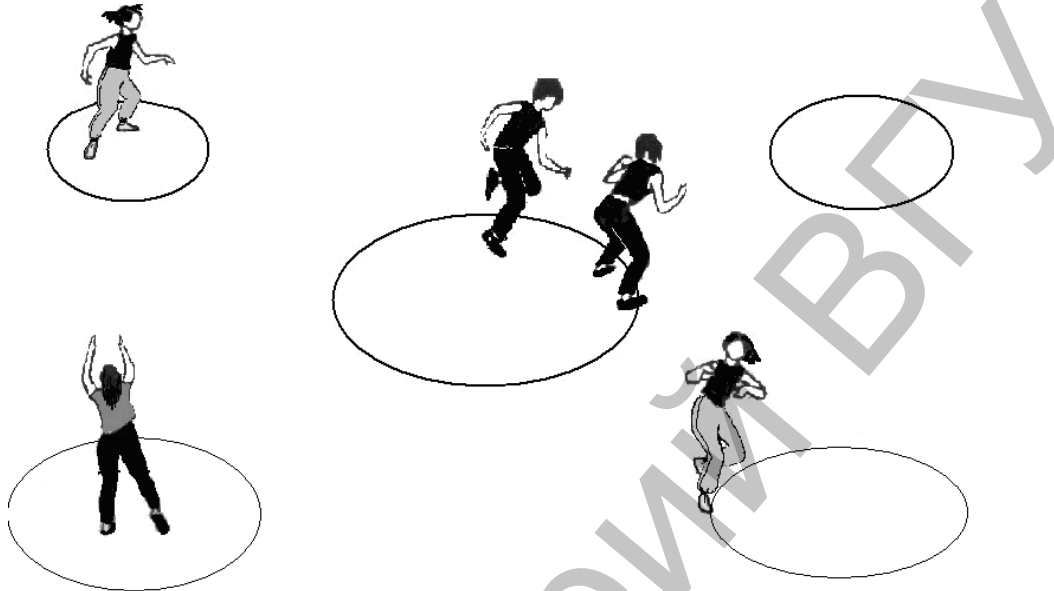
**Педагогическое значение:** развивает пространственную ориентацию, быстроту и согласованность движений, мыслительные процессы, внимание, взаимодействие и товарищество.

**Содержание.** На одной стороне зала стоят 2–3 ученика внутри больших обручей, удерживаемых в опущенных руках – «таксисты». На противоположной стороне зала группа детей – «пассажиры». По сигналу учителя «таксисты» бегут в обручах к пассажирам, которые по одному становятся в обруч сзади «таксиста» и перебегают вместе с ним зал.

## 26. КОСМОНАВТЫ

**Место проведения:** площадка, зал.

**Инвентарь:** обручи.



*Рис. к игре «Космонавты».*

**Педагогическое значение:** развивает быстроту действий, внимание, пространственную ориентацию; учит выполнять действия по сигналу учителя; развивает мышление, речь.

**Содержание.** В разных концах зала кладут несколько обручей: на 1–2 меньше, чем участников (или чертят кружки). Это посадочные места ракет. Уславливаются, что в одной ракете может поместиться один-два космонавта и на всех мест в ракетах не хватает. Дети берутся за руки, идут по кругу и хором произносят:

- *Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам.*
- *На какую захотим – на такую полетим!*
- *Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!*

С последним словом все разбегаются и стараются быстрее занять места в ракетах (вбежать в кружок, обруч). Опоздавшие собираются в центре круга и получают инструкцию в следующий раз быть более быстрыми. Все берутся за руки, и игра повторяется.

**Правила:** преждевременно бежать к ракетам и сталкивать товарищей с занятых в ракетах мест запрещается. Нарушившие эти правила временно не участвуют в игре.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С РАЗНОВИДНОСТЯМИ ПРЫЖКОВ

### 27. ПРЫЖКИ ПО КОЧКАМ

**Место проведения:** зал, игровая площадка.

**Инвентарь:** обручи или кольца.

**Педагогическое значение:** развивает скоростно-силовые способности ног, внимание, зрительно-моторную координацию, самостоятельность.

**Содержание.** На полу рисуют прямо или зигзагообразно расположенные на расстоянии от 40 до 100 сантиметров (с учетом возраста и возможностей участника) 6–8 кругов диаметром 40–50 см или раскладывают малые обручи, кольца. Это «кочки». Участникам предлагается преодолевать заданное расстояние (например, до поставленной впереди игрушки) прыжками на двух ногах с кочки на кочку.

**Организационно-методические указания.** Для детей с очень низкими физическими возможностями и на первых порах освоения этого игрового задания на полу раскладываются обручи на небольшом расстоянии (20 см) один от другого. Затем участники, переступая из обруча в обруч, двигаются в заданном направлении, например, переходят на другую сторону зала.

Простейший вариант выполнения прыжков по кольцам может быть следующим (см. рис): на полу в виде треугольника лежат 3 кольца (обруча). Ученик, поставив правую ногу в одно кольцо, левую – в другое, делает прыжок в третье кольцо (отталкиваясь двумя ногами).

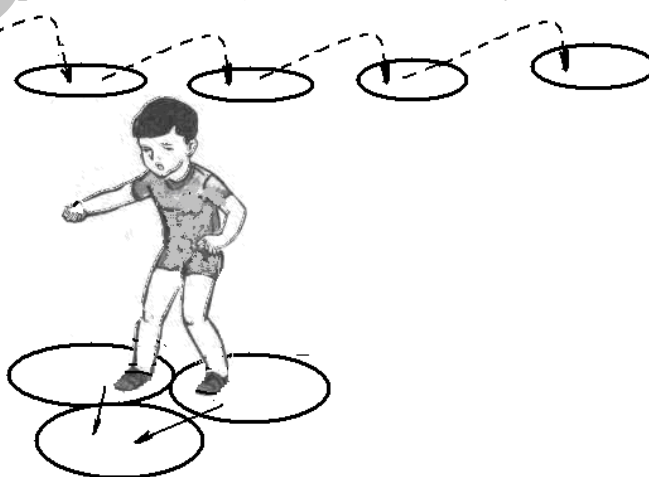


Рис. к заданию «Прыжки по кочкам».

## 28. КУЗНЕЧИКИ

**Место проведения:** площадка, зал.

**Инвентарь:** скакалки, легко сбиваемые низкие барьерчики (из фанеры или картона).

**Педагогическое значение:** развивает скоростно-силовые способности ног, равновесие, пространственную ориентацию, точность движений; воспитывает самостоятельность и сосредоточенность на выполнении задания, смелость и решительность.

**Содержание.** На дистанции 2–3 метра установлены 1–3 поперечных препятствия высотой до 10 см, через которые участники перепрыгивают, стараясь не прикасаться к ним. Расстояние между препятствиями может сокращаться, если предполагается выполнение прыжка за прыжком без дополнительных перемещений, или удлиняться, если допускается, что для каждого очередного прыжка ученик будет подходить к препятствию. Препятствие в этом задании может быть и горизонтальным, состоящим из лежащих на полу 2-х скакалок или лент (расстояние между скакалками не менее 40 см). Ширина препятствия может увеличиваться в зависимости от подготовленности участника, но не превышать 1 м.

Более сложный вариант задания предполагает перепрыгивание этих препятствий с разбега.

### **Организационно-методические указания**

1. Учитель постоянно показывает способы преодоления препятствий, ассоциируя свои действия с прыжками кузнечиков: «прыгаем как кузнечики».

2. Для детей с очень низкими физическими возможностями и на первых порах освоения этого игрового задания участники могут преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия перешагиванием (с места или во время ходьбы, бега).

3. Учащиеся пробуют себя в преодолении разных видов препятствий: горизонтальных и вертикальных, в том числе в вариантах, где предлагается последовательно, друг за другом, преодолеть каждое из них.



*Рис. к заданию «Кузнечики».*



## 29. ПАРАШЮТИСТЫ

**Место проведения:** площадка, зал.

**Инвентарь:** гимнастическая скамейка, обруч, гимнастические маты.

**Педагогическое значение:** развивает равновесие, пространственную ориентацию, точность движений; активизирует неуверенных, формирует уверенность в себе, своих силах; воспитывает самостоятельность и сосредоточенность на выполнении задания, смелость и решительность.

**Содержание.** Играющие становятся у начала гимнастической скамейки («самолет»), у другого конца которой лежит гимнастический мат. На мате чертят кружок (или кладется обруч) – место приземления. По первому сигналу учителя игроки ступают на скамейку и идут по ней («салятся в самолет»). Подойдя к противоположному краю скамейки, по второму сигналу начинают прыгать точно в кружок, сохраняя устойчивое равновесие.

**Организационно-методические указания:** кружок (место приземления) с учетом возможностей занимающихся может для одних располагаться ближе к скамейке, а для других – отодвигаться. По мере роста уверенности и освоенности навыка, каждому ученику следует дать попробовать прыгнуть в кружок на более удаленном расстоянии.

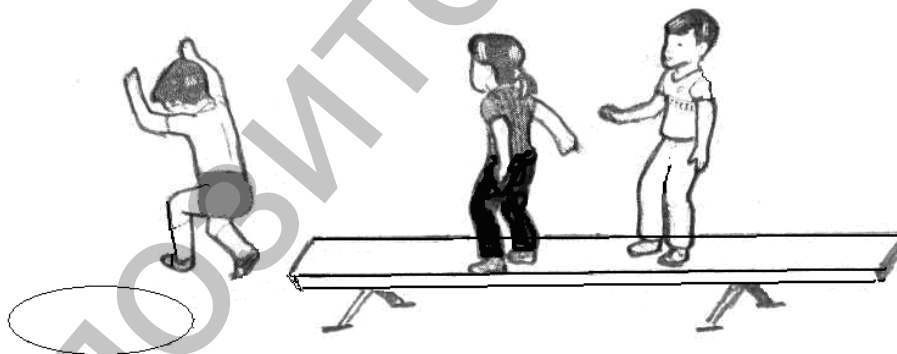


Рис. к игре «Парашютисты».

## 30. ПРЫГУНЫ

**Место проведения:** зал, площадка, комната.

**Инвентарь:** предметы для ориентирования.

**Педагогическое значение:** развивает скоростно-силовые способности ног, выносливость, согласованность действий, выдержку, организованность.

**Содержание.** Играющие располагаются вдоль одной из стен зала, взявшись за руки. По сигналу учителя прыгают на двух (или на

одной) ноге до ориентира (линия, кегли) на установленное расстояние (5 и более метров).

По мере освоения задания ученики делятся на пары, тройки или четверки и выявляется лучшая, самая быстрая команда.

### 31. ДОТРОНЬСЯ ДО ЯБЛОКА

(на основе белорусской подвижной игры «Дакраніся да яблыка»)

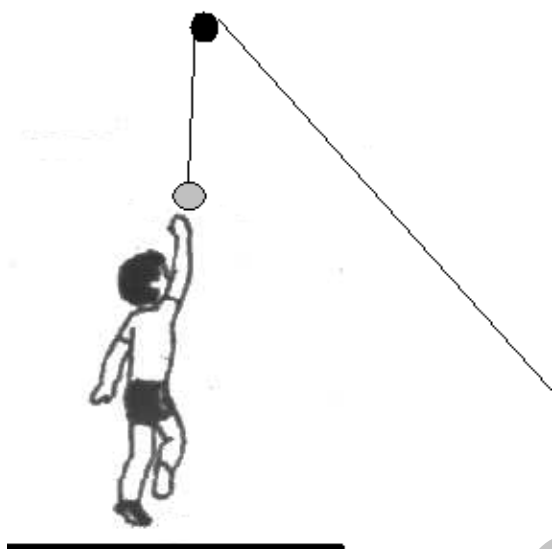


Рис. к игре «Дотронься до яблока».

**Место проведения:** площадка.

**Инвентарь:** шнур длиной 3–4 м с привязанным к одному концу «яблоком» (игрушечное, муляж, мячик).

**Педагогическое значение:** развивает скоростно-силовые качества; воспитывает настойчивость, самостоятельность, стремление к достижению цели; развивает сосредоточенность на выполнении задания.

**Содержание.** Шнур с «яблоком» перекидывают через упор (перекладину, ветку, сук, крюк,

баскетбольное кольцо). Учитель удерживает конец шнура, натяжением которого регулируется высота «яблока», с учетом возможностей занимающихся. Прыгнув с места, ребенок должен дотронуться до «яблока». Если это у него получится, «яблоко» постепенно поднимают выше.

### 32. СБОР УРОЖАЯ

**Место проведения:** площадка.

**Инвентарь:** муляжи фруктов, овощей; леска для их подвешивания.

**Педагогическое значение:** развивает скоростно-силовые качества; воспитывает настойчивость, самостоятельность, стремление к достижению цели; развивает сосредоточенность на выполнении задания.

**Содержание.** На высоте 5, 10, 15 см выше поднятой вверх руки участника, на разной высоте подвешиваются муляжи фруктов (яблоко, груша, слива и др.) легко срываемые с ниток. По команде участник подпрыгивает вверх, пытаясь сорвать названный учителем фрукт.

### 33. ПРЫЖКИ ПО ПОЛОСКАМ

**Место проведения:** площадка, зал.

**Инвентарь:** отсутствует.

**Педагогическое значение:** развивает скоростно-силовые качества ног, пространственную ориентацию, дифференцировку усилий двигательных действий, мышление, сенсорные процессы.

**Содержание.** На полу линиями обозначается коридор шириной 2–3 м. Поперек коридора проводятся линии, образующие узкие (30 см) и широкие (50 см) полосы, которые чередуются между собой. Таких полосок может быть по 6–8. По команде учителя дети прыгают через узкие полосы, попадая в широкие, и отталкиваясь от них. По мере освоения задания детям предлагается, прыгая, не наступать на узкие полосы.



Рис. к игре «Прыжки по полоскам».

### 34. УДОЧКА

**Место проведения:** площадка, зал.

**Инвентарь:** веревочка длиной 3–4 м (или скакалка), на конце которой привязан мешочек, наполненный горохом или песком. Иногда для игры используют обычную скакалку.

**Педагогическое значение:** развивает скоростно-силовые способности, двигательную реакцию, ритmicность, внимание, мышление.

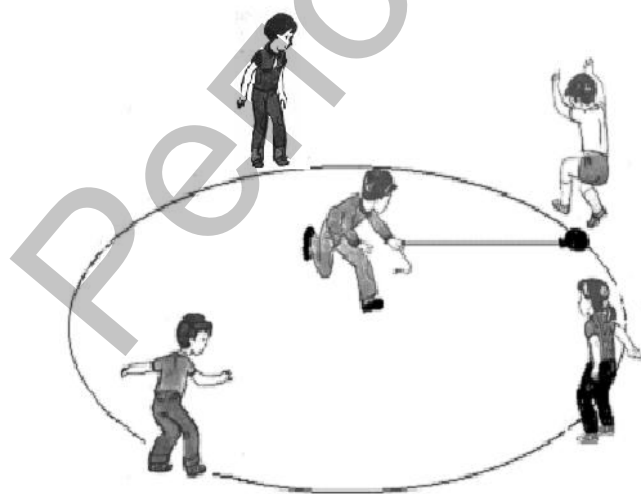


Рис. к игре «Удочка».

**Содержание.** Все играющие (рыбки) становятся по кругу, а водящий (рыбак) – в его середину с веревкой в руках (это удочка, с помощью которой рыбак будет ловить рыбок).

Рыбак вращает веревочку с мешочком так, чтобы тот скользил по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением мешочка, подпрыгивают, чтобы он не задел кого-либо из них. Тот, кто заденет мешочек или веревку, становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий идет на его место в круг.

**Правила:** пойманным игрок считается в том случае, если веревочка коснулась его ноги не выше голеностопа. Не разрешается игрокам во время прыжков приближаться к водящему.

### 35. ПОДПРЫГНИ НАД МЯЧОМ

**Место проведения:** зал, игровая площадка, комната.

**Инвентарь:** два-три мяча, две гимнастические скамейки, гимнастические маты.

**Педагогическое значение:** развивает скоростно-силовые способности ног, внимание, зрительно-моторную координацию, двигательную реакцию.

**Содержание.** Из двух параллельно стоящих скамеек (до 3 м друг от друга) образуется коридор, внутри которого в линию становятся 2–3 игрока. На противоположных концах коридора, напротив друг друга, садятся две команды детей (по 2–3 человека). У одной из них мячи (малой или средней величины). По команде учителя дети прокатывают (но не бросают) мячи по коридору в сторону противоположной команды,

стараясь попасть в находящиеся между скамейками игроков, игроки подпрыгивают над прокатывающимися под ними мячами. Противоположная команда, получив мячи, делает то же самое.

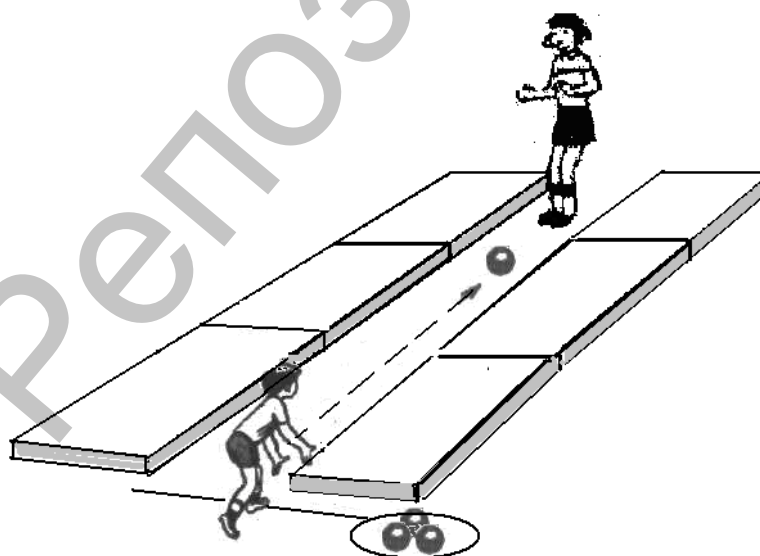


Рис. к игре «Подпрыгни над мячом».

**Организационно-методические указания:** во избежание травм в слу-

чае потери равновесия учеником скамейки накрываются гимнастическими матами. В отсутствие скамеек коридор можно ограничить гимнастическими матами или модулями. Мячи обязательно должны быть легко сдавливаемыми при попадании под ноги (из мягкой резины или поролона и т.п.).

### 36. ПРИДУМАЙ СВОИ ПРЫЖКИ

**Место проведения:** зал, игровая площадка, комната.

**Инвентарь:** может отсутствовать или предлагаться игрокам мяч, скакалка, гимнастическая палка, обруч.

**Педагогическое значение:** формирует представления о разнообразии прыжков, развивает скоростно-силовые способности ног, самостоятельность, воображение.

**Содержание.** Дети строятся в шеренгу (или круг). Затем по очереди выходят и перед игроками демонстрируют свой вариант прыжков. Например, первый показывает прыжки вверх на двух ногах, второй – прыжки на одной ноге и т.д. Каждый должен показывать свой новый вариант прыжков, не повторяющий прежние, как свои, так и других игроков.

**Организационно-методические указания.** Первые игры сопровождаются подсказками учителя: какой вариант прыжков еще никто не выполнял. Варианты прыжков могут быть самые разнообразные, обычные и с использованием инвентаря. Например, обычный прыжок (подскок) на месте может выполняться разными участниками следующими разновидностями: вверх, вперед; назад; с поворотом вправо или влево; с хлопком руками перед собой или за спиной; с мячом в руках; через лежащую на полу скакалку или гимнастическую палку и многими другими действиями.

С игроками, хорошо усвоившими суть игры, можно вводить состязание: кто дальше останется в игре (самый сообразительный). Игроки, которые повторяют уже показанные ранее действия и не могут придумать новое, выбывают из игры.

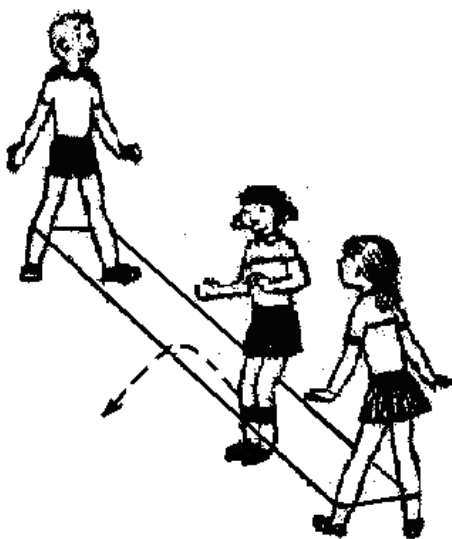
### 37. РЕЗИНКА

**Место проведения:** зал, площадка.

**Инвентарь:** резиновый бинт длиной 2–3 м, концы которого связаны.

**Педагогическое значение:** развивает скоростно-силовые способности ног, зрительно-моторные координации, самостоятельность, внимание, мышление.

**Содержание.** Связанную резинку кладут на пол в виде кольца.



Двое игроков становятся лицом друг к другу во внутрь резинки и, расходясь на 3–4 метра, натягивают ее ногами, образуя прямоугольник.

Третий участник становится сбоку от резинки и выполняет через нее прыжки. Сначала резинка натягивается низко: на уровне стоп, затем – по мере освоения игры или с учетом возможностей игрока – выше: на уровне голени, коленей. Прыжки (прыжковые комбинации) могут быть разные, например:

*Рис. к игре «Резинка».*

1. Стоя боком к резинке, прыжком перенос одной ноги внутрь резинки – прыжком перенос другой ноги – то же с выходом из резинки на другую сторону;

2. Стоя лицом к резинке, прыжок двумя ногами внутрь прямоугольника – выпрыгивание из квадрата на другую сторону – поворот кругом – то же в обратную сторону. После успешных выполнений резинка поднимается выше.

### 38. СЛАЛОМ НА МЯЧЕ

**Место проведения:** зал, комната.

**Инвентарь:** большие гимнастические мячи (фитбол), 3 стойки или ленты.

**Педагогическое значение:** активизирует психические процессы, развивает координацию и ритмичность движений, самостоятельность, внимание.

**Содержание.** На линии старта двое участников садятся верхом на большие гимнастические мячи с ручками. По сигналу учителя, сидя на мяче, участник прыгает, огибая стойки (3–4 шт.), расставленные на одной линии через 1,5 м друг от друга (как в слаломе).

Вариант: сидя на мяче, участник продвигается вперед, прыгая между зигзагообразно расположенными на полу лентами (в виде дорожки) или линиями, нарисованными мелом. Протяженность дорожки – до 7 м.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С БРОСКАМИ, ЛОВЛЕЙ И УДАРАМИ

### 39. МЕТКИЙ СТРЕЛОК

**Место проведения:** зал, площадка.

**Инвентарь:** малые мячи или мячики из ткани, снежки (если играют зимой на улице).

**Педагогическое значение:** развивает быстроту, скоростно-силовые способности; совершенствует навыки бега и метания; развивает зрительно-моторную реакцию на движущийся объект, стимулирует мыслительные процессы.

**Содержание.** «Стрелок» стоит посреди боковой линии площадки (волейбольной, баскетбольной). Перед игроком корзина с малыми мячами. По команде учителя дети по одному перебегают площадку, а «стрелок» пытается, бросая мячи, попасть в бегущего. Затем «стрелок» меняется другим игроком.

**Варианты:** 1. Через площадку бегут сразу несколько игроков. 2. В игре участвуют два «стрелка» (ученик и учитель; два ученика).

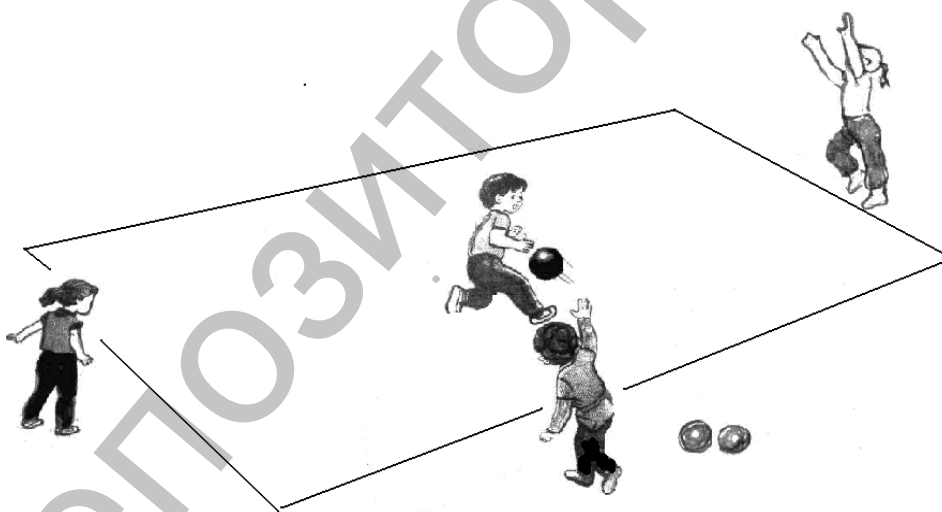


Рис. к игре «Меткий стрелок»

### 40. ОХОТНИКИ И УТКИ

**Место проведения:** зал, площадка с ограждениями.

**Инвентарь:** волейбольные мячи.

**Педагогическое значение:** развивает скоростно-силовые способности рук, быстроту и согласованность движений, пространственную ориентацию, сенсомоторную реакцию, навыки бросков одной и двумя руками.

**Содержание.** Играющие делятся на две команды: охотники и утки. Охотники располагаются двумя шеренгами напротив друг друга по переднему и заднему краю площадки и пытаются бросками одного мяча (или нескольких) выбивать находящихся на площадке уток. Утки бегают, увертываются от мяча. Подбитая утка покидает площадку.

**Организационно-методические указания:** по мере освоения игры можно устроить соревнование на лучшую команду охотников (слева или справа), которая выбьет больше уток.

#### 41. ПОДВИЖНАЯ ЦЕЛЬ

**Место проведения:** зал, площадка с ограждениями.

**Инвентарь:** волейбольный мяч.

**Педагогическое значение:** развивает двигательную реакцию, пространственную ориентацию, скоростно-силовые способности рук, сенсомоторную реакцию, согласованность действий, навыки бросков одной и двумя руками.

**Содержание.** Ученики строятся за линией большого круга на расстоянии 2–3 м друг от друга. Внутри круга – водящий (подвижная цель), в которого стараются попасть мячом дети. Водящий, бегая, увертывается от мяча, но в случае попадания водящим становится другой участник.

Вариант. Дети играют в игру с футбольным мячом, пытаясь выбить водящего ударом ног. Попавший сменяет водящего, который становится в круг.

**Организационно-методические указания:** на начальном этапе обучения игре роль подвижной цели выполняет учитель. В случае возможности увеличения круга вместе с водящим подвижных целей может быть две, три и более (в зависимости от количества играющих).

#### 42. ПОПАДИ В ОБРУЧ

**Место проведения:** зал, площадка, комната.

**Инвентарь:** обруч, тряпичные мячи (мешочки с сыпучим наполнением), которые, падая на пол, не подпрыгивают и далеко не откатываются.

**Педагогическое значение:** развивает точность движений, умение адекватно реагировать на команды учителя, формирует метательные движения, развивает сенсорные и мыслительные процессы.

**Содержание.** Учащиеся вместе с учителем выстраиваются вокруг лежащего на полу гимнастического обруча с тряпичными мячиками в руке. По команде учителя «Бросай!» дети бросают мяч в круг. По команде «Взять мячи!» подходят, собирают мячи и снова выстраиваются вокруг обруча.



### **Организационно-методические указания**

1. По мере успешного выполнения бросков расстояние от игроков до обруча постепенно увеличивается (дети отступают от обруча на один шаг).
2. Диаметр обруча может меняться (большой на малый).
3. Просить детей брать в обруче свой мячик, который может отличаться по цвету.
4. Команду «Бросай!» дети произносят с учителем, учатся отвечать на вопрос: «Что мы сейчас делали?».

## **43. КОЛЬЦЕБРОС**

**Место проведения:** зал, комната.

**Инвентарь:** гимнастические обручи, стойка (набивной мяч, табурет).

**Педагогическое значение:** развивает пространственную ориентацию, глазомер, внимание, мыслительные процессы, самостоятельность.

**Содержание.** На полу устанавливается устойчивая низкая стойка (табурет, большой набивной мяч). Ученик, стоя на расстоянии 2 и более метров (индивидуально), набрасывает кольца на стойку или малые гимнастические обручи на условную «стойку». Задание можно проводить в виде соревнования между игроками: количество попаданий из 3 попыток.



*Рис. к заданию «Кольцеброс».*

## **44. ПОПАДИ В МЯЧ**

**Место проведения:** площадка, зал.

**Инвентарь:** волейбольный мяч, малые мячи.

**Педагогическое значение:** развивает скоростно-силовые способности, зрительно-моторную координацию, пространственную ориентацию, внимание; формирует навыки метания.

**Содержание.** Две шеренги игроков с мячами выстраиваются на линиях, лицом друг к другу (на расстоянии 6–8 м). Посреди на табурете лежит волейбольный (или набивной) мяч. По сигналу учителя игроки одной команды по очереди выполняют броски, стараясь сбить мяч. Учитель вместе с игроками подсчитывает удачные броски (попадания). После того как одна команда закончит броски, в мяч бросают игроки другой команды.

**Правила:** бросая мяч, играющие не должны переступить линию.

#### 45. НЕ ЗЕВАЙ!

**Место проведения:** зал, площадка.

**Инвентарь:** мячи.

**Педагогическое значение:** развивает координацию движений, мелкую моторику, внимание, зрительно-моторную реакцию, согласованность действий, организованность.

**Содержание.** Учитель (ученик) стоит в центре круга, образованного учениками. Выборочно называя имя ученика, учитель бросает ему в руки мяч. Уронивший мяч выходит из игры или получает штрафное очко.

#### 46. РАЗ, ДВА, ТРИ – МЯЧ ЛОВИ!

**Место проведения:** зал, площадка.

**Инвентарь:** мячи.

**Педагогическое значение:** развивает координацию движений, мелкую моторику, внимание, зрительно-моторную реакцию, согласованность действий, организованность.

**Содержание.** Участники произвольно рассредоточились на площадке с мячами в руках. Учитель считает: «Раз, два, три!». На последний счет дети подбрасывают вверх мячи и со словами «Мяч лови!», стараются поймать свой мяч на лету или после отскока от земли.

**Организационно-методические указания:** некоторое время на начальном этапе игры мяч просто подбрасывается вверх и не ловится.

#### 47. ПОСЛУШНЫЙ МЯЧИК

**Место проведения:** зал, площадка.

**Инвентарь:** мячи.

**Педагогическое значение:** развивает координацию движений, мелкую моторику, внимание, зрительно-моторную реакцию, согласованность действий, организованность.

**Содержание.** Сидя ноги врозь на расстоянии 0,5–1 м от стены, ученик толкает от себя мяч в стену. Мяч катится, ударяется в стену и возвращается в руки ученика.

#### 48. СТОП, НЕ ПАДАЙ!

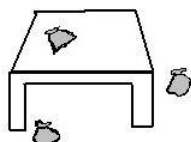


Рис. к игре  
«Стоп, не падай!».

**Место проведения:** зал, площадка, комната.

**Инвентарь:** мешочки с песком, куб с гладкой поверхностью со сторонами около 50 см или табурет.

**Педагогическое значение:** развивает точность и дифференцировку движений, концентрацию внимания, настойчивость, сенсорные и мыслительные процессы.

**Содержание.** В 2–3 м от устойчиво стоящего куба (табурет) ученик бросает на его поверхность мешочки с песком, стараясь, чтобы они не упали. Не удержавшиеся на гладкой поверхности куба мешочки ученик собирает и снова отходит для выполнения бросков. Броски могут производиться поочередно, несколькими учениками. Способ броска выбирают сами ученики.

#### 49. ПОПАДИ В ШАР

**Место проведения:** зал, площадка.

**Инвентарь:** мячи, шары.

**Педагогическое значение:** развивает координацию движений, мелкую моторику, внимание, зрительно-моторную реакцию, согласованность действий, организованность.

**Содержание.** На леске, закрепленной выше роста учащихся, на разной высоте подвешиваются красный и желтый шары (или других цветов). Учитель предлагает ученикам броском мяча (одной рукой из-за головы, двумя из-за головы, толчком от груди или др.) попасть в красный или желтый шар. Расстояние до шара (первоначально 1–2 м) постепенно увеличивается.

#### 50. САМОЛЕТКИ

**Место проведения:** зал, площадка.

**Инвентарь:** бумажные самолетики, пропеллеры.

**Педагогическое значение:** развивает координацию движений, глазомер, зрительно-моторную реакцию на движущийся объект, эмоционально-волевые процессы.

**Содержание.** Дети произвольно бросают бумажные самолетики по залу, наблюдая за их полетом. Затем дети выстраиваются на линии и соревнуются: чей самолетик улетит дальше.

В другом варианте игры дети по одному (или врассыпную) бегают по залу, держа в вытянутой в сторону (перед собой) легко вращающийся пропеллер из бумаги или пластика. Бег сопровождается продолжительными звуками: «ж-ж-ж!» или «у-у-у!».

## 51. ОТБЕЙ КОРОБКУ

**Место проведения:** зал.

**Инвентарь:** мячи, картонная коробка.

**Педагогическое значение:** развивает скоростно-силовые способности, зрительно-моторную координацию, пространственную ориентацию, внимание, эмоционально-волевые процессы.

**Содержание.** Дети двух команд с мячами сидят напротив друг друга на расстоянии 4–6 м. Посреди устанавливается коробка из картона (например, упаковочная коробка со сторонами от 0,5 до 1 м). Дети катят мячи (или бросают их) в коробку, смещая ее на сторону противоположной команды.

Варианты усложнения задания:

- 1) коробку отбивают ударами ногой по мячу;
- 2) коробка движется, протаскиваемая учителем (учеником) за шнур между командами игроков.

## 52. СНАЙПЕРЫ

**Место проведения:** спортивный зал, комната.

**Инвентарь:** мячи малые или теннисные.

**Педагогическое значение:** развивает точность и дифференцировку усилий движений, согласованность двигательных действий, зрительно-моторную реакцию, внимание, мыслительные процессы, самостоятельность.

**Содержание.** Ученики располагаются в 1,5–2 м от линии броска. У каждого в руках по два теннисных мяча. На расстоянии 5–8 м от линии броска находятся мишени. По сигналу игроки поочередно выходят вперед и выполняют по два броска в цель. Разновидности заданий могут быть следующими:

а) на полу установлено в ряд 4–6 мишеней (кеглей, булав, пластиковых бутылок), которые поражаются в любой очередности;

б) то же, но каждый игрок обязан сбивать мишени в строгой очередности: первую, вторую и т.д. (слева или справа). Если сбита не та мишень, она вновь ставится на место;

в) то же, но каждый игрок сбивает только свою мишень, соответственно его номеру;

г) мишени установлены на гимнастическом бревне или другом возвышении, задание выполняется любым из вышеназванных вариантов;

д) на возвышении установлена пирамида из 10–15 деревянных кубиков (банок);

е) на стене или на стойках круглые мишени (диаметром 100–80–60 см).

Варианты: 1) все участники с мячом в руке выходят на линию старта и по сигналу учителя одновременно («залпом») бросают в цели;

2) игра выполняется в виде состязания между двумя командами игроков. Выигрывает команда, показавшая лучший результат: поразившая большее количество мишеней или затратившая на них меньшее число бросков.

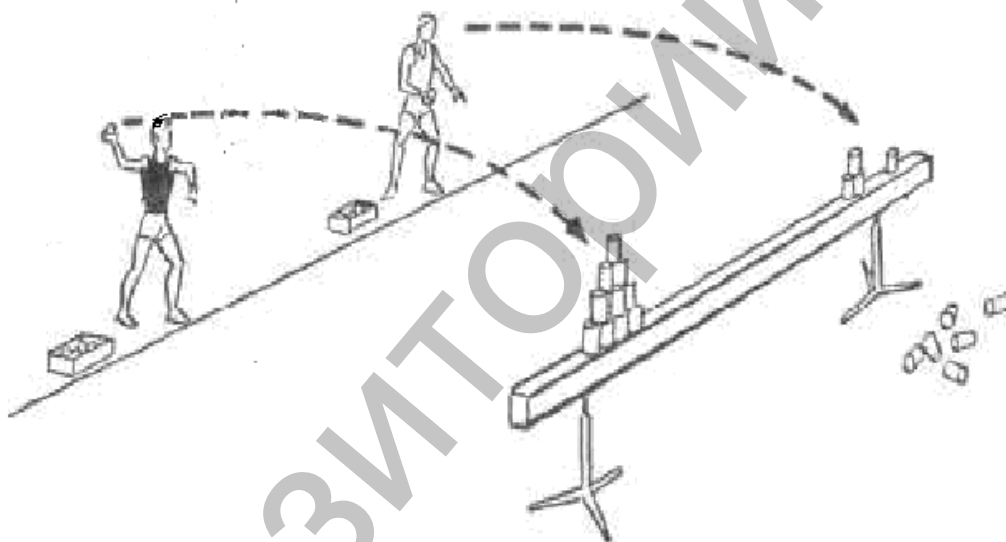


Рис. к игре «Снайперы».

### 53. ЖИВАЯ КОРЗИНА

**Место проведения:** зал.

**Инвентарь:** мячи, обруч.

**Педагогическое значение:** развивает скоростно-силовые способности, зрительно-моторную координацию, пространственную ориентацию, внимание, эмоционально-волевые процессы.

**Содержание.** Дети строятся с мячами в шеренгу. Перед ними в 2–3 шагах стоит ученик с обручем (или легкой корзиной). Удерживая обруч в руках, он ловит бросаемые в нее учениками мячи. Желательно иметь для этой игры обруч с сеткой (типа большого сачка).

## 54. КЕГЛИ

**Место проведения:** зал, комната, площадка.

**Инвентарь:** гимнастические скамейки, кегли, баскетбольные или резиновые мячи.

**Педагогическое значение:** развивает зрительно-моторную координацию, пространственную ориентацию, эмоционально-волевые процессы, внимание.

**Содержание.** Из двух (или более) скамеек, положенных параллельно друг другу в две линии, образуется коридор шириной до 1 м – направляющий сектор (скамейки переворачиваются на бок доской для сидения к коридору). На одном конце коридора стоит ученик, на другом – устанавливаются 3–5 кеглей. Возле участника лежат в обруче несколько резиновых мячей. Бросая (прокатывая) мячи в сторону кеглей, ученик сбивает ими кегли.

Другой вариант игры предполагает броски мяча в кегли без использования направляющего сектора из скамеек. На расстоянии 3-х метров от ученика находятся четыре рядом стоящие кегли. По команде участник берет мяч и броском снизу направляет его в сторону кеглей.

## 55. МЯЧ ТОЛКНИ!

**Место проведения:** зал, площадка.

**Инвентарь:** мячи.

**Педагогическое значение:** развивает координацию движений, мелкую моторику, внимание, зрительно-моторную реакцию, согласованность действий, организованность.



Рис. к игре «Мяч толкни!».

**Содержание.** Ученик и учитель садятся напротив друг друга на расстоянии 1–2 м. У каждого в руках мяч. Вместе произносятся: «Раз, два, три – мяч толкни!», – толкают мячи навстречу друг другу, чтобы те столкнулись. Постепенно расстояние увеличивается.

Вариант: мячи толкают так, чтобы они докатились до партнера, не столкнувшись.

## 56. ПОПАДИ ВОЛАНОМ В КРУГ

**Место проведения:** зал, площадка.

**Инвентарь:** ракетка для бадминтона, воланы, обруч.

**Педагогическое значение:** развивает глазомер, точность и дифференцировку движений, сосредоточенность внимания, самостоятельность.

**Содержание.** На площадке нарисован круг 1,5–2 м (или лежит обруч). С расстояния двух и более метров ученик бросает в обруч ракеткой (движением снизу) лежащий на ней волан. Возле ученика кладется несколько воланов, которые он по очереди ставит на ракетку и бросает в сторону обруча.

## 57. ФУТБОЛИСТ

**Место проведения:** зал, площадка.

**Инвентарь:** футбольный мяч, ворота.

**Педагогическое значение:** развивает дифференцировку и точность движений, пространственную ориентацию, зрительно-моторную координацию, двигательную реакцию, мыслительные процессы, умения выполнять задания по образцу.

**Содержание.** Детям предлагаются следующие варианты игровых заданий:

1. Удары по мячу с разбега: в стену, в ворота, в цель (коробка, кегли).
2. Отбивание ногой катящегося мяча; на встречу, сбоку наперез движению ученика. То же, с ударом в ворота.
3. Остановка ногой катящегося навстречу мяча (поданного учителем или партнером).
4. Ведение мяча: прямо, между стойками, чередуя с остановками.
5. Передача мяча ногой друг другу в парах, в тройках.
6. Удары ногой по мячу в сторону ворот (ширина ворот и расстояние подбираются индивидуально или соответственно возможностям и возрасту учащихся). То же с участием в качестве вратаря – учителя.
7. Удары ногой по подвешенному мячу в руки учителя.
8. Участник проводит мяч между тремя стойками, расположенными на расстоянии 2 м друг от друга. Дойдя до последней стойки, делает удар по воротам ногой, пытаясь попасть в ворота.

## 58. ХОККЕИСТ

**Место проведения:** зал, площадка.

**Инвентарь:** хоккейная клюшка, шайба (или мешочек с песком), ворота.

**Педагогическое значение:** развивает дифференцировку и точность движений, пространственную ориентацию, зрительно-моторную координацию, двигательную реакцию, мыслительные процессы, умения выполнять задания по образцу.

**Содержание.** Участник с расстояния 2–6 м ударяет хоккейной клюшкой по шайбе, пытаясь попасть в хоккейные ворота. По мере освоения задание усложняется: участник проводит клюшкой шайбу между тремя стойками, расположенными на расстоянии 2 м друг от друга. Дойдя до последней стойки, делает бросок по воротам. Определяется и поощряется лучший участник.

## 59. ПИОНЕРБОЛ

**Место проведения:** зал, площадка.

**Инвентарь:** мяч, волейбольная сетка.

**Педагогическое значение:** развивает зрительно-моторную координацию, ловкость и быстроту движений, самостоятельность и организованность, коллективные действия.

**Содержание.** Команды по 2–3 участника располагаются на разных сторонах волейбольной площадки. По команде учителя перебрасывают мяч (любым способом) через сетку на противоположную сторону в руки партнеров.

В более сложном (соревновательном) варианте противоположные игроки выступают в роли соперников, которые стараются поймать мяч и перебросить его обратно. Выигрывает команда, реже потерявшая мяч.

**Организационно-методические указания:** для облегчения условий выполнения уменьшается количество игроков, высота сетки и удаленность команд друг от друга.

## 60. ВОЛЕЙБОЛ

**Место проведения:** зал, площадка.

**Инвентарь:** волейбольный мяч и сетка.

**Педагогическое значение:** развивает зрительно-моторную координацию, ловкость и быстроту движений, самостоятельность и организованность, коллективные действия.



**Содержание.** Игроки в парах выполняют верхние передачи мяча, затем то же через сетку (на высоте 1,5–2 м), находясь в 1–2 м от нее (техника передачи мяча не учитывается).

Варианты задания: 1. Учитель набрасывает мяч игроку и после передачи сверху ловит его. 2. То же, со сменой действий игроков. 3. То же, через волейбольную сетку. 4. Участие в игре по упрощенным правилам, в составе команды более подготовленных учеников (например, 1-го отделения).

## 61. ШАГАЮЩАЯ ЦЕЛЬ

**Место проведения:** зал, площадка.

**Инвентарь:** малые мячи или тряпичные мешочки 8x12 см, наполненные фасолью, горохом, весом 150–200 г.

**Педагогическое значение:** развивает скоростно-силовые способности рук, точность и дифференцировку усилий, глазомер, навыки метания.

**Содержание.** Две команды выстраиваются шеренгами по краям площадки на расстоянии 10–15 м. Посреди на линии через 1,5–2 м устанавливаются 3–4 цели (кегли, пластмассовые бутылки). По сигналу игроки одной команды метают мячи в цели. Сбитые цели подвигаются на шаг ближе к этой команде. Затем метания делает противоположная команда, и в случае попадания в какую-нибудь цель та переставляется (или возвращается) на шаг ближе к ней. Команды чередуются дальше, а выигрывает та, ближе к которой окажутся цели.

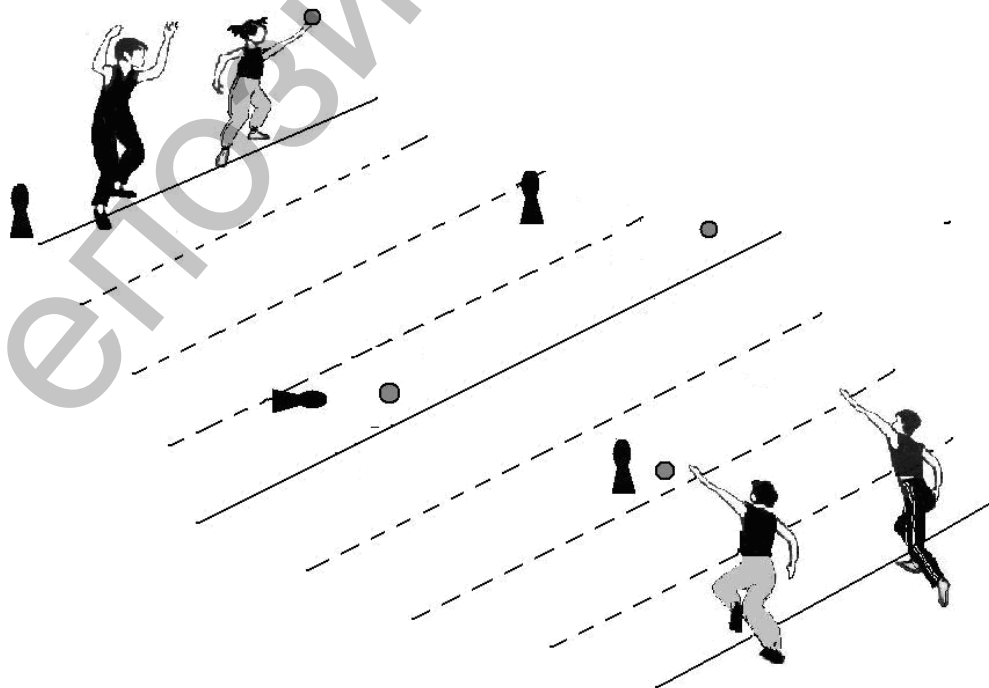


Рис. к игре «Шагающая цель».

## 62. ВРАТАРЬ

**Место проведения:** зал, площадка.

**Инвентарь:** мячи.

**Педагогическое значение:** развивает координацию движений, мелкую моторику, внимание, зрительно-моторную реакцию, согласованность действий, организованность.

**Содержание.** Стоя на воротах, ученик ловит направленные учителем (партнером) в ворота мячи: броском рукой снизу с прокатыванием мяча по полу, легкими ударами ногой. Пойманный мяч вратарь бросает обратно.

## 63. ЛЕТАЮЩИЕ ТАРЕЛКИ

**Место проведения:** зал, площадка.

**Инвентарь:** пластмассовые летающие тарелки, обручи.

**Педагогическое значение:** развивает дифференцировку и точность усилий, моторику кисти, глазомер, зрительно-моторную реакцию на движущийся объект.

**Содержание.** Учащиеся осваивают и выполняют (индивидуально или в парах) задания с летающими тарелками:

а) броски тарелок в квадрат 1х1 м (или обруч), расположенный на удалении от игрока от 3 до 6 метров и более;

б) броски тарелок в удерживаемый партнером вертикально к полу обруч; в вытянутой в сторону руке;

в) броски тарелок в подвешенные на высоте 1–1,5 м обручи;

г) броски и ловля тарелок в парах, в тройках;

д) сбивание тарелкой кеглей, установленных на табурете, полу (на расстоянии от 3 м и более).

## 64. ЖОНГЛЕРЫ

**Место проведения:** зал, площадка.

**Инвентарь:** кубики, кольца, кегли или другие предметы.

**Педагогическое значение:** развивает моторику кисти и пальцев рук, пространственную ориентацию, зрительно-моторную координацию, мыслительные процессы, быстроту движений, внимание, точность и дифференцировку движений, умение выполнять задания по образцу.

**Содержание.** Дети по образцу учителя подбрасывают и ловят кубики, кольца, кегли или другие предметы. Варианты заданий могут быть следующими:

1) подбрасывание кубика и ловля двумя руками;

- 2) то же, одной рукой (правой, левой);
- 3) подбрасывание кубика и ловля двумя руками, после хлопка;
- 4) подбрасывание кубика вверх перед собой одной рукой и ловля – другой;
- 5) перебрасывание кубиков друг другу в парах;
- 6) вышеперечисленные задания с другими предметами или инвентарем (кольца, малые обручи, кегли).

## 65. ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ С ФУТБОЛЬНЫМ МЯЧОМ

**Место проведения:** зал, площадка.

**Инвентарь:** футбольный мяч, ворота, кегли.

**Педагогическое значение:** развивают дифференцировку и точность движений, пространственную ориентацию, зрительно-моторную координацию, двигательную реакцию, мыслительные процессы, умение выполнять задания по образцу.

**Содержание.** Детям предлагаются следующие варианты игровых заданий:

1. «*Попади в мяч*». Перед ногами ученика на пол кладется мяч. По команде учителя тот закрывает глаза, делает поворот кругом и, не открывая глаза, ударяет ногой по мячу. То же задание – попасть с закрытыми глазами ногой в мяч, установленный перед учеником в 3-х и более шагах. Ученик, закрыв глаза, идет к мячу, останавливается и старается ударить по нему ногой.

2. «*Попади в цель*». На расстоянии 4–5 м от стены на линии устанавливаются мячи. Напротив стоят кегли или другая цель (коробка). Ученик ударом ноги по мячу старается попасть в цель. Удары наносятся правой и левой ногой.

3. «*Сидящий футбол*». Дети сидят двумя шеренгами напротив друг друга и ногой отталкивают от себя мяч в сторону противоположной команды. То же, сидя по кругу, каждый отбивает от себя мяч.

## 66. ДВУМЯ МЯЧАМИ ЧЕРЕЗ СЕТКУ

**Место проведения:** площадка, зал.

**Инвентарь:** волейбольная сетка (или лента) и два мяча.

**Педагогическое значение:** развивает координацию движений, дифференцировку усилий, скоростно-силовые способности, выносливость, согласованность действий, внимание, самостоятельность, сенсорные процессы.

**Содержание.** Играющие делятся на две равные по числу команды, которые рассредоточиваются на своих половинах волейбольной площадки. Каждая команда получает волейбольный мяч и по свистку

перебрасывает его через сетку на сторону противника. Переброска мячей продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажутся одновременно два мяча. После этого игроки могут поменяться сторонами площадки и повторить игру.

## 67. НЕ ПРОПУСТИ МЯЧ

**Место проведения:** зал, площадка с ограждениями.

**Инвентарь:** волейбольные мячи.

**Педагогическое значение:** развивает скоростно-силовые способности рук, зрительно-моторную реакцию, внимание, согласованность коллективных действий.

**Содержание.** В 4–5 м от стены зала шеренгой стоят учащиеся с интервалом около 1 м, которые должны защищать стену от попадания в нее мячей. У противоположной стены расположилась группа учеников, которые будут бросать волейбольный мяч в сторону стены. Эта группа учеников бросает один мяч по очереди (упрощенный вариант) или вместе одновременно несколько мячей (усложненный вариант).

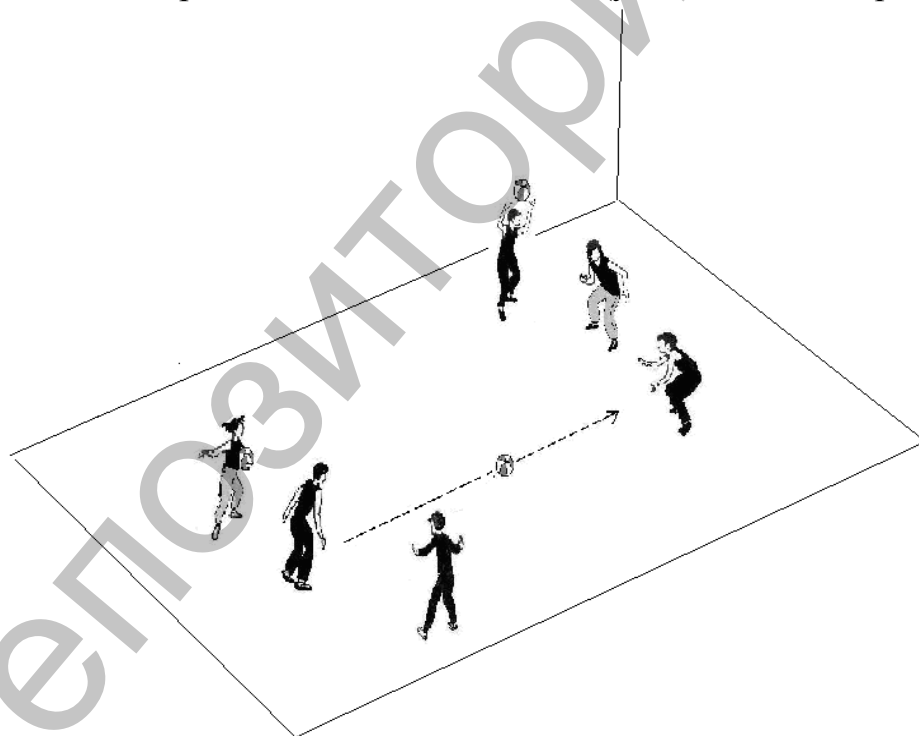


Рис. к игре «Не пропусти мяч».

## 68. МЕТКО В ЦЕЛЬ

**Место проведения:** спортивный зал, площадка, комната.

**Инвентарь:** мячи малые или теннисные.

**Педагогическое значение:** развивает точность и дифференцировку усилий движений, согласованность двигательных действий,

зрительно-моторную реакцию, внимание, мыслительные процессы, самостоятельность.

**Содержание.** Учащиеся построены в колонну по одному перед линией броска, сбоку от направляющего в коробке лежат теннисные или малые (средние) резиновые мячи. Впереди уступами или в шахматном порядке поставлены 3–5 кеглей (булав, пластиковых бутылок и др.): первая – на расстоянии 3 м от линии броска, вторая – 4, третья – 5 м и т.д. По сигналу первый участник берет и бросает мяч, пытаясь поразить ближнюю цель, и независимо от точности попадания уходит в конец колонны. Как только сбита первая мишень, участники начинают броски по второй и т.д. Если случайно будет сбита дальняя мишень, она вновь ставится на место.

Варианты: 1. Все участники с мячом в руке выходят на линию старта и по сигналу учителя одновременно («залпом») бросают в цели.

2. Игра проводится в виде эстафеты (состязания) между двумя командами. Выигрывает команда, поразившая в установленной последовательности большее количество мишеней или затратившая на все мишени меньшее число бросков. Условия можно варьировать:

- каждый игрок выполняет по 2–3 броска подряд (мячи собирают и складывают обратно в коробки помощники учителя);
- дается задание сбивать мишени, начиная с дальней;
- используются новые варианты мишеней (рис.) с дифференцировкой места попадания.

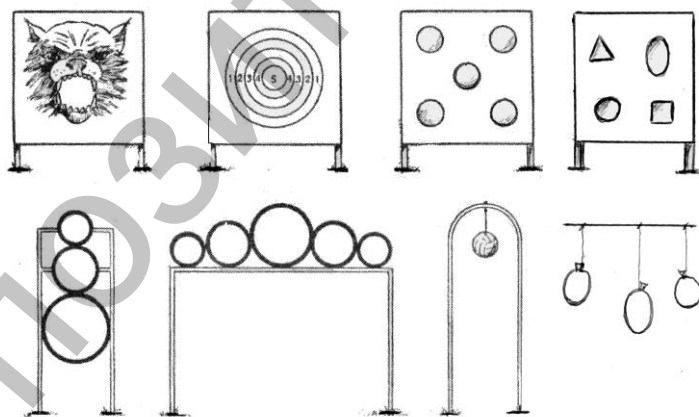


Рис. Варианты мишеней.

## 69. МЯЧ В СТЕНКУ

**Место проведения:** спортивный зал, комната.

**Инвентарь:** мячи надувные.

**Педагогическое значение:** развивает точность и дифференцировку усилий движений, согласованность двигательных действий, зрительно-моторную реакцию, самостоятельность.

**Содержание.** Ученики построены в колонну по одному лицом к стене на расстоянии 3–4 м от нее, в руках у направляющих большие надувные мячи. По сигналу первый игрок бросает мяч в стену обусловленным способом, быстро отходит в сторону и становится в конец колонны, а мяч ловит следующий игрок, который повторяет задание, и т.д.

Варианты заданий:

1. Броски двумя руками снизу:
  - а) бросить мяч в стенку, дать ему удариться от стены о пол и поймать двумя руками;
  - б) поймать мяч от стены сразу после отскока;
  - в) бросить мяч о пол так, чтобы он отскочил к стенке, и после отскока от стены поймать.
2. Те же задания, но броски делать двумя руками сверху (из-за головы).
3. Те же задания одной (ведущей) рукой.

## 70. ПРОКАТИ МЯЧ

**Место проведения:** спортивный зал, комната.

**Инвентарь:** мячи малые или теннисные.

**Педагогическое значение:** развивает точность и дифференцировку усилий движений, силовую выносливость, согласованность двигательных действий, внимание, мыслительные процессы, самостоятельность.

**Содержание.** Ученики построены в колонны по одному, в стойке – ноги врозь, мяч – в руках у впереди стоящего. По сигналу учителя направляющий наклоняется вперед и толчком двумя руками посылает мяч назад, между ног игроков. Игрок, стоящий сзади, ловит катящийся мяч, идет (или бежит) в начало колонны и повторяет то же. Игра заканчивается в тот момент, когда первый номер вернется с мячом на место направляющего.

Варианты: 1. Одному из учеников дается задание прокатывать мяч через «коридор», который будет образован остальными участниками игры. Для этого участники становятся в шеренгу. Затем ложатся на пол, в упор лежа и, поднимая таз, принимают положение упора согнувшись. Игрок с мячом подходит к началу «коридора» и толчком двух рук перекачивает мяч по образовавшемуся коридору. Стоящий на противоположной стороне коридора учитель (или ученик-помощник) поймав мяч, приносит его для очередной попытки. Каждому участнику предоставляется возможность прокатить мяч по коридору из 3-х попыток. Определяются самые точные игроки.

2. Те же условия проведения игры, но без участия помощника. Ученик сам приносит мяч и осуществляет очередную попытку.

**Организационно-методические указания:** чтобы мяч катился по коридору дольше, интервал между участниками, стоящими в колонне или образующими коридор, можно увеличить до 1–2-х шагов. Точно прокатить мяч в этом случае становится сложнее. Во втором варианте игры, с учетом возможностей участников, ученику, который направил мяч в коридор, можно предложить добежать и поймать мяч на выходе из коридора. Затем вернуться и сделать очередную попытку. Принятие участниками положения упора согнувшись и начало действий с мячом осуществляются одновременно по сигналу учителя.

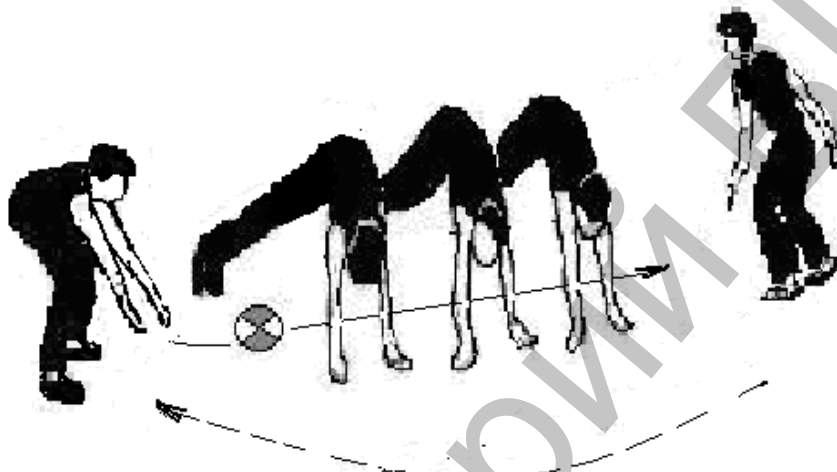


Рис. к игре «Прокати мяч».

## 71. НАБРОСЬ ЛАССО

**Место проведения:** спортивный зал, площадка.

**Инвентарь:** лассо (малый гимнастический обруч со шнуром длиной 2–3 м), набивные мячи (или стойки).

**Педагогическое значение:** развивает пространственную ориентацию, дифференцировку и точность усилий движений, глазомер, самостоятельность, эмоционально-волевые процессы.

**Содержание.** Ученики с условленного места бросают лассо

(малый гимнастический обруч со шнуром длиной 2–4 м) на набивные мячи или коробки (в 2–3,5 м от них) и стараются подтащить их к себе. Конец шнура лассо удерживается одной рукой, другой – осуществляется бросок обруча.

Вариант: лассо набрасывается на стойку.

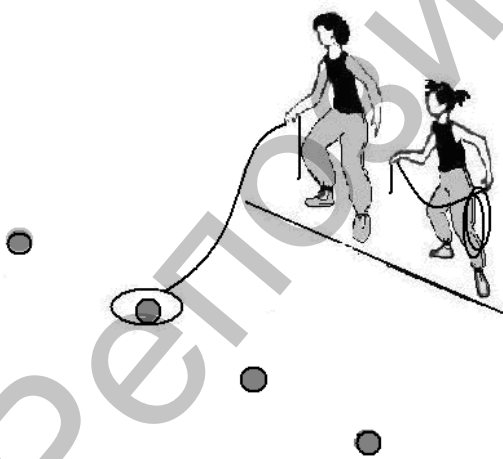


Рис. к игре «Набрось лассо».

## 72. КТО ДАЛЬШЕ ОТОБЬЕТ ВОЛАН

**Место проведения:** зал, площадка.

**Инвентарь:** ракетки для бадминтона, воланы, ориентир (флажок с подставкой).

**Педагогическое значение:** развивает быстроту движений рук, ловкость, глазомер, быстроту реакции, точность и согласованность движений, самостоятельность.

**Содержание.** Участники играют парами: у одного – ракетка с воланом, у другого – флажок (или кегля). Стоя на линии, ученик с ракеткой ударом посылает волан как можно дальше, напарник бежит к волану и ставит на месте приземления флажок (кеглю). Взяв волан, возвращается к линии, берет ракетку и ударяет по волану, направляя его в сторону ориентира, стараясь показать еще лучший результат. Ученик, у которого взяли ракетку, бежит к волану и устанавливает на месте его приземления ориентир соперника. Роли снова меняются.

## 73. БАДМИНТОН С ВОЗДУШНЫМИ ШАРАМИ

**Место проведения:** спортивный зал, площадка.

**Инвентарь:** ракетки для бадминтона, шары, бадминтонная или волейбольная сетка (шнур).

**Педагогическое значение:** развивает пространственную ориентацию, дифференцировку и точность усилий движений, зрительно-моторную реакцию, самостоятельность, эмоционально-волевые процессы.

**Содержание.** Две группы игроков расположены на обеих половинах бадминтонной площадки. У каждого игрока бадминтонная ракетка. По сигналу учителя игроки отбивают шар ракетками на сторону противника. Каждая команда старается, чтобы шар не упал на пол.



## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ

### 74. ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ

**Место проведения:** площадка, зал.

**Инвентарь:** гимнастические маты, туннель, барьерчики (дуги), гимнастическая лестница (стенка), 2 корзины с маленькими мячами (или предметами).

**Педагогическое значение:** учит выполнять действия по сигналу учителя; развивает согласованность двигательных действий, дифференцировку усилий, равновесие, координационные способности, мышление.

**Содержание.** Участники выстраиваются в колонну у линии старта, в 6–7 м напротив гимнастической стенки. Перед ними в 2–3 м устанавливается туннель (обручи обтянутые тканью), затем 2–3 барьерчика (или дуги) высотой 60–80 см. Под туннелем и у гимнастической стенки в месте спуска укладываются гимнастические маты.

По сигналу учителя стоящий первым в колонне идет (бежит) к туннелю, пролезает через него, продолжает ползти под барьерчиками и подходит к гимнастической стенке, взлезает на нее, берет в подвешенной на верхней жерди корзине мячик (или предмет), спускается вниз и возвращается к линии старта. Кладет мяч в корзину и становится в конец колонны. После этого препятствия преодолевает новый участник.

**Организационно-методические указания:** среди учеников, освоивших полосу препятствий, формируются команды, с которыми можно проводить эстафету с целью выявления команды-победителя. В этом случае рядом оборудуются 2 полосы препятствий.

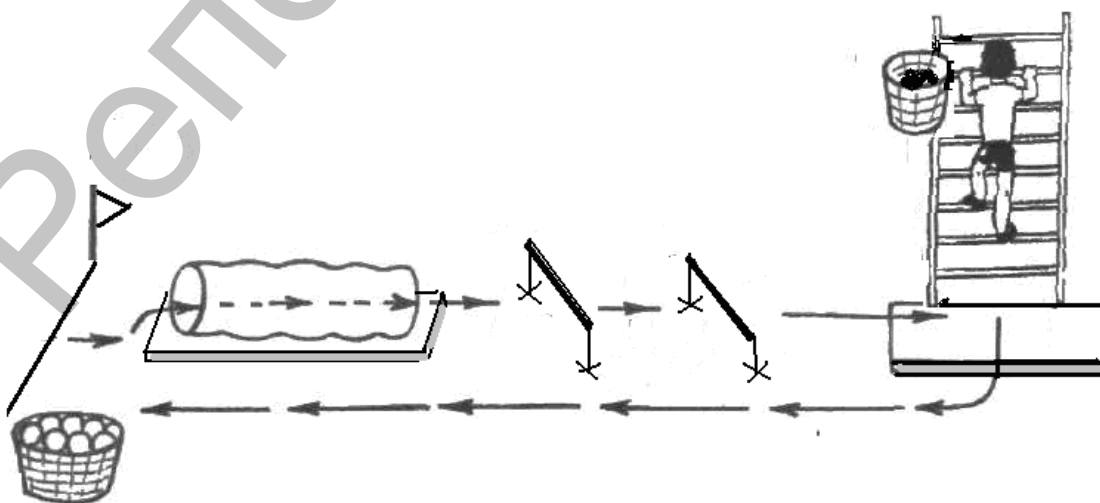


Рис. к полосе препятствий с ползанием и лазаньем.

## 75. АЛЬПИНИСТЫ

**Место проведения:** площадка, зал.

**Инвентарь:** гимнастические маты и скамейки, гимнастическая лестница (стенка).

**Педагогическое значение:** учит выполнять действия по сигналу учителя; развивает согласованность двигательных действий, дифференцировку усилий, равновесие, координационные способности, мышление, смелость.

**Содержание.** Шеренга альпинистов выстраивается лицом к гимнастической стенке в 6–7 м от нее. Между первым в шеренге учеником и гимнастической стенкой устанавливается гимнастическая скамейка. У крайнего пролета стенки укладываются гимнастические маты. По сигналу учителя первый альпинист начинает продвижение по гимнастической скамейке, переходит на гимнастическую стенку, влезает на нее, передвигается по стенке до крайнего пролета и спускается вниз.

Высота подъема на стенку заранее указывается учителем (отмечается ленточкой, флажком). При спуске с гимнастической стенки ученик может спрыгнуть с рейки, расположенной на высоте не более 70–75 см, в круг диаметром 40 см, обозначенный мелом на мате. Приземлившись, ученик становится последним в своей шеренге. Второй альпинист может начинать передвижение по гимнастической скамейке сразу же после приземления предыдущего.

## 76. КОТЯТА И ЩЕНКИ

**Место проведения:** зал, площадка, комната.

**Инвентарь:** отсутствует.

**Педагогическое значение:** развивает навыки ползания и лазания; воображение и мыслительные процессы, координацию и произвольное управление движениями.

**Содержание.** Дети располагаются на площадке на четвереньках. Одна группа детей изображает «котят», которые находятся в 2–3 шагах от гимнастической стенки, другая на таком же расстоянии от них – «щенков». Как только учитель зовет: «Котята!», – они произносят: «Мяу!». В ответ начинают лаять щенки («гав-гав»), пытаются поймать котят. Котята убегают от щенков, влезая на гимнастическую стенку. После этого щенки отходят на свои места. Все передвижения на полу щенки и котята совершают на четвереньках. Через несколько повторов дети меняются ролями.

## 77. ПОЛЗУНЫ

**Место проведения:** зал, комната.

**Инвентарь:** отсутствует.

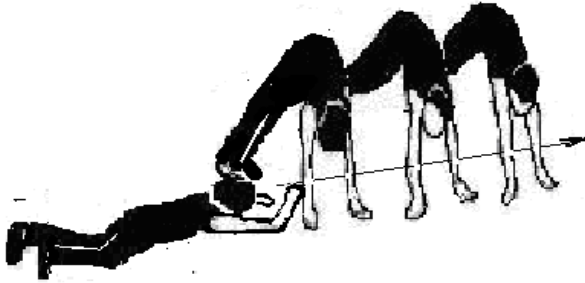


Рис. к игре «Ползуны».

**Педагогическое значение:** развивает навыки ползания, координацию движений, согласованность действий рук и ног, самостоятельность, ориентацию в пространстве, мыслительные процессы.

**Содержание.** Игроки одной команды строятся в колонну по одному, широко расставив

ноги врозь. Игроки другой команды проползают у них под ногами.

Вариант: проползание через коридор (рис.). Для этого участники, которые образуют коридор, становятся в шеренгу. Затем ложатся на пол в упор лежа и, поднимая таз, принимают положение упора согнувшись. Принятие участниками упора согнувшись и начало преодоления туннеля осуществляются одновременно по сигналу учителя.

## 78. КТО ПОЙМАЕТ ЗАЙЦА

**Место проведения:** площадка, зал.

**Инвентарь:** картинки с изображением животных и растений.

**Педагогическое значение:** развивает пространственную ориентацию, эмоционально-волевую сферу, мышление, внимание и сосредоточенность на выполнении задания; воспитывает организованность, дисциплинированность и самостоятельность; закрепляет навыки ползания; формирует знания о животных и пищевых связях.

**Содержание.** На полу по всей площади комнаты (выбранного места для игры) учитель раскладывает 10–20 карточек с изображением животных, деревьев, растений. Среди них есть 1–3 картинки с изображением зайца.

По команде учителя группа детей, изображающих «лис», на четвереньках ищут зайца (изображенного на картинке). Нашедшего (нашедших) нужную картинку первым(ми) хвалят и поощряют какой-либо наградой (жетон, медаль, приз). Затем игра повторяется снова.

Вариант: роли животных можно менять. Например, дети могут искать «зайца» в роли «охотничьих собак» (учитель в этом случае представляется как «охотник», постоянно призывая игроков демонстрировать, как лают собаки), или в роли «волков» (также воспроизводя звуки волчьего воя – «у-у-у»).

## 79. ДВА БАРАНА

**Место проведения:** площадка, зал.

**Инвентарь:** 2 гимнастические скамейки, большой гимнастический мяч, мягкое покрытие.

**Педагогическое значение:** развивает силовую выносливость рук, настойчивость, сосредоточенность на выполнении задания; совершенствует навыки ползания.

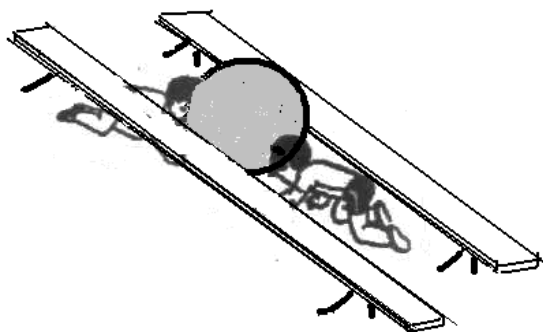


Рис. к игре «Два барана».

**Содержание.** На мягкое основание (или гимнастические маты) устанавливаются две гимнастические скамейки параллельно друг другу, на расстоянии примерно равном диаметру большого гимнастического мяча (фитбола).

Посреди между скамейками кладется гимнастический мяч. Справа и слева лицом к мячу располагаются два участника – «бараны». По команде учителя бараны упираются головой в мяч, стараясь вытолкнуть его, подальше от себя в сторону противника.

**Организационно-методические указания:** учитель следит и указывает игрокам как упираться головой в центр мяча; постоянно придерживает мяч сверху, чтобы соперники не перебросили его через скамейки.

## 80. МЫШЕЛОВКА

**Место проведения:** площадка, зал.

**Инвентарь:** низкие ворота (дуги) высотой 60–70 см и шириной 100 см, мягкое покрытие.

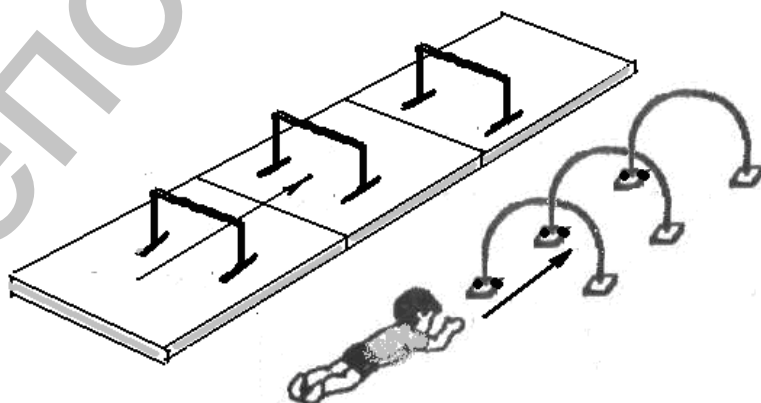


Рис. к заданию «Мышеловка».

**Педагогическое значение:** развивает силовую выносливость рук, настойчивость, сосредоточенность на выполнении задания, вни-

мание и согласованность действий рук, ног и туловища; совершенствует навыки ползания.

**Содержание.** На полу с мягким покрытием устанавливается 3–4 препятствия (дуги или ворота) через 1,5 м друг от друга. Участнику необходимо проползти под препятствиями, не сбивая их.

Вариант: участники проползают мышеловку лежа на спине.

## 81. ТУННЕЛЬ

**Место проведения:** площадка, зал.

**Инвентарь:** туннель из материала длиной 1,5–2 м (обтянутые тканью обручи), мягкое покрытие.

**Педагогическое значение:** развивает силовую выносливость рук, настойчивость, сосредоточенность на выполнении задания, внимание и согласованность действий рук, ног и туловища; совершенствует навыки ползания.

**Содержание.** Участники ползком или на четвереньках поочередно преодолевают туннель. При необходимости края туннеля поддерживаются помощниками. Интерес участников к заданию возрастает, если использовать 2–3 туннеля.

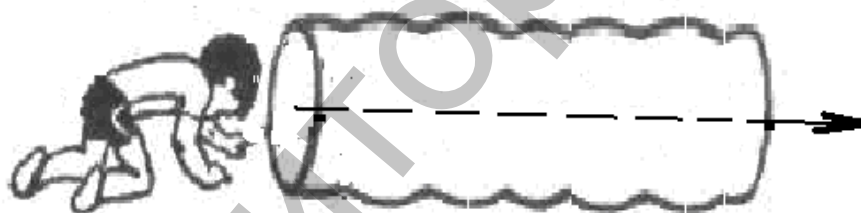


Рис. к заданию «Туннель».

## 82. ВЕЗДЕХОДЫ

**Место проведения:** площадка, зал.

**Инвентарь:** матрацы (гимнастические маты или ковровая дорожка).

**Педагогическое значение:** развивает силовую выносливость рук, настойчивость, сосредоточенность на выполнении задания, внимание и согласованность действий рук, ног и туловища; совершенствует навыки ползания, равновесие.

**Содержание.** Сооружается длинная дорожка из матрацев или ковров, под которые подложены предметы (мячи, мягкие круглые модули и т.п.) так, чтобы создать препятствия в виде выпуклостей и неровностей различной формы и упругости. Участникам предлагается преодолевать эту неровную дорогу разными способами: ползанием на животе, на четвереньках, на ногах.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ЛЫЖАХ И САНКАХ

### 83. ИГРЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ С ЛЫЖАМИ И СВОЙСТВАМИ СНЕГА

**Место проведения:** площадка (ровная местность).

**Инвентарь:** лыжи, палки.

**Педагогическое значение:** развивает согласованность и ритм движений, равновесие, внимание, сосредоточенность на выполнении задания, мыслительные процессы.

**Содержание**

1. «Найди свои лыжи». В стойке для хранения лыж (или среди лежащих лыж) найти свою пару лыж.

2. «Носильщики». Переноска нескольких лыж и палок в установленное место.

3. «Быстро в строй». По команде учителя построиться в установленном месте, «на свои места».

4. «Топ-топ». Шаги с лыжами на месте («топание») в разном темпе (медленно, быстро).

5. «Аист». Поочередно поднимая одну ногу, фиксируется стойка на левой, затем – на правой ноге, без помощи палок. Бедро поднимать до прямого угла в тазобедренном суставе. Выполнить без лыж и стоя на лыжах (с палками, затем без палок). Победитель определяется по продолжительности стояния на левой и правой ноге.

6. «Догони меня». Ученики в шеренге и по сигналу стараются догнать учителя, который убегает так, чтобы дети могли его догнать. То же, индивидуально или в парах.

7. «На буксире». Скольжение на параллельных лыжах по ровной площадке, держась за веревку, буксируемую учителем или двумя учениками.

### 84. ПО ГЛУБОКОМУ СНЕГУ

**Место проведения:** площадка (местность) с глубоким снегом.

**Инвентарь:** лыжи, палки.

**Педагогическое значение:** развивает выносливость, координацию движений, сосредоточенность на выполнении задания.

**Содержание.** На завейной снегом площадке (оптимальная глубина не менее 25–30 см) учащимся предлагаются следующие задания:

- бег на лыжах по глубокому снегу на отрезках 20–50 м («Кто быстрее»);
- то же без лыж;
- «Салки» по глубокому снегу (без лыж, на лыжах);
- выполняя ступающие шаги вперед и приставные шаги в разные стороны утрамбовать снег на занимаемой площадке (обозначенной палками, флажками или начерченной на снегу).

## 85. ИГРОВЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПОВОРОТАМ НА ЛЫЖАХ

**Место проведения:** площадка (ровная местность).

**Инвентарь:** лыжи, палки.

**Педагогическое значение:** развивает согласованность и ритм движений, равновесие, внимание, сосредоточенность на выполнении задания, мыслительные процессы.

**Содержание**

1. «Танцор». Стоя на лыжах, на раз – поднять носок правой лыжи и, опираясь на пятку лыжи, перенести ее на 20–45° вправо и поставить на снег (два), затем на три-четыре – вернуть снова на место; то же выполнить левой ногой. По мере усвоения делать движения ритмично, мелодично считая или напевая в ритм движений речитатив.

2. «Выше всех». Стоя на лыжах, подпрыгнуть с опорой на палки.

3. «Прыгун». Стоя на лыжах, левая палка смещена ближе к пятке левой лыжи, правая палка – справа от правой лыжи, у носка ботинка. Подпрыгнуть с опорой на палки, повернуться вместе с лыжами влево (в первых попытках это может быть поворот на 10 градусов, затем с каждым разом амплитуда поворота увеличивается до 90 градусов). После приземления, переставляя палки, ученик продолжает делать повороты (в правую или левую сторону).

## 86. ФИГУРНАЯ ХОДЬБА

**Место проведения:** заснеженная площадка.

**Инвентарь:** лыжи, палки.

**Педагогическое значение:** развивает пространственную ориентацию, согласованность движений, умение выполнять задания по образцу, внимание.

**Содержание.** Ходьба на лыжах за учителем (по следу): с поворотами направо, налево, противходом, «змейкой»; самостоятельная ходьба по ровной площадке, обходя флажки (палки), установленные как в слаломе.

Вариант: ходьба на лыжах по заснеженной площадке, оставляя след в виде «восьмерки».

## 87. ИГРЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПОДЪЕМАМ НА ЛЫЖАХ

**Место проведения:** площадка (ровная местность), пологий склон.

**Инвентарь:** лыжи, палки.

**Педагогическое значение:** развивают согласованность и ритм движений, равновесие, внимание, сосредоточенность на выполнении задания, мыслительные процессы.

**Содержание.** Ученикам предлагаются следующие варианты игровых заданий:

1. *«Переступай палки».* На снегу параллельно лежат лыжные палки через 1 м. Стоя правым боком к первой лыжной палке, переступить через нее правой лыжей, приставит левую лыжу и т.д. То же в левую сторону, из исходного положения, стоя левым боком к лыжной палке, через которую начнутся выполняться переступания (выполняется с палками и без).

2. *«Ходьба по следу».* Имитация подъема «елочкой» на ровной площадке по следу, оставленному учителем; то же на пологом подъеме.

3. *«Чья елочка красивее».* На пологом заснеженном склоне ученики поочередно выполняют подъем «елочкой» и сравнивают, у кого получившийся узор красивее (строго выдерживается рисунок, характерный для данного способа).

4. *«Подъемник».* На верху пологого склона стоит учитель, внизу в 8–10 м ученик держится за ручку на конце шнура (веревки). Ученик, держась за веревку, поднимается ступающим шагом или «елочкой» вверх, а учитель, сохраняя натянутое положение веревки, помогает осуществить подъем.

5. *«Чей веер лучше».* На ровной заснеженной площадке ученики без палок поочередно выполняют поворот переступанием вокруг пятки лыж на 90 градусов. Ученики сравнивают, чей получившийся на снегу узор (веер) красивее. Аналогично проводится переступание на 180 и 360 градусов. Если дети самостоятельно и уверенно делают переступание, то игра проводится с выполнением переступания одновременно всем классом, построенным в шеренгу с интервалом, исключая касание лыж (при переступании) рядом стоящих учеников.

## 88. ВОРОТА

**Место проведения:** склон 5–7 градусов, длиной до 20 м.

**Инвентарь:** лыжи, палки.

**Педагогическое значение:** развивает равновесие, координацию движений, смелость, мыслительные процессы.



**Содержание.** На небольшом склоне устанавливаются из палок ворота (две лыжные палки), через которые во время спуска проходит лыжник. После успешных попыток устанавливаются прямоугольные (с перекладиной из палки) и треугольные ворота. В этих случаях ученику во время прохождения ворот необходимо переходить из основной в низкую стойку. При установке нескольких ворот подряд расстояние между ними составляет не менее 3 м.

## 89. ВЕСЕЛЫЕ СПУСКИ

**Место проведения:** склон 5–7 градусов, длиной до 20 м.

**Инвентарь:** лыжи, палки.

**Педагогическое значение:** развивает равновесие, координацию движений, смелость, мыслительные процессы.

**Содержание.** На небольшом склоне с хорошо укатанным снегом дети выполняют различные по заданию спуски без палок. По мере освоения одних или при снижении интереса переходят к выполнению других вариантов:

1. Спуск со сменой исходного положения: высокая стойка – низкая стойка – основная.

2. Спуск с прохождением коридора из лыжных палок, стоящих по ходу движения.

3. Спуск с прохождением прямоугольных ворот, установленных из лыжных палок (во время прохождения ворот ученику необходимо присесть и вновь перейти в основную стойку).

4. Во время спуска поочередно поднимать левую и правую ногу, стараясь дольше скользить на одной лыже.

5. На склоне на расстоянии 6–8 м друг от друга устанавливаются флажки, которые, как в слаломе, ученик проходит, используя поворот переступанием или другой освоенный способ.

6. Спуск вдвоем (втроем), держась за руки; то же меняя стойки.

7. Во время спуска собирание предметов (флажки, лыжные палки, рукавицы), находящихся на одной стороне лыжни или по обе стороны.

**Организационно-методические указания:** длина расстояния спуска подбирается индивидуально возможностям занимающихся. Естественно, чем длиннее (например, до 50 м) и круче (уклон до 6–7°) будет выбран путь спуска, тем большую скорость разовьет лыжник и тем более травмоопасной станет ситуация для слабоподготовленного. Поэтому выбор длины и соответственно скорость спуска должны обеспечить ученику оптимальные условия для выполнения задания с наименьшим риском падений, обусловленных воздействием на ученика возрастных (пропорционально длине спуска) инерционных сил и скорости перемещения тела, с которыми он может не справиться. Це-

лесообразность некоторой перестраховки учителя в ограничении крутизны и длины спуска оправдывает и низкий уровень развития координационных способностей (ловкости) у детей, отнесенных ко второму отделению, проявляющийся у многих неловкостью и неуклюжестью действий. Падение в ходе быстрого перемещения (бега, прыжков, спусков) у этой категории детей может оказаться более травмоопасным и болезненным, чем у обычных, достаточно координированных сверстников.

## 90. ДЛИННЫЙ СПУСК

**Место проведения:** пологий спуск.

**Инвентарь:** лыжи.

**Педагогическое значение:** развивает равновесие, концентрацию внимания на выполняемом действии.

**Содержание.** Дети по одному на лыжах спускаются с пологого спуска без отталкивания – на дальность скольжения по инерции. Учитель отмечает лыжной палкой по пяткам лыж лучший результат дальности скольжения ученика. Спуски могут выполняться в различных стойках: основной, высокой и низкой.

## 91. ЛОВКИЙ ЛЫЖНИК

**Место проведения:** горка с небольшим уклоном.

**Инвентарь:** лыжи с палками.

**Педагогическое значение:** развивает равновесие и согласованность движений, концентрацию внимания.

**Содержание.** На некрутом спуске устанавливаются справа и слева от предполагаемого движения лыжника 2 лыжные палки (одна – в середине спуска, другая – пониже). Лыжник спускается с горки без палок, по ходу движения хватает одну, затем другую лыжные палки. Более сложные варианты предполагают во время спуска собирание предметов (флажки, рукавицы), находящиеся на одной стороне лыжни или по обе стороны.

## 92. ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ СКОЛЬЗЯЩЕМУ ШАГУ

**Место проведения:** площадка (ровная местность).

**Инвентарь:** лыжи, палки.

**Педагогическое значение:** развивает согласованность и ритм движений, равновесие, внимание, сосредоточенность на выполнении задания, мыслительные процессы.

**Содержание.** Детям предлагаются следующие варианты игровых заданий:

1. «*Лыжник*». Сохранить как можно дольше положение, соответствующее фазе свободного скольжения в попеременном двухшажном ходе: стоя на правой, левую ногу и правую руку отвести назад (левая нога и туловище составляют одну линию); левую руку вывести вперед (кисть – на уровне глаз). Затем положение ног и рук меняется. Выполнить без лыж и стоя на лыжах. Оценивается продолжительность сохранения позы.

2. «*У кого меньше шагов?*». Учитель проходит широкими скользящими шагами дистанцию 10 м и считает вслух (дети повторяют) свои шаги. Затем предлагает это повторить одному из учеников (класс снова считает его шаги). Учитель акцентирует внимание детей на количестве шагов, сделанных учеником, и настраивает очередных участников, чтобы они прошли дистанцию за еще меньшее количество шагов.

3. «*Самокат*». Без палок, многократно отталкиваясь правой (или левой) лыжей, выполняется скольжение на одной лыже. При проведении соревнований можно дать задание отталкиваться ногой 10 раз и определить расстояние, которое соперники преодолели (флажком – по креплению лыж в месте остановки). Побеждает тот, кто дальше проскользит.

### 93. СКОЛЬЗИ

**Место проведения:** ровная, хорошо накатанная лыжня.

**Инвентарь:** лыжи.

**Педагогическое значение:** развивает равновесие, концентрацию внимания на выполняемом действии, формирует навык скользящего шага.

**Содержание.** На хорошо накатанной лыжне, без палок, после разгона из 4–5 ступающих шагов скользить на двух лыжах до полной остановки. Место остановки лыжи по креплению отмечается флажком. В следующей попытке он служит ориентиром, за который ученику предлагается проскользить.

### 94. БЫСТРЫЙ ЛЫЖНИК

**Место проведения:** хорошо накатанная лыжня.

**Инвентарь:** лыжи, палки.

**Педагогическое значение:** развивает координацию и быстроту движений, согласованность и равновесие, учит выполнять действия по сигналу учителя, формирует стремление к победе.

**Содержание.** На хорошо накатанных отрезках лыжни длиной до 50 м по 2–3 ученика со старта преодолевают лыжню одним из следующих вариантов:

- ступающими или скользящими шагами без палок;
- бесшажным ходом (отталкиваясь только руками);
- скользя на одной ноге, отталкиваясь другой («Самокат»);
- попеременным двухшажным ходом;
- на прямой с хорошо утрамбованным снегом площадке двое учеников с помощью скакалок тащат за собой третьего, стоящего на лыжах и удерживающегося за ручки скакалок («Дружная тройка»);
- на площадке с утрамбованным снегом ученик с надетой на шею и проходящей под мышками лентой (резиновым бинтом, шнуром) или закрепленной за пояс буксирует своего партнера, держащегося за свободные концы этой ленты;
- бег на лыжах по извилисто проложенному пути с разметкой из флажков;
- бег по лыжне с установленными на пути 3–4 прямоугольными воротами из лыжных палок.

**Организационно-методические указания:** многие задания эффективно выполнять на небольшом уклоне в  $1-3^0$ , что создает ученику облегченные условия для отталкивания, наращивания и поддержания скорости и длительности скользящего шага.

## 95. ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ С САНКАМИ

**Место проведения:** небольшая горка, ровная, с хорошо укатанным снегом площадка.

**Педагогическое значение:** развивает выносливость, силу ног, равновесие, вестибулярный аппарат; закаливает организм, формирует волю, инициативность, поддержку и внимательное отношение к партнеру.

**Содержание.** Детям предлагаются следующие варианты игр (развлечений) с санками:

1. Катание на ровной площадке, сидя на санках спиной вперед и отталкиваясь ногами.
2. Катание (транспортировка) на санках каких-либо предметов (игрушки, снежный ком). а) за веревочку (санки тянут по одному, вместе два, три ученика); б) толкая перед собой (по прямой, между ориентиров, по накатанной дорожке).
3. Катание (транспортировка) на санках друг друга. а) за веревочку (санки по одному, вместе несколько учеников); б) толкая перед

собой санки, катание более легкого ученика (по прямой, между ориентиров, по накатанной дорожке).

4. «*Кто дальше толкнет санки*»: а) опираясь на сидение руками сзади, после небольшого разгона толкнуть санки по ходу движения. Место остановки санок фиксируется флажком; б) ученик садится на санки; второй ученик, стоя сзади санок, опираясь на сидение, после небольшого разгона толкает их по ходу движения. Место остановки санок фиксируется флажком.

5. Спуск с горки, сидя на санках; самостоятельный подъем на горку с санками.

6. «*Попади в проезд*». Толкание санок между впереди стоящими стойками (палками) на расстоянии 3–4 м, шириной 1–1,5 м.

7. Спуск на санках с горки, собирая вдоль движения расставленные 2–3 флажка.

8. Спуск на санках с горки на санках, сидя вдвоем.

**Организационно-методические указания:**

- в ходе организации с учениками спусков на санках учитель находится на горе, внимательно следит за поведением и размещением детей;

- при использовании нескольких санок спуск с горки очередного участника должен осуществляться только тогда, когда скат уже пустой;

- добиваться, чтобы ученик после спуска быстро вставал с санок и отвозил их в сторону, освобождая скат;

- подниматься в гору нужно в стороне от основного спуска, желательно всем по строго определенному маршруту;

- при одновременном спуске нескольких санок устанавливать между ними достаточное для избежания столкновений расстояние;

- следить за внешним видом детей, предупреждать возникновение переохлаждения (расстегнутая одежда, снег в обуви, варежках, озноб и др.).

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ВОДЕ

### 96. ИГРЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ С ВОДОЙ

**Место проведения:** бассейн – зона для неумеющих плавать.

**Инвентарь:** резиновые мячи.

**Педагогическое значение:** способствуют освоению с водой, преодолению боязни «большой» воды; закаливают организм; развивают самостоятельность, самоконтроль, внимание.

**Содержание.** Детям предлагаются следующие варианты игр и заданий:

1. *«Переправа».* Ходьба, с гребковыми движениями руками, от одной стенки бассейна до другой. То же, с ускорением движения, бегом.

2. *«Бег в воде».* Двое или команды выполняют бег в воде на заданное расстояние, помогая себе руками. Выявляются победители.

3. *«Волны».* Дети стоят в шеренге по одному лицом к бортику бассейна и держатся руками за пенное корытце. По команде «Волны на море!» они отходят назад, выполняя:

а) произвольные движения руками в воде, стараясь направить движением снизу от себя волны в сторону бортика бассейна;

б) движение обеими руками вправо-влево, держа ладони над самой поверхностью воды; то же, направляя волны в сторону бортика.

По команде «На море тихо!» играющие тихо подходят к бортику и принимают исходное положение.

4. *«Рыбы и сеть».* Все играющие разбегаются. Учитель и еще один водящий, держась за руки, ловят играющих, сомкнув руки вокруг пойманного и опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим (становится с другой стороны учителя), образуя с ними сеть и т.д.

5. *«Маленький-большой!».* Учитель приседает в воду, произнося: «Какой я маленький!», – затем встает со словами: «Какой я большой!». Ученик или группа детей повторяют.

6. *«Кто выше».* Дети приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, выпрыгивают как можно выше из воды.

7. *«Поймай рыбу».* Ученики стоят на месте в шеренге или в кругу. По команде «Поймай рыбу!» играющие опускают руки в воду, соединяют кисти рук и, зачерпнув воду, поднимают руки с водой над поверхностью. Учитель отмечает тех, кто больше набрал воды, у кого вода не вытекает из рук и т.д.

8. *«Передай мяч другому».* Дети, произвольно разместившись на всей площади бассейна, перекидывают друг другу легкий резиновый мяч.

9. «Я – щука!». Учитель и ученик стоят напротив друг друга. Двигаясь к ученику и разводя руки в стороны, учитель произносит: «Я – щука», и имитирует его ловлю. Ученик убегает, учитель продолжает его «ловить», оттесняя к бортику бассейна. По мере освоения задания детей делят на две равные шеренги и ставят на расстоянии 1 м. Игроки одной шеренги – «караси», другой – «щуки». По сигналу учителя «Щуки!», «караси» убегают в сторону бортика бассейна, а «щуки» пытаются их поймать, произнося: «Я – щука!». Затем дети меняются ролями.

10. «Карусель». Играющие встают в круг, взявшись за руки. По сигналу они начинают движения по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле, еле-еле, еле-еле закружились карусели», постепенно ускоряя движение и переходя в бег. Играющие пробегают один или два круга до следующего сигнала учителя: «Тише, тише, не спешите, карусель остановите!» Движение по кругу замедляется, и карусель останавливается. Игра повторяется в другую сторону.

11. «Салки». Играющие произвольно перемещаются по всей площади бассейна. Один из них – «салка», передвигаясь на ногах, пытается запятнать (осалить) других. Игрок, осаленный рукой водящего, становится салкой.

12. «Салки с мячом». Играющие произвольно перемещаются по всей площади бассейна. Один из них водящий – «салка», передвигаясь в сторону убегающих, пытается запятнать (осалить) кого-нибудь броском небольшого легкого резинового мяча. Игрок, задетый мячом, становится водящим.

## 97. ИГРЫ С ВЫДОХОМ В ВОДУ

**Место проведения:** бассейн – зона для неумеющих плавать.

**Инвентарь:** отсутствует.

**Педагогическое значение:** способствуют освоению с водой, преодолению страха погружения под воду; закаливают организм; развивают активный выдох, самостоятельность, самоконтроль, внимание.

**Содержание.** Детям предлагаются следующие варианты игр и заданий:

1. «У кого больше пузырей». Ученики поочередно наклоняются к воде, опуская в нее лицо, и пускают пузыри. Более сложный вариант предполагает поочередно отдельным ученикам или группам детей погружаться с головой в воду и делать длинный выдох через рот.

2. «Ваньки-встаньки». Занимающиеся, разделившись на пары, встают друг против друга и крепко берутся за руки. По первому сигналу стоящие от учителя справа приседают, опускаются под воду и выполняют длинный выдох (глаза открыты). По второму сигналу под воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают

из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее других, строго по сигналу выполнит упражнение.

3. «Поезд». Учитель и ученик, взявшись за руки, опускают руки на поверхность воды. Это «тоннель». Остальные ребята («поезд») встают в колонну по одному и двигаются вперед. Подходя к тоннелю, играющие делают вдох, а проходя через тоннель – погружаются под воду и делают выдох («поезд пускает пар»). Затем двое игроков, изображающих тоннель, встают в конец поезда, а двое первых из поезда образуют новый тоннель.

4. «Водолазы». По команде учителя дети, сделав вдох, приседают под воду и передвигаются по дну, помогая себе руками, постоянно выпрямляясь и делая вдох над водой. Выигрывают те, кто от старта до финиша правильно выполнял упражнение.

## 98. ИГРЫ И ЗАДАНИЯ С ПОГРУЖЕНИЕМ В ВОДУ С ГОЛОВОЙ

**Место проведения:** бассейн – зона для неумеющих плавать.

**Инвентарь:** резиновые мячи.

**Педагогическое значение:** способствуют освоению с водой, преодолению страха погружения под воду; закаливают организм; учат задерживать дыхание при погружении под воду; развивают дыхательную систему самостоятельность, самоконтроль, внимание.

**Содержание.** Детям предлагаются следующие варианты игр и заданий:

1. «Подводные ворота». Играющие двигаются друг за другом по кругу. Впереди на одном из участков движения учитель и ученик, стоя лицом друг к другу, держатся за руки и образуют ворота, опустив руки на воду. Дети, подходя к воротам, приседают, подныривая под ворота, затем встают и продолжают движение по кругу.

2. *Спрячься*. Играющие стоят в кругу, в центре которого находится учитель. Участники быстро опускают голову в воду или, приседая, погружаются в воду с головой, когда учитель проводит над их головами рукой или вытянутой рукой с гимнастической палкой. Вариант: учащиеся стоят рассредоточенно по бассейну, учитель находится на суше. Учитель бросает в детей легкий надувной мяч, привязанный на шнуре, а дети, в которых летит мяч, приседают, прячась под воду.

3. «Сядь на дно». По команде учителя ребята пытаются сесть на дно и погружаются с головой в воду.

4. «Нырки». Дети образуют круг, внутри которого располагаются 2–3 человека – «нырки». Стоящие в кругу по очереди подбрасывают вверх надувной мяч, который падает на «нырков». Спасаясь от мяча, дети приседают и прячутся под воду.



5. «Насос». Учитель и ученик стоят парами лицом друг к другу и держатся за руки. По очереди приседая, они погружаются с головой в воду. Как только один появляется из воды, другой приседает и скрывается под водой.

6. «Лягушата». Играющие («лягушата») встают в круг. По команде «Щука!» все лягушата подпрыгивают вверх, а по сигналу «Утка!» прячутся под воду. Неверно выполнивший команду встает в середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

7. «До пяти». По команде играющие делают глубокий вдох и погружаются под воду. Учитель громко считает до пяти. Кто вынырнет раньше времени – становится на одну сторону бассейна, кто продержится под водой до счета «пять» – на другую.

8. «Лягушата и утка». Дети («лягушата») стоят в шеренгу перед учителем. Учитель ведет речитатив: «Ква-ква-ква, ква-ква-ква, не зевайте – утка!». По сигналу «Утка!» играющие делают вдох, приседают и опускаются под воду. То же, в движении детей по кругу, взявшихся за руки (учитель стоит в центре круга). Дети, взявшись за руки, идут по кругу, и вместе с учителем вслух произносят речитатив, после чего они делают вдох и погружаются в воду (когда навык погружения освоен хорошо, эта игра может проводиться в соревновательной форме: «Кто быстрее спрячется под воду»).

9. «Охотники и утки». Играющие делятся на две команды – «охотники» и «утки». Охотники встают в круг, пропустив внутрь круга уток. Бросая легким резиновым мячом, охотники стараются попасть в уток, которые могут уклоняться от мяча и нырять. Игра продолжается 2–3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

## 99. ИГРЫ С ВСПЛЫВАНИЕМ И ЛЕЖАНИЕМ НА ВОДЕ

**Место проведения:** бассейн – зона для неумеющих плавать.

**Инвентарь:** плавательный жилет, надувной матрац.

**Педагогическое значение:** способствуют освоению с водой, преодолению страха погружения под воду; закаливают организм; учат задерживать дыхание при погружении под воду; развивают дыхательную систему, самостоятельность, самоконтроль, внимание.

**Содержание.** Детям предлагаются следующие варианты игр и заданий:

1. «Лодка». Ребенок ложится на надувной матрац и с помощью гребковых движений руками перемещается по бассейну.

2. «Буксир». Ученик с плавательным жилетом держится руками за резиновый бинт или шнур, учитель, держа другой конец бинта

(шнура), стоя на бортике бассейна или находясь непосредственно в воде, буксирует (протаскивает) ученика по воде.

3. «Поплавок». Ученик, сделав глубокий вдох, приседает на дно и, обхватив руками колени, всплывает на поверхность. Голова опущена, подбородок прижат к груди. При выполнении задания двумя учащимися (или группами) в форме соревнования побеждает тот, кто дольше удерживался на воде.

4. «Медуза». Ученик, сделав глубокий вдох, приседает на дно и, наклонившись вперед, всплывает на поверхность. Голова – в воде, ноги и руки «висят» свободно. При проведении задания в форме соревнования между двумя учениками или группами занимающихся побеждает тот, кто дольше удерживался на воде.

## 100. ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ В ВОДУ

**Место проведения:** бассейн – зона для неумеющих плавать.

**Инвентарь:** отсутствует.



Рис. к игре  
«Прыжки в воду».

**Педагогическое значение:** способствуют освоению с водой, преодолению страха погружения под воду; закаливают организм; учат задерживать дыхание при погружении под воду, выполнять задания по команде учителя, соотносить свои действия с действиями других; развивают самостоятельность, самоконтроль, внимание.

**Содержание.** Детям предлагаются следующие варианты игр и заданий:

1. «Прыжки в воду». С самого начала необходимо создать обстановку доверия и симпатии; учеников нужно убеждать, а не принуждать; нужно пробудить и поощрять отвагу, смелость и волю. Учитель находится в воде. Держа за руку ученика, стоящего на краю бортика бассейна, просит его прыгать в воду. То же, держа за руки двух учеников, стоящих по сторонам от учителя.

2. «Кто быстрее спрыгнет». Все занимающиеся сидят на бортике бассейна и свешивают ноги в воду. По сигналу дети спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и берутся руками за пенное корытце. Выигрывает тот, кто примет это положение раньше всех.

3. «Спрыгнем вместе». Ученики стоят шеренгой на краю бортика бассейна на расстоянии 1 м друг от друга. По команде учителя все дети одновременно выполняют соскок вниз ногами.

4. «*Эстафета прыгунов*». В игре участвуют две команды, которые садятся вдоль бортика бассейна шеренгой по одному. По сигналу замыкающие в каждой команде ударяют рукой сидящего впереди и сами прыгают в воду вправо (влево). Каждый ставший замыкающим проделывает то же самое, как только сидящий сзади дотронется до его плеча.

5. «*Кто лучше прыгнет «солдатиком*». С бортика бассейна сделать соскок в воду, сохраняя вертикальное положение, руки вдоль туловища.

6. «*Кто дальше прыгнет*». С бортика бассейна оттолкнуться и прыгнуть в длину, стараясь как можно дальше от бортика войти ногами в воду.

## 101. ИГРЫ СО СКОЛЬЖЕНИЕМ И ПЛАВАНИЕМ

**Место проведения:** бассейн – зона для неумеющих плавать.

**Инвентарь:** плавательная доска.

**Педагогическое значение:** способствуют освоению с водой, преодолению страха погружения под воду; закаливают организм; учат задерживать дыхание при погружении под воду, скользить по поверхности воды; развивают самостоятельность, самоконтроль, внимание.

**Содержание.** Детям предлагаются следующие варианты игр и заданий:

1. «*Стрела*». Учитель входит в воду, берет поочередно каждого играющего, принявшего положение скольжения, одной рукой – за ноги, другой – под живот и толкает его к бортику по поверхности воды. Лучшая «стрела» скользит дальше всех.

2. «*Кто быстрее*». Ученики парами выполняют скольжение на груди с опорой руками на доску, с движением ног, как в кроле.

## 102. ИГРЫ С ОТКРЫВАНИЕМ ГЛАЗ В ВОДЕ

**Место проведения:** бассейн – зона для неумеющих плавать.

**Инвентарь:** предметы, игрушки.

**Педагогическое значение:** способствуют освоению с водой, преодолению страха погружения под воду; закаливают организм; учат задерживать дыхание при погружении под воду, открывать глаза в воде; развивают самостоятельность, самоконтроль, внимание.

**Содержание.** Детям предлагаются следующие варианты игр и заданий:

1. «*Кто быстрее достанет клад*». Ученики достают со дна какой-либо тонущий предмет, брошенный туда учителем. Выигрывает тот, кто достал «клад» быстрее.

2. *«Морской бой»*. Играющие или две шеренги играющих встают лицом друг к другу на расстоянии 1 м. По сигналу дети начинают брызгать водой в лицо напротив стоящим. Выигрывают те игроки, которые сохранили активность, не закрылись от брызг, не повернулись к брызгам спиной. Во время «боя» дети (шеренги) не сближаются и не касаются друг друга руками.

3. *«Смотри внимательно»*. У учителя в руках две резиновые игрушки (или два предмета: мячик и кубик). Стоящий перед ним ученик приседает под воду и открывает глаза. Учитель показывает одну из игрушек. После появления из воды ученик отвечает, какую игрушку он видел. Освоив задание, играть могут дети и сами, под наблюдением учителя.

### 103. ИГРЫ СО СКОЛЬЖЕНИЕМ И ПЛАВАНИЕМ

**Место проведения:** бассейн – зона для неумеющих плавать.

**Инвентарь:** отсутствует.

**Педагогическое значение:** способствуют освоению с водой, преодолению страха погружения под воду; закаливают организм; учат задерживать дыхание при погружении под воду, скользить по поверхности воды; развивают самостоятельность, самоконтроль, внимание.

**Содержание.** Детям предлагаются следующие варианты игр и заданий:

1. *«Кто дальше проскользит»*. Играющие встают в одну шеренгу и выполняют скольжение на груди на дальность, отталкиваясь от стенки бассейна.

2. *«Торпеды»*. Играющие встают в одну шеренгу и по команде выполняют скольжение на груди с движением ног, как в кроле.

# ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

## 104. ОРИЕНТИРОВЩИКИ

**Место проведения:** зал, площадка, комната.

**Инвентарь:** 15–20 цветных кружков из фанеры или плотного картона диаметром 40 см.

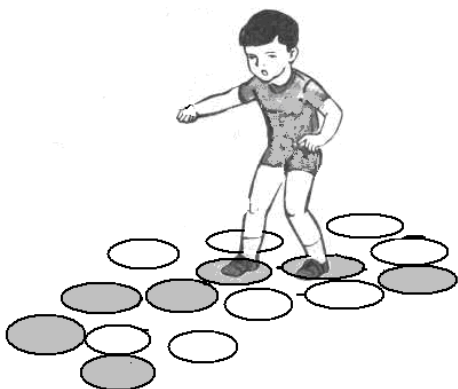


Рис. к игре  
«Ориентировщики».

**Педагогическое значение:** развивает пространственную ориентацию, внимание, мыслительные процессы, зрительно-моторную реакцию.

**Содержание.** На полу на расстоянии 40–50 см друг от друга раскладываются кружки одного цвета, образуя извилистую дорожку. Вокруг и между ними – разноцветные кружки, как бы маскируя первые. После показа и инструкции учителя ученик проходит по кружкам указанного цвета (в конце пути можно поставить какой-либо предмет).

Вариант: кружки могут быть разбросаны в произвольном порядке. Ученику предлагается ходить по кружкам одного цвета, а на другие не наступать.

## 105. ПАРОВОЗИК

**Место проведения:** зал, комната.

**Инвентарь:** две гимнастические палки или гладкие рейки, гимнастическая скамейка.

**Педагогическое значение:** развивает дифференцировку, точность и ритмичность движений, воображение, внимание, освоение симметричных и асимметричных движений, умение выполнять задания по образцу.

**Содержание.** Двое учеников становятся друг за другом. Каждый берется хватом сверху левой рукой за гимнастическую палку, то же правыми руками. По команде учителя, выполняя синхронные (или порознь) движения обеими руками дети двигают палки вперед-назад и идут по залу со звуками «чух-чух-чух-чух», изображая «паровозик». Количество игроков в «паровозике» может быть увеличено: насколько позволит длина палки.

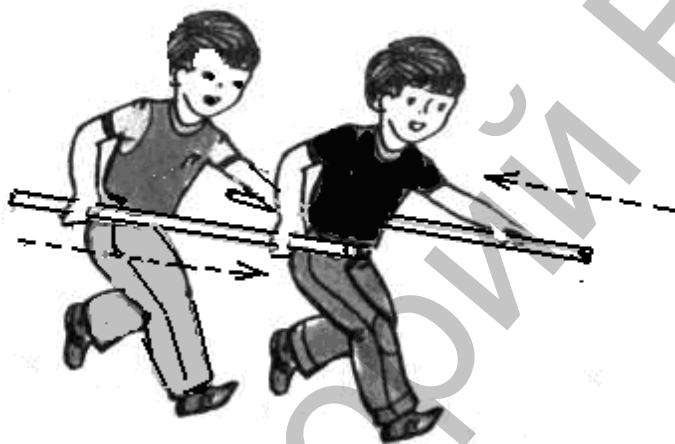
### **Организационно-методические указания**

1. Игра может проводиться в положении сидя на гимнастической скамейке.

2. Если игра проводится в положении стоя, продвигаться следует меняя направление (вперед, поворачивая в сторону, назад), выбрав направляющего. В начале игры роль направляющего выполняет сам учитель.

3. Освоить движения рук по кругу (вперед-вниз-назад-вверх-вперед и т.д.).

3. Смена направлений движений происходит по команде ведущего.



*Рис. к игре «Паровозик».*

## **106. ПОСАДКА КАРТОФЕЛЯ**

(на основе белорусской подвижной игры «Посадка бульбы»)

**Место проведения:** площадка, зал.

**Инвентарь:** пакет или корзиночка с «бульбай» (русс. *картофель*) – тряпичные мячики (картофелины), обручи.

**Педагогическое значение:** развивает ориентирование в пространстве, согласованность действий, внимание и самостоятельность; воспитывает точность и аккуратность выполнения заданий.

**Содержание.** Игроки делятся на две команды и строятся во встречных колоннах на расстоянии 10–15 м. На полу между колоннами кладут 6–8 обручей или рисуют круги. В одной из колонн направляющий держит пакет (корзиночку) с «бульбай». По сигналу он идет и кладет «бульбу» по одной в каждый круг, пустую корзиночку передает первому во встречной колонне, а сам идет в конец этой колонны. Получивший корзиночку ученик собирает в нее «бульбу» и передает стоящему впереди ученику противоположной колонны. Сам идет в конец этой колонны. Игра продолжается, пока в посадке и уборке «бульбы» не примут участие все игроки.

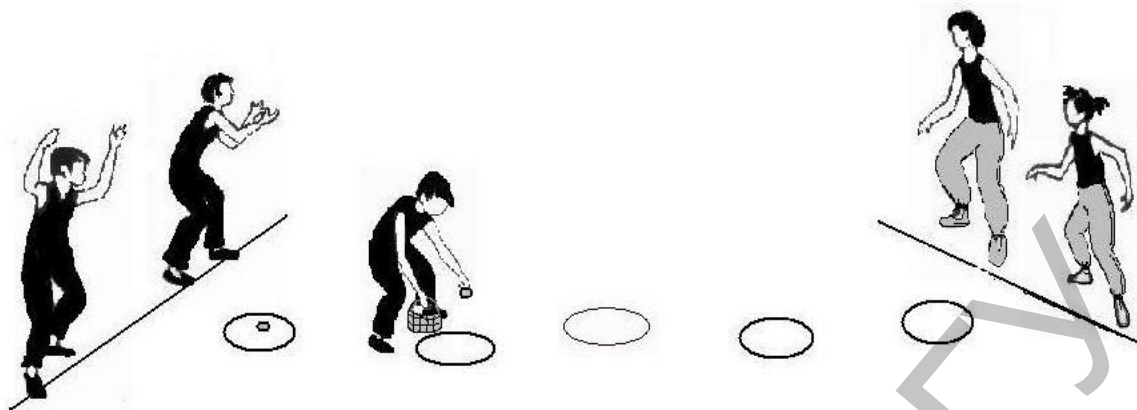


Рис. к игре «Посадка картофеля».

### 107. ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ С ОБРУЧЕМ

**Место проведения:** зал, площадка.

**Инвентарь:** гимнастические обручи.

**Педагогическое значение:** развивает моторику кисти и пальцев рук, пространственную ориентацию, зрительно-моторную координацию, мыслительные процессы, быстроту движений, внимание, точность и дифференцировку движений, умение выполнять задания по образцу, самостоятельность.

**Содержание.** Детям предлагаются следующие варианты игровых заданий:

- перешагивание из обруча в обруч, разложенных на двух параллельно стоящих гимнастических скамейках;
- вращение обруча на предплечье вытянутой руки;
- пролезание в вертикально поставленные партнерами обручи (туннель из обручей);
- прыжки по обручам, разложенным в одну линию, зигзагом, на некотором удалении друг от друга;
- держа сверху одной рукой вертикально поставленный на пол обруч, придать ему вращение вокруг своей оси;
- катание обруча по полу на продолжительность катания;
- катание обруча и бег за ним.

### 108. БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ

(на основе подвижной игры «Воробышки и автомобиль»)

**Место проведения:** площадка, зал.

**Инвентарь:** малый обруч, скамейки.

**Педагогическое значение:** развивает быстроту движений, ориентацию в пространстве, учит бегать, не наталкиваясь друг на друга,

выполнять действия по сигналу учителя; активизирует неуверенных, формирует уверенность в себе, развивает мышление, речь.

**Содержание.** По краям зала стоят скамейки, на которых сидят дети. По команде учителя «Выходите все играть!» дети выходят в центр зала и начинают двигаться. По команде учителя «Берегись автомобиля!» через площадку в одну сторону и обратно «проезжает автомобиль» (учитель с обручем в руках), дети в это время убегают с площадки и садятся на скамейки.

#### **Организационно-методические указания**

1. После многократных повторений игры к роли «автомобиля» приобщаются дети (в игре может участвовать сразу несколько автомобилей).

2. Тот, кто изображает автомобиль, может одновременно произносить: «Би-би-би-би!» или «Бе-ре-ги-сь!».

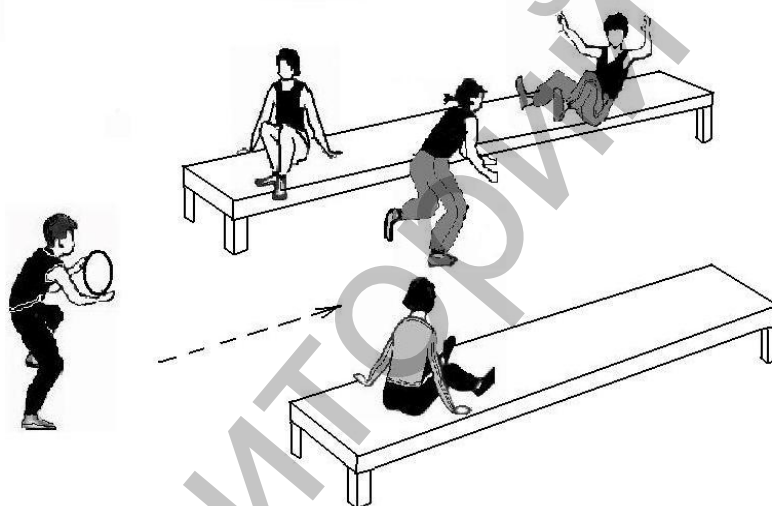


Рис. к игре «Берегись автомобиля».

## **109. СТОЙ ПРЯМО**

**Место проведения:** зал.

**Инвентарь:** отсутствует.

**Педагогическое значение:** закрепляет положение правильной осанки, развивает внимание, учит выполнять команды учителя.

**Содержание.** Учитель предлагает ученикам принять у стены положение правильной осанки: стать спиной к стене, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами и голеньями, и сохранять это положение 10–15 сек. По команде учителя, сохраняя положение правильной осанки, дети отходят от стены на 1 шаг и, возвращаясь шагом назад, принимают первоначальное положение, затем отходят от стены на 2 шага и опять возвращаются в положение правильной осанки и т.д. Отмечаются (или объявляются победителями) ученики, совершившие меньше ошибок.



## 110. ПЕРЕПРАВА

**Место проведения:** спортивный зал, комната.

**Инвентарь:** обручи гимнастические, доски деревянные длиной 1,5–2 м, шириной 30 см (из ДВП или фанеры, тонкой доски).

**Педагогическое значение:** развивает согласованность коллективных действий, равновесие, внимание, мыслительные процессы.

**Содержание.** Ученики выстраиваются в колонну на линии старта (это берег реки). На расстоянии 8–10 м – противоположный «берег». Участники небольшими группами переправляются через условную реку по обручам. Группа учеников из 2–4 человек становятся в гимнастический обруч. Перед ними на пол кладется второй обруч. По сигналу учителя дети поочередно перешагивают в соседний обруч, берут освободившийся и кладут впереди, по ходу движения. Таким способом группа участников «переправляется» на противоположный берег, а следом за ними может переправляться очередная группа.

Варианты: 1) «Переправа» с использованием досок;

2) на пути следования переправляющихся устанавливается одно-два препятствия, которые надо преодолеть переступая или обойти (например, скамейка; в шахматном порядке расположенные несколько рядов набивных мячей);

3. игра проводится двумя командами. Выигрывает команда, первой закончившая «переправу».

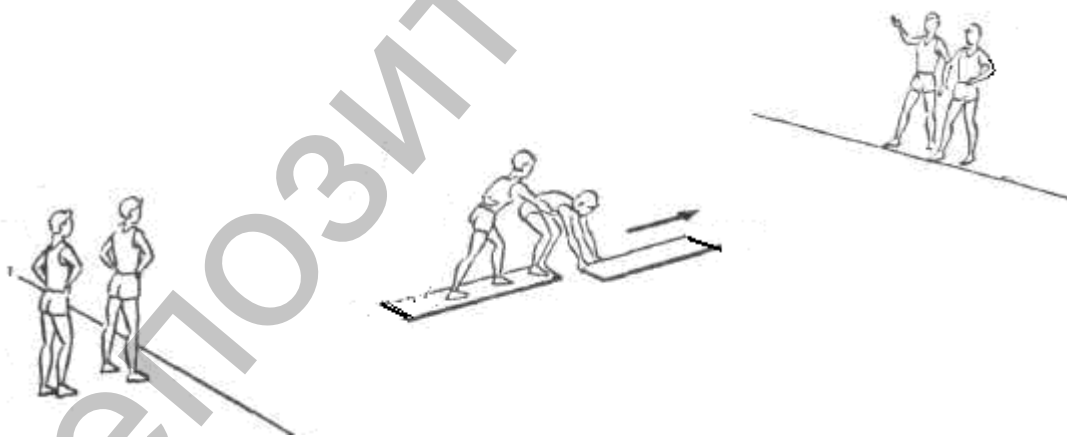


Рис. к игре «Переправа».

## 111. МНОГОМЕСТНЫЕ ЛЫЖИ

**Место проведения:** спортивный зал, комната.

**Инвентарь:** лыжи с креплениями для нескольких человек.

**Педагогическое значение:** развивает координацию движений, равновесие, выносливость, эмоционально-волевые процессы, согласованность коллективных действий.

**Содержание.** Две команды по 3–5 учеников построены за линией старта, имея в своем распоряжении по одной паре лыж, на которых прибито по пять ременных креплений. По сигналу учителя на лыжи становится первый участник, проходит (или пробегает) установленную дистанцию (8–10 м) и, обогнув стойку-ориентир, возвращается назад. Затем на лыжи становятся сразу два игрока и повторяют задание. Потом бегут на лыжах одновременно трое, затем – четверо и пятеро игроков, согласовывая действия, чтобы не потерять равновесия и не упасть. Выигрывает команда, первой окончившая эстафету.

## 112. ПРОВОДНИК

**Место проведения:** комната, зал.

**Инвентарь:** скамейка, кегли.

**Педагогическое значение:** развивает пространственную ориентацию, дифференцировку и согласованность движений, равновесие, мыслительные процессы; формирует адекватные внутригрупповые взаимодействия и отношения.

**Содержание.** Ученик с завязанными глазами стоит на скамейке. Рядом у скамейки, держа его за руку, стоит второй ученик (проводник). Учитель дает задание «проводнику» провести по скамейке «не видящего» ученика.

Варианты задания:

– «проводник» и его подопечный идут вместе по скамейке («проводник» – впереди, ученик с завязанными глазами держится за него или поддерживается проводником);

– «проводник» проводит по скамейке поочередно всю группу детей (3–4 человека). В роли проводника участвует каждый ученик.

**Организационно-методические указания:** детей с тяжелыми нарушениями развития на первых порах проводят по скамейке с контролем зрения; учитель, а затем и «проводник» по ходу оказания физической помощи постоянно произносит слова поддержки, типа: «Осторожно!», «Не спеши!», «Держись за руку».

## 113. АИСТ

**Место проведения:** зал, комната.

**Инвентарь:** шапочка-аист (полукруглая белая шапочка из ватмана, с нарисованными глазами и с козырьком в виде длинного красного клюва).

**Педагогическое значение:** развивает равновесие, сосредоточенность на выполнении задания, внимание; закрепляет положение правильной осанки.

**Содержание.** Участнику надевается головной убор, символизирующий аиста. По образцу учителя ученик должен продемонстрировать ходьбу с фиксацией на каждый второй шаг одноопорной стойки. Ходьба начинается из исходного положения – основная стойка, руки за спиной со сцепленными ладонями. На счет раз «аист» делает шаг вперед левой ногой; на два – выносит вперед колено правой ноги и, прижав наружную часть стопы к подколенной ямке опорной ноги, фиксирует данную позу в течение 1–2 сек; на счет три делает шаг вперед правой ногой, на четыре – вынос вперед колена левой ноги с фиксацией наружной части стопы в подколенной ямке опорной (правой) ноги. Во время движения осанка прямая, подбородок приподнят.

#### 114. КТО ВЫТОЛКНЕТ

**Место проведения:** зал, комната

**Инвентарь:** отсутствует.

**Педагогическое значение:** развивает силу, координацию движений, двигательную реакцию, чувство товарищества.

**Содержание.** Играющие делятся на две команды и выстраиваются на линии спиной друг к другу с соединенными под локти руками. Перед каждой командой на расстоянии 2-х метров проводятся контрольные линии, за которые по сигналу учителя они должны выталкивать друг друга.

Выигрывает команда, вытолкнувшая соперников за контрольную линию.

#### 115. ОПАСНЫЙ МОСТ

**Место проведения:** комната, зал.

**Инвентарь:** гимнастическая скамейка.

**Педагогическое значение:** развивает пространственную ориентацию, дифференцировку и согласованность движений, равновесие, мыслительные процессы; формирует адекватные внутригрупповые взаимодействия и отношения.

**Содержание.** Два ученика идут по скамейке навстречу друг другу. Встретившись, должны осторожно (поддерживая друг друга), не сходя со скамейки, разойтись и продолжить движение.

**Организационно-методические указания:** учитель призывает детей очень осторожно, аккуратно, не сталкивая, обойти друг друга. Для остроты сюжета подчеркивается, что мост очень высокий, внизу опасная пропасть.

## 116. ПРОНЕСИ НА ГОЛОВЕ

**Место проведения:** зал, площадка.

**Инвентарь:** мешочки с песком (150–200 г).

**Педагогическое значение:** закрепляет положение правильной осанки, развивает сосредоточенность внимания на выполняемом действии.

**Содержание.** Учащиеся идут по одному (в колонне, шеренге), пронося на голове мешочки с песком. Отмечаются дети, которые реже уронили мешочек. Когда дети освоятся с заданием, игру можно провести в виде соревнования между двумя командами: чья команда с наименьшими «потерями» перенесет мешочки с одного конца зала на другой.

Вариант: «С кубиком на голове». Переноска кубика на голове; повороты переступанием кругом, с кубиком на голове.

## 117. КУБИКИ НА ЛАДОНИ

**Место проведения:** спортивный зал, площадка, комната.

**Инвентарь:** кубики.

**Педагогическое значение:** развивает точность и дифференцировку движений, внимание, самостоятельность.

**Содержание.** Дети соревнуются в переносе кубиков на ладони на условленное расстояние (от 3 до 10 м). 6–8 кубиков выкладываются на стул (стол). Дети сначала несут по два установленных друг на друга кубика (самостоятельно или с помощью учителя), затем – по три и так далее. Побеждает сумевший пронести пирамиду из наибольшего количества кубиков. В усложненном варианте на пути следования с кубиками устанавливается препятствие: несколько набивных мячей, которые нужно по условию обойти или перешагнуть; впереди натянутый шнур на уровне плеч.

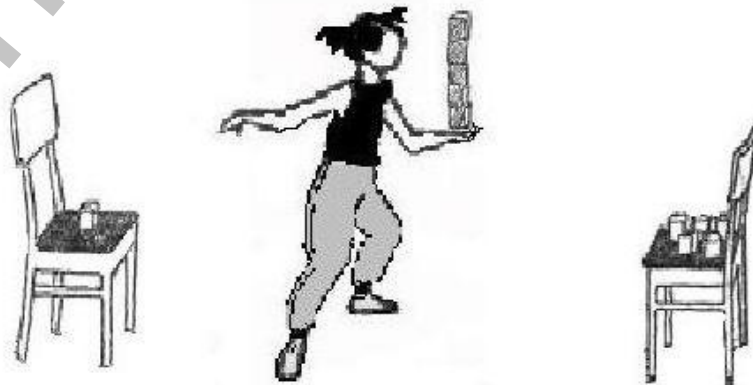


Рис. к игре «Кубики на ладони».

## 118. БОЙ ПЕТУХОВ

**Место проведения:** площадка, зал.

**Инвентарь:** отсутствует.

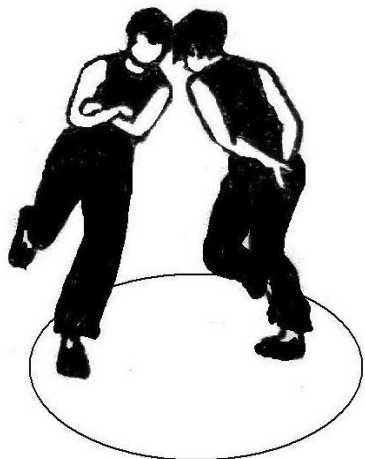


Рис. к игре  
«Бой петухов».

**Педагогическое значение:** развивает равновесие движений, дифференцировку усилий, скоростно-силовые способности, настойчивость, смелость, самостоятельность.

**Содержание.** На полу чертится круг диаметром 2 м. Соперники входят в круг и становятся на одной ноге, другую – подгибают, а руки кладут за спину. В таком положении участники поединка (по сигналу) начинают выталкивать плечом и туловищем друг друга из круга, стараясь не оступиться. Побеждает петух, который сумеет вытеснить соперника за пределы круга или заставит его оступиться на обе ноги. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не побывают в

роли петухов.

**Правила:** запрещается снимать со спины руки. Поединок заканчивается вничью, если оба игрока оказались за пределами круга.

## 119. ГРИБНИК

**Место проведения:** зал, площадка, комната.

**Инвентарь:** 1–2 гимнастические скамейки, муляжи грибов, лукошко.

**Педагогическое значение:** развивает равновесие, согласованность движений, внимание, подвижность суставов, самостоятельность, мыслительные процессы.

**Содержание.** На полу на одной линии расположены три гриба (муляжи) через 1–1,5 м. Участник с лукошком в руке по команде самостоятельно собирает грибы. Собрав все грибы, отдает их учителю. Участникам также предлагается собирать грибы, расставленные на скамейке, проходя рядом с ней.

Если эти задания выполняется легко, используется усложненный вариант. Участник, стоя у края скамейки с лукошком в руке, по команде самостоятельно наступает на скамейку и, идя по скамейке, собирает грибы. Грибы (муляжи) расставляются на скамейке (или нескольких скамейках) через 1–1,5 м. Дойдя до края скамейки, участник шагом сходит на пол и отдает грибы учителю.

## 120. ВЫТАЛКИВАНИЕ СПИНОЙ



Рис. к игре «Выталкивание спиной».

**Место проведения:** зал, площадка, комната.

**Инвентарь:** отсутствует.

**Педагогическое значение:** развивает силу ног, выносливость, равновесие, настойчивость, самостоятельность.

**Содержание.** Два соперника становятся в центре круга диаметром 2 м, прижавшись спинами друг к другу со сцепленными в локтях руками. По команде учителя каждый пытается вытолкнуть спиной своего соперника за линию круга.

Вариант: соперники выталкивают друг друга аналогичным образом в положении сидя.

## 121. ХОДЬБА ПО БРУСКАМ

**Место проведения:** зал, площадка.

**Инвентарь:** 3 деревянных бруска шириной 10 см, длиной 25 см и толщиной 2–3 см (или картонные прямоугольники).

**Педагогическое значение:** способствует развитию точности движений, равновесия, мыслительных процессов, внимания.

**Содержание.** Ученик стоит на двух лежащих рядом брусках, третий – держит в руке. По сигналу учителя он начинает передвижение вперед, для чего третий брусок кладет на пол перед собой и ставит на него левую ногу, свободный брусок перекладывает вперед и ставит на него правую ногу и так далее, продвигаясь до определенного ориентира. Передвижение по брускам могут осуществлять одновременно несколько учеников, делая это произвольно или соревнуясь между собой.

## 122. КАРАКАТИЦА

**Место проведения:** спортивный зал, комната.

**Инвентарь:** мяч.

**Педагогическое значение:** развивает силу и выносливость, согласованность движений, эмоционально-волевые процессы, самостоятельность.

**Содержание.** Команды построены в колонны по одному в исходном положении – упор сидя с согнутыми ногами. Направляющие по сигналу учителя приподнимают таз и быстро передвигаются в



*Рис. к игре «Каракавица».*

упоре на руках до противоположной черты, расположенной на расстоянии 5–6 м от стартовой линии. Как только ноги пересекают финишную черту, игроки встают и бегом возвращаются назад, вставая в конец колонны, а движение начинают вторые участники. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Вариант: а) участники выполняют то же задание, но с баскетбольным (или набивным мячом, находящимся во время передвижения между животом и коленями); б) участники передвигаются спиной вперед.

### 123. НА САМОКАТЕ

**Место проведения:** зал, площадка.

**Инвентарь:** самокаты различной конструкции: на трех, двух роликах.

**Педагогическое значение:** развивает динамическое равновесие, координацию движений, ориентировку в пространстве, концентрацию внимания на задании, смелость, инициативность.

**Содержание.** Детям предлагаются следующие варианты игровых заданий:

1. «Кто дальше». Оттолкнуться несколько раз ногой, приставить ее к другой на самокат и катиться вперед по инерции до остановки.

2. «Не задень!». На площадке оборудуется коридор из кеглей, ставятся стойки. Ученикам нужно проезжать по установленному маршруту, не задевая препятствия.

**Организационно-методические указания:** практиковать катание на самокатах лучше с учащимися средних и старших классов, имеющих для этого соответствующие возможности психического и физического развития. Нелишне каждому участнику надевать налокотники, наколенники и перчатки. Вначале лучше осваивать езду на самокате в зале, на деревянной поверхности или на дорожке с плотным земляным грунтом. В качестве подготовительных заданий для освоения с самокатом используются:

- 1) прокатывание самоката за руль по линиям площадки (прямым, извилистым, по кругу);
- 2) катание на самокате стоя на двух ногах с помощью взрослого;
- 3) катание на самокате, отталкиваясь одной ногой (с поддержкой взрослого);
- 4) торможение и остановка по команде (сигналу);
- 5) катание по прямой, отталкиваясь левой или правой ногой и др.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ И МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК

### 124. СОБЕРИ

**Место проведения:** площадка, зал, классная комната.

**Инвентарь:** шишки, бумажные растения, листья.

**Педагогическое значение:** развивает мелкую моторику, зрительно-моторную координацию движений, согласованность действий; стимулирует мыслительные процессы.

**Содержание.** Занимающиеся вместе с учителем или самостоятельно выполняют следующие игровые задания:

«Собери шишки». Два ученика берут по корзине в руки. По сигналу учителя дети начинают собирать рассыпанные на полу шишки (10 шт.) в свои корзинки. Выигрывает тот, кто соберет больше шишек.

«Собери листья». По залу рассыпают листья клена, липы, ивы или сделанные из бумаги разноцветные листья, цветы. Три ученика берут ведерки и по сигналу собирают: один – листья клена, другой – липы, третий – ивы. Побеждает ученик, выполнивший задание быстрее других.

«Собери части». Перед каждым учеником на стол кладут разрезанный на две части кленовый лист (или поздравительную открытку). По команде дети собирают по частям листочек. Побеждает тот, кто первый правильно составит части своего листочка. По мере освоения задания постепенно увеличивается количество разрезанных частей.

«10 мелочей». На столе перед двумя участниками лежат по 10 мелких предметов (пуговицы, монеты, шашки, бусы и др). По команде учителя каждому необходимо собирать предметы одной рукой и класть в свою коробку. Задание проводится в виде соревнования: кто быстрее.

**Организационно-методические указания:** задания эффективно выполнять под музыку.

### 125. ТЯНЕМ-ПОТЯНЕМ

(на основе белорусской подвижной игры «Не сыдзі з цуркі»)

**Место проведения:** площадка, зал.

**Инвентарь:** веревка, два бруска (куба).

**Педагогическое значение:** развивает силу мышц рук, равновесие; воспитывает настойчивость, выдержку, самостоятельность, развивает стремление к достижению цели, сосредоточенность на выполнении задания.



**Содержание.** Два игрока становятся на бруски, поставленные на расстоянии 2–3 метра друг от друга. Берут одной (или двумя) руками веревку за концы. Со словами: «тянем-потянем» тянут веревку, стараясь стащить с бруска своего противника.

**Организационно-методические указания:** 1. Используются деревянные бруски толщиной 10–15 см со сторонами не менее 40х40 см, устойчиво расположенные на полу.

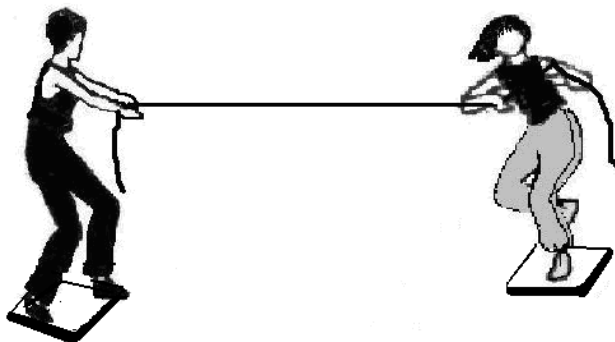


Рис. к игре «Тянем-потянем».

2. Провести игру можно между всеми игроками, параллельно осуществляя деление на две группы: проигравшие и победители, затем снова провести состязания между игроками сформировавшихся групп.

3. Проигравшего, слабо подготовленного игрока поддерживать за стремление к победе, подчеркнуть продолжительность времени, в течение которого он сумел противодействовать сопернику.

4. При изучении игры в роли соперника выступает учитель.

## 126. УМЕЛЫЕ РУЧКИ

**Место проведения:** зал, площадка, комната.

**Инвентарь:** пластмассовые бутылки, фасоль.

**Педагогическое значение:** развивает мелкую моторику, внимание, настойчивость, самостоятельность.

**Содержание.** На полу рассыпают перед одним и другим учеником по 20 фасолин. По команде учителя дети собирают фасоль в пластмассовые бутылки (перед заданием учитель определяет, как собирать фасоль: по одной или любым способом). Побеждает ученик, быстрее справившийся с заданием.

## 127. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

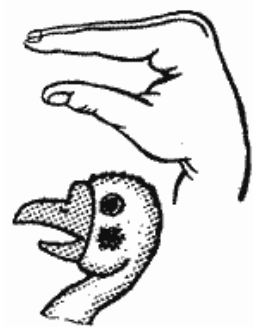
**Место проведения:** зал, площадка, комната.

**Инвентарь:** не требуется.

**Педагогическое значение:** развивает подвижность пальцев и мелкую моторику, самостоятельность, внимание, мышление и другие психические процессы.

**Содержание.** Учитель, комментируя свои действия, показывает детям, как пальцами рук можно изобразить различные предметы и

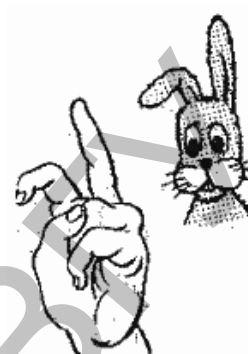
животных. В сопровождении показа и инструкции учителя дети принимают различные положения пальцев, многие из них ассоциируются с фигурами объектов живой и неживой природы.



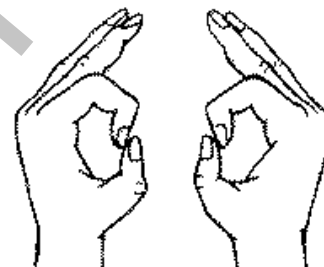
Гусь



Заяц



Ножницы



Очки



Стол



Стул



Пистолет



Идущий человек



Вилка



Лодка



Домик

**Организационно-методические указания:** задания для развития движений пальцами рук многочисленны и широко представлены в методической литературе по физическому воспитанию детей дошкольного и школьного возраста. Учитель формирует из них комплексы пальчиковой гимнастики по 3–5 упражнений с учетом нарушений и ограничений в подвижности и произвольной деятельности пальцев рук. Как правило, такие комплексы подбираются адресно (индивидуально для каждого ребенка) и требуют, наряду с самостоятельным выполнением упражнений, широкого пассивно-активного и пассивного применения необходимых средств. Подобранные в пальчиковую гимнастику упражнения повторяются многократно и систематически включаются в учебный процесс (в том числе и вне уроков АФК) до появления позитивных перемен в наблюдаемых дефектах движений. В этих случаях упражнения пальчиковой гимнастики следует обновлять с учетом возросших возможностей занимающихся.

## 128. ЧЕРЕЗ ОБРУЧ

**Место проведения:** зал, комната.

**Инвентарь:** гимнастические обручи.

**Педагогическое значение:** развивает согласованность движений, равновесие, пространственную ориентацию, внимание, мыслительные процессы, самостоятельность.

**Содержание.** Дети выстраиваются парами напротив друг друга. По сигналу учителя первый ученик пропускает обруч сверху вниз через себя, опускает его и передает напротив стоящему ученику. Тот делает то же самое, передавая обруч обратно партнеру.

Вариант: 1. Дети могут построиться в круг. Ученик, у которого обруч, пропускает его через себя и передает соседу. Тот, делая то же самое, передает обруч следующим и т.д.

2. Все дети с обручами стоят по кругу. По сигналу учителя дети пропускают сверху вниз через себя обручи и передают рядом стоящему (меняются обручами), повторяя то же самое.

## 129. МЯЧ ПО КРУГУ

**Место проведения:** зал, площадка.

**Инвентарь:** мячи.

**Педагогическое значение:** развивает координацию движений, мелкую моторику, внимание, зрительно-моторную реакцию, согласованность действий с партнерами, организованность.

**Содержание.** Играющие становятся в круг с интервалом 0,5–1 м. По сигналу учителя передают друг другу мяч по кругу (вправо или влево). Учитель постепенно «подгоняет» детей делать передачи все быстрее и быстрее. Игрок, потерявший мяч, выходит из игры.

Для усложнения задания в игру вводятся два мяча: двум играющим, стоящим в кругу через 2–3 игрока друг от друга, выдается по мячу. По сигналу водящего играющие передают мячи рядом стоящим игрокам вправо (или влево).

**Организационно-методические указания:** 1. Мячи можно только передавать, но не бросать.

2. Передачу можно усложнить: передавать поднятыми вверх или опущенными вниз руками; передавать мяч за спиной; передавать мяч с закрытыми глазами (с колпаками на голове); увеличить количество мячей, изменять их размер или вес.

## 130. МОТАЛЬЩИКИ

**Место проведения:** зал, классная комната.

**Инвентарь:** шнурок 5 м, наматываемый на круглую палочку длиной 25–30 см, игрушка.

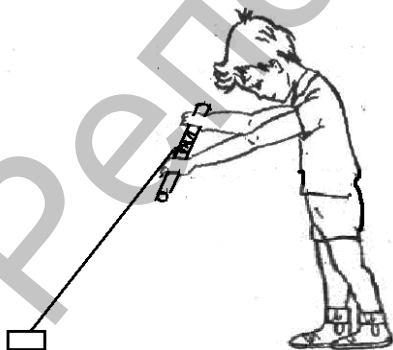


Рис. к заданию  
«Мотальщики».

**Педагогическое значение:** развивает согласованность движений рук, сосредоточенность на выполнении задания, настойчивость.

**Содержание.** Игрок, сидя (или стоя), движениями кисти прокручивает палочку, на которую наматывается шнурок. К концу шнурка привязана игрушка (или другой предмет). Задание выполняют несколько человек одновременно, выясняя, кто из них лучший мотальщик. С целью развития

силы кисти, вместо игрушки к концу ленты прикрепляется груз, например, мешочек с песком (весом от 1 до 3 кг).

Вариант: стоящие напротив друг друга дети наматывают каждый на свою палочку ленту длиной 4–6 м, привязанную к этим палочкам. Побеждает тот, кто первым накрутит на свою палочку половину ленты. Центр ленты, делящий ее на две половины, отмечается каким-либо ориентиром (например, скотчем).

### 131. ПЕРЕДАЧА МЯЧЕЙ В КОЛОННЕ

(на основе подвижной игры «Гонка мячей в колоннах»)

**Место проведения:** площадка, зал.

**Инвентарь:** мяч.

**Педагогическое значение:** развивает координацию движений, согласованность коллективных действий, мыслительные процессы, внимание.

**Содержание.** Дети строятся в колонну по одному. У впереди стоящего – волейбольный мяч. По сигналу учителя он начинает передавать мяч над головой сзади стоящему игроку (прямыми руками назад, слегка прогибаясь), тот – следующему и т.д. Когда мяч дойдет до стоящего сзади, он бежит с мячом вперед (все делают шаг назад), становится первым и начинает новую передачу мяча назад и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков команды не побывает первым в своей колонне.

**Организационно-методические указания:** следить, чтобы дистанция между игроками в колонне была не менее полуметра. По мере освоения игры передачу мяча можно видоизменять: передача мяча сбоку, снизу, между ног (наклоняясь вперед).

Среди учеников, хорошо освоивших последовательность действий, формируются команды, и передача мяча проводится с целью выявления команды-победителя по типу подвижной игры «Гонка мячей в колоннах».



Рис. к игре «Передача мячей в колонне».

## 132. НЕ УРОНИ МЯЧ

**Место проведения:** зал, классная комната.

**Педагогическое значение:** развивает координацию и согласованность движений, внимание.

**Содержание.** Ученики выстраиваются по кругу, у каждого в руках мяч. По сигналу учителя дети начинают передавать мячи по кругу, в руки рядом стоящего. Когда кто-нибудь уронит мяч, игра останавливается и по готовности детей к новым передачам возобновляется снова. Преследуя цель увеличения силовой нагрузки на верхние конечности, можно использовать набивные мячи.

## 133. ДРУЖНЫЕ НОСИЛЬЩИКИ

**Место проведения:** комната, зал.

**Инвентарь:** квадратный кусок ткани со сторонами около метра («носилки»).

**Педагогическое значение:** развивает пространственную ориентацию, дифференцировку и согласованность движений и действий, силу кисти и мелкую моторику, мыслительные процессы; формирует адекватные внутригрупповые взаимодействия и отношения.

**Содержание.** На одной стороне зала в разных углах лежат мячи, кегли, другие предметы. Дети парами переносят инвентарь и предметы в противоположные углы зала с помощью квадратного куска ткани со сторонами около метра («носилки»). Ученики удерживают «носилки» за углы ткани, стоя лицом друг к другу, боком – по направлению движения. «Носилки» могут быть сделаны из двух гимнастических палок с закрепленным между ними (завязками) квадратным куском ткани.

## 134. ПЕРЕДАЛ – САДИСЬ!

**Место проведения:** площадка, зал.

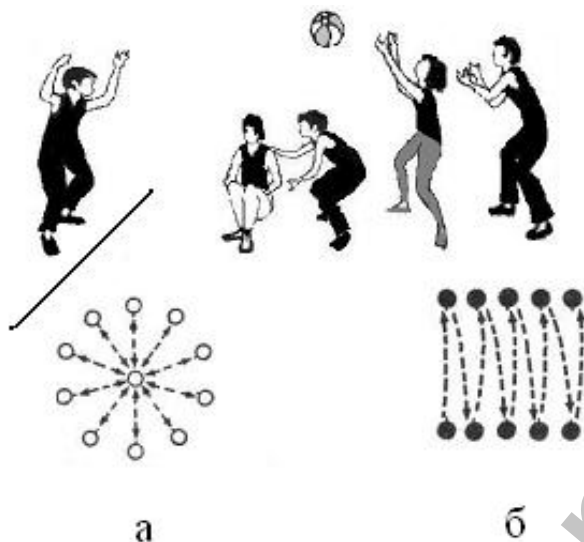
**Инвентарь:** мяч.

**Педагогическое значение:** развивает скоростно-силовые качества, согласованность действий, мышление; расширяет умения бросковых действий; воспитывает организованность и самостоятельность, дисциплинированность, сосредоточенность на выполнении задания; создает эмоциональное переживание за победу команды.

**Содержание.** Дети строятся в колонну. Между ними устанавливается дистанция – длина рук, положенных на плечи. В круг, начерченный в пяти–шести шагах от впереди стоящего в колонне, становится разводящий (капитан), хорошо владеющий передачами мяча. По сигналу учителя капитан передает мяч (двумя руками от груди или

другим способом) первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно и сразу же принимает положение упора присев. Капитан продолжает перебрасываться мячом с остальными игроками команды. Каждый игрок, сделавший ответную передачу, приседает. Когда последний в колонне игрок отдаст мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает.

**Организационно-методические указания:** когда дети освоятся с игрой, ее можно провести как соревнование между командами. Игра может быть усложнена, если изменять способы бросков и расстояние.



Варианты: а) дети построены в две шеренги напротив друг друга. Ученик, стоящий первым в шеренге, перебрасывает мяч стоящему напротив него первому игроку второй шеренги и приседает. Тот, поймав мяч, передает его второму игроку противоположной шеренги и

Рис. к игре «Передал – садись!».

приседает, и т.д. б) дети построены в большой круг, в центре которого находится учитель (капитан) с мячом. По сигналу он бросает мяч поочередно каждому игроку, который, бросив мяч обратно, садится (приседает).

### 135. ПОЙМАЙ ПАЛКУ

**Место проведения:** зал, площадка.

**Инвентарь:** гимнастическая палка.

**Педагогическое значение:** развивает быстроту двигательной реакции, точность движений, зрительно-моторную координацию, внимание.

**Содержание.** Учитель удерживает ладонью сверху поставленную вертикально на пол палку. Рядом в шаге от него стоит ученик. Учитель поднимает ладонь, освобождая палку и одновременно произнося «Лови!». Ученик старается подхватить палку прежде, чем она упадет.

## 136. ПОЙМАЙ ОБРУЧ

**Место проведения:** зал, площадка.

**Инвентарь:** гимнастические обручи и палки.

**Педагогическое значение:** развивает быстроту движений, пространственную ориентацию, зрительно-моторную координацию, внимание, мыслительные процессы, самостоятельность.

**Содержание.** Двое игроков: один – с малым обручем, другой – с гимнастической палкой (в правой руке), становятся друг напротив друга на расстоянии 3–4 м. Ученик толкает обруч, заставляя его катиться в сторону партнера, который останавливает обруч, вставляя в него палку и поднимая (нанизывая) его на руку. То же с набрасыванием малого обруча одним игроком в сторону другого, который ловит их на гимнастическую палку. Более сложный вариант этого задания предполагает вместо гимнастических колец использовать самодельные картонные кольца меньшего размера.

## 137. ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА

**Место проведения:** площадка, зал.

**Инвентарь:** канат (или толстая канатная веревка) длиной 6–10 м. Середина каната отмечается цветной ленточкой.

**Педагогическое значение:** развивает силу рук, ног, выносливость, равновесие; учит выполнять действия по сигналу учителя; развивает коллективное взаимодействие.

**Содержание.** Канат кладется посередине площадки вдоль нее. Его середина (ленточка) перед игрой находится на поперечной линии, начерченной на полу. Параллельно этой (средней) черте с обеих сторон, в 2–3 м от нее, проводятся еще две контрольные линии. Дети делятся на две команды, равные по количеству игроков и по силам. По команде (сигналу) учителя соперники стараются перетянуть канат в свою сторону. Когда одной из команд удастся отойти с канатом назад, чтобы ленточка пересекла контрольную линию, дается свисток и борьба прекращается.

Канат снова кладут на место, игру повторяют. Каждый период состязания не должен превышать 10 с. Побеждает команда, которая смогла чаще перетянуть канат на свою сторону.

## 138. ПЕРЕТЯГИВАНИЕ ЧЕРЕЗ ЧЕРТУ

**Место проведения:** зал, площадка, комната.

**Инвентарь:** отсутствует.

**Педагогическое значение:** развивает силу рук, быстроту реакции, равновесие, дифференцировку усилий, координационные способности, внимание.



**Содержание.** Соперники или команды, взявшись за одну руку (или две), стоят по разные стороны линии. По команде учителя каждый старается перетянуть своего соперника за линию.

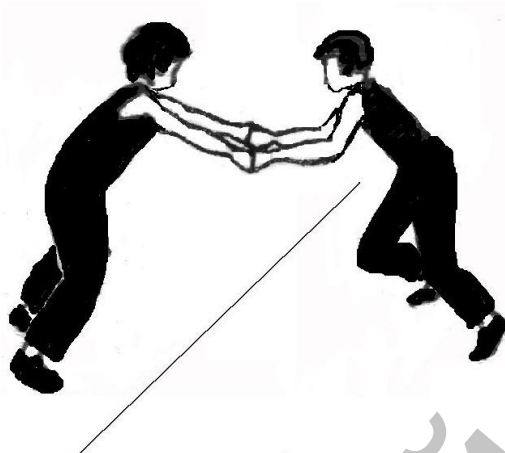


Рис. к игре «Перетягивание через черту».

### 139. ОЧИСТИМ ПЛОЩАДКУ

**Место проведения:** зал, площадка с ограждениями.

**Инвентарь:** волейбольная сетка и мячи.

**Педагогическое значение:** развивает пространственную ориентацию, скоростно-силовые способности, внимание, согласованность действий, коллективные действия, сенсорные процессы.

**Содержание.** Две команды участников располагаются на разных половинах зала, разделенных волейбольной сеткой. У игроков каждой команды несколько мячей (от 5 и более). По сигналу учителя дети перебрасывают мячи на чужую площадку, стараясь освободить свою площадку от мячей. В тот момент, когда на площадке какой-либо команды не окажется ни одного мяча (ни на полу, ни в руках игроков), игра останавливается, а команда объявляется победителем.

### 140. ОТБЕЙ ВОЛАН

**Место проведения:** зал, площадка.

**Инвентарь:** ракетки для бадминтона, воланы.

**Педагогическое значение:** развивает быстроту движений рук, ловкость, глазомер, быстроту реакции, точность и согласованность движений, самостоятельность.

**Содержание.** Детям предлагаются следующие варианты игровых заданий:

- удары по подвешенному на леске волану (поролоновому мячику) с периодической сменой высоты волана;

- один ученик (учитель) подбрасывает волан вверх перед другим учеником. В момент опускания волана второй ученик подбивает его вверх ракеткой ударом снизу;
- ударами ракеткой снизу отбивание волана вверх несколько раз; то же, продвигаясь вперед мелкими шажками;
- учитель (ученик) рукой набрасывает волан на ракетку стоящего напротив игрока (расстояние 1,5–2 м), игрок с ракеткой отбивает волан в руки бросавшего;
- отбивание волана друг другу на расстоянии 3–4 м. Вначале один ученик подает волан, а другой – отбивает, затем наоборот;
- на площадке нарисован круг 1,5–2 м (или лежит обруч), в 2-х и более метрах от него стоит ученик с ракеткой для бадминтона. Из исходного положения, держа в левой руке волан над ракеткой, ученик отпускает волан и ударом ракетки (правой рукой) направляет его в обруч.

#### 141. ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ С КУБИКАМИ

**Место проведения:** зал, площадка.

**Инвентарь:** кубики пластмассовые или деревянные размером 10x10x10 см.

**Педагогическое значение:** развивает моторику кисти и пальцев рук, пространственную ориентацию, зрительно-моторную координацию, мыслительные процессы, быстроту движений, внимание, точность и дифференцировку движений, умение выполнять задания по образцу.

**Содержание.** Детям предлагаются следующие варианты игровых заданий:

1. «*Чья башня выше*». Выстраивание кубиков друг на друга (сопоставляясь с учителем, друг против друга, между девочками и мальчиками и др.).

2. «*Покажи кубик*»:

- и.п. – о.с. с кубиками в руке. 1 – руки вперед (показать кубики со словами «Вот кубик»); 2 – опустить руки за спину («Нет кубика»);

- и.п. – то же. 1 – присесть, положить кубик на пол; 2 – встать, выпрямить руки (со словами «Нет кубика»); 3 – присесть, взять кубик; 4 – встать, выпрямить руки («Вот кубик»).

3. «*Собери кубики*»: и.п. – о.с. Собираение кубиков, лежащих на полу в коробке (или переключивание из коробки в коробку); то же, в и.п., сидя в приседе или перемещаясь по залу.

4. «*Постучим кубиками*»:

• и.п. – сидя (или лежа). Удерживая кубики в руках, повторять (воспроизводить) заданный учителем ритм ударами кубиков о пол (произносятся: «тук, тук»; «раз-два-три»; речитатив и т.п.). То же, с ударами кубиков друг о друга;

• и.п. – о.с. с кубиками в каждой руке. По команде постучать кубиками друг о друга (произносятся: «тук, тук»; «раз-два-три» и т.п.). То же, повторяя заданный учителем ритм.

5. «*Кто выше построит*». Выстраивание кубиков друг на друга.

6. «*Достань кубики*». Поднимаясь на носки, собирать кубики, расставленные выше поднятой вверх руки (на подоконнике, на полке); то же с доставанием кубиков на ощупь (стоящих вне поля зрения ученика).

7. «*Переноска кубиков*». Ученику предлагается перенести в указанное место (шагом или бегом) от одного и более кубиков.

**Организационно-методические указания:** детям интереснее выполнять задания с предметами. На первых порах – это первый способ добиться от ученика требуемых действий. Например, чтобы он несколько раз присел, предлагается задание «*Собери кубики*» или «*Жонглер*» (здесь ребенку придется наклоняться или приседать, чтобы поднять упавший кубик), побегал – «*Переноска кубиков*», походил на носках – «*Достань кубики*» и т.д.

## 142. МЫ СТРОИМ БАШНЮ

**Место проведения:** спортивный зал, комната.

**Инвентарь:** кубики или деревянные кирпичики (25x10 см).

**Педагогическое значение:** развивает пространственную ориентацию, мелкую моторику, дифференцировку и точность усилий движений, мыслительные процессы, самостоятельность.

**Содержание.** Дети строятся в колонну по одному перед стартовой линией. Сбоку от направляющего сложены деревянные или пластмассовые кубики. По сигналу учителя первый в колонне берет кубик и идет (бежит) 6–10 м к обозначенному месту, где ставит его в начерченный кружок. Затем быстро возвращается назад и, сделав хлопок двумя руками о ладони следующего участника, становится в конец колонны. Второй номер повторяет то же. Постепенно дети возводят из кубиков башню.

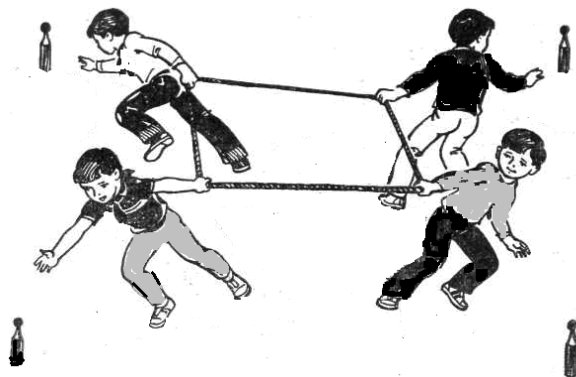
Вариант: дети коллективно вместе с учителем и самостоятельно строят башню из 3–4 больших деревянных кубов (или ящиков перевернутых дном вверх).

### 143. ПЕРЕТЯГИВАНИЕ В КВАДРАТЕ

**Место проведения:** спортивный зал, площадка, комната.

**Инвентарь:** толстая веревка 8–10 метров со связанными концами.

**Педагогическое значение:** развивает силу, выносливость, настойчивость, самостоятельность, эмоционально-волевые процессы.



*Рис. к игре «Перетягивание в квадрате».*

ет следующая четверка и т.д.

**Организационно-методические указания:** при освоении игры на первом этапе задание (перетягивание) предлагается двум игрокам, затем – трем и, наконец, четверем.

**Содержание.** Четверо играющих берутся за веревку так, чтобы образовался квадрат. В одном-двух шагах от каждого игрока ставится по кегле. По сигналу учителя игроки тянут веревку каждый в свою сторону, стремясь дотянуться до своей кегли, не отпуская веревки, и схватить ее. Побеждает тот, кто сделает это первым. Затем веревку получа-

### 144. НЕ РАЗРУШЬ БАШНЮ

**Место проведения:** площадка, зал.

**Инвентарь:** кубики или брусочки для постройки башни.

**Педагогическое значение:** развивает зрительно-моторную координацию движений, тонкую моторику, внимание, сосредоточенность; воспитывает самостоятельность и организованность, выдержку.

**Содержание.** Из заранее построенной из кубиков (брусочков) башни дети поочередно вытаскивают по кубику (брусочку) из ее середины. Каждый старается, чтобы башня не разрушилась, а его успешные действия комментируются и расхваливаются учителем.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РАЗЛИЧНЫХ АНАЛИЗАТОРОВ И ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ

### 145. СЛЕПОЙ МУЗЫКАНТ

(на основе белорусской подвижной игры «Сляпы музыкант»)

**Место проведения:** площадка, зал.

**Инвентарь:** палочка.

**Педагогическое значение:** развивает слуховой анализатор, внимание, память, мышление, фантазию; воспитывает организованность, инициативу, развивает сосредоточенность на выполнении задания.

**Содержание.** Играющие образуют круг. Один из них находится в кругу. Ему завязывают глаза и дают в руки палочку. Это «слепой музыкант». Подходя к детям, он дотрагивается палочкой до кого-нибудь из них. Этот игрок подает голос: пищит, гудит, «лялякает» и т.п., стараясь делать это так, чтобы «слепой музыкант» не узнал его. Если игрока узнают, то он становится новым «музыкантом».

### 146. ФИГУРЫ

**Место проведения:** площадка, зал.

**Инвентарь:** малый обруч, скамейки.

**Педагогическое значение:** развивает воображение, ориентацию в пространстве, равновесие; учит бегать, не наталкиваясь друг на друга, выполнять действия по сигналу учителя; активизирует неуверенных, формирует уверенность в себе, развивает мышление.

**Содержание.** Выбирается водящий. По команде учителя «Играйте!» все дети разбегаются по площадке и свободно играют. По сигналу (словесному «Замри» или по свистку, по взмаху флажком) останавливаются и принимают позу, изображая в силу своего воображения кого-то или чего-то (например, скрипача, собачку, дерево и др.). Водящий ходит среди фигур и касается рукой того, кто шевельнулся. По сигналу «Играйте!» дети снова свободно резвятся на площадке, игра повторяется, водящие сменяются учителем.

**Правила:** водящий не имеет права долго стоять возле одного и того же игрока. За спиной водящего разрешается менять позу, делать новую фигуру. Однако замеченный водящим игрок считается осаленным.

**Организационно-методические указания:** по мере освоения детей с игрой словесные сигналы сменяются звуковыми (свисток, хлопок, появление музыки) и визуальными (взмах флажком, жест рукой).

## 147. ПРЯТКИ

**Место проведения:** площадка, зал.

**Инвентарь:** не требуется.

**Педагогическое значение:** развивает внимание, ориентацию в пространстве; воспитывает самостоятельность и организованность, выдержку.

**Содержание.** Игроки выбирают водящего и определяют место, где он должен находиться (в определенном месте возле стены зала, школы, у дерева и т.д.). Водящий, повернувшись к стене, закрывает глаза ладонями и медленно произносит (во время речитатива все игроки прячутся):

«Раз–два–три–четыре–пять,  
Я иду искать!»

После этих слов водящий начинает искать спрятавшихся игроков. Увидев игрока, он называет его имя и продолжает искать остальных.

Когда все играющие будут найдены, водящим становится тот, кто был найден первым, и игра продолжается.

**Организационно-методические указания:** перед началом нужно определить территорию, за границей которой игроки не должны прятаться.

## 148. ПРАВИЛЬНО – НЕПРАВИЛЬНО

**Место проведения:** площадка, зал.

**Инвентарь:** картинки с изображением животных и растений, предметов быта, букв, цифр.

**Педагогическое значение:** развивает быстроту двигательной реакции, быстроту рук, скоростно-силовые способности ног, внимание, наблюдательность, сосредоточенность на выполнении задания; воспитывает организованность, дисциплинированность и самостоятельность; закрепляет знания, стимулирует мыслительную деятельность.

**Содержание.** Игроки образуют круг, в центре которого становится учитель (ведущий). Он показывает карточки с изображением, например животных, и называет их. Игроки внимательно следят. Когда картинка названа правильно, дети подпрыгивают, простирая руки вверх с возгласом «Да-а-а!» (или вместо прыжка с возгласами хлопают в ладоши). Если названное слово не соответствует картинке, дети многократно поворачивают голову в разные стороны, произнося долгое «Не-е-ет!». В усложненном варианте игры учитель выполняет движения и называет их: правильно и неправильно. После освоения игры, ведущими выбираются дети.

## 149. УГАДАЙ: КТО ЭТО?

**Место проведения:** зал, площадка, комната.

**Инвентарь:** скамейка.

**Педагогическое значение:** развивает воображение и мыслительные процессы, координацию и произвольное управление движениями.

**Содержание.** Дети сидят на скамейке, а учитель поочередно изображает (пародирует) движения животных, птиц и др. Например, изображает прыгающих «зайчиков» и спрашивает у детей: «Кто это?», «Кто так прыгает?». Дети пытаются угадать. Если не получается, им подсказывает учитель. Затем учитель побуждает одних детей показывать свои придуманные движения, а других – их отгадывать.

## 150. ЧТО ПРОПАЛО?

**Место проведения:** зал, комната.

**Инвентарь:** предметы.

**Педагогическое значение:** активизирует психические процессы, развивает зрительную память, внимание.

**Содержание.** Перед учащимися на площадке раскладывают 4–5 предметов. В течение одной минуты дети рассматривают предметы, стараясь их запомнить. Затем дети поворачиваются спиной к предметам, а учитель (ученик) берет один из них и прячет за спину. Дети поворачиваются и называют пропавший предмет. Учитель хвалит наиболее внимательных учеников.

## 151. УГАДАЙ ЗВУК

**Место проведения:** зал, игровая площадка, комната.

**Инвентарь:** предметы, издающие различные звуки: колокольчик, бубен, погремушка, свисток, деревянные или металлические ложки, озвученные мячи, другие озвученные игрушки, бумага и т.д.

**Педагогическое значение:** развивает слуховое восприятие, умения различать звуки, внимание, мышление.

**Содержание.** Водящий становится спиной к игрокам на расстоянии 2–3 метра. Несколько игроков (3–4) по сигналу учителя подходят к нему поближе и со словами «Угадай: что это?» начинают поочередно производить звуки находящимися в их руках предметами (звенеть колокольчиком, шелестеть бумагой, бить в бубен и т.д.). Водящий должен определить, каким предметом издается звук (колокольчиком, бумагой, бубном). Через некоторое время водящий меняется.

**Организационно-методические указания:**

1. Звуки необходимо периодически чередовать и менять на новые.
2. Начинать следует с самых простых звуков, хорошо знакомых игрокам, а заканчивать более сложными по силе и характеру.
3. С незнакомым звуком (новыми предметами) играющих необходимо ознакомить предварительно.

## 152. СВЕТОФОР

**Место проведения:** площадка, зал.

**Инвентарь:** кружки (диаметр 10 см) красного, зеленого и желтого цветов, прикрепленные к палочкам.

**Педагогическое значение:** учит выполнять действия по сигналу учителя; развивает мышление, формирует правильную осанку.

**Содержание.** Ученики стоят в шеренге и выполняют упражнения согласно сигналам учителя. На красный сигнал дети приседают, на желтый – встают, на зеленый – маршируют на месте. Во время движения в колонне по одному условия изменяются: красный – все стоят, сохраняя правильную осанку (или останавливаются), желтый – шагают на месте, зеленый – двигаются вперед (шагом или легким бегом).

**Организационно-методические указания:** учителю надо быть внимательным и давать сигналы всегда строго по правилам уличного движения: красный – желтый – зеленый, постоянно формируя понимание смыслового значения каждого цвета: «Стой!», «Запрещено!» – «Внимание!», «Приготовьтесь!» – «Разрешено!», «Можно идти!».

## 153. ПОХОЖАЯ ФИГУРА

**Место проведения:** зал, комната.

**Инвентарь:** плоские геометрические фигуры из картона или коврового покрытия с шероховатой поверхностью (круг, овал, квадрат, треугольник и т.п.) разных размеров (от 3 до 30 см).

**Педагогическое значение:** развивает тактильную чувствительность, формирует навыки узнавания формы и названия геометрических фигур, мелкую моторику, мыслительные процессы.

**Содержание.** Игра проводится вдвоем: учитель и ребенок. Большие (или все) фигуры выкладываются на полу перед учеником; одна из них называется и выдается ученику в руки или надевается на запястье с помощью резинки («браслета»). Сначала ребенок рассматривает и ощупывает фигуру на руке, затем ему завязывают глаза (или надевают колпак) и просят найти похожую фигуру среди лежащих на полу; найдя фигуру; произнести ее название. Игра продолжается до



тех пор, пока ребенок не найдет все фигуры. Для детей с тяжелой интеллектуальной недостаточностью предлагается просто найти подобную образцу фигуру.

## 154. РЫБАК

**Место проведения:** зал, комната.

**Инвентарь:** 1–2 стойки высотой до 1,5 м; 1–2 картонные рыбы размером 30х20 см с отверстием диаметром 10 см, удочка длиной до 1 м.

**Педагогическое значение:** развивает пространственную ориентацию, зрительно-моторную координацию движений, сосредоточенность на выполнении задания, согласованность и точность движений, эмоционально-волевую сферу, самостоятельность.

**Содержание.** Картонная рыбка вставляется в прорезь верхнего конца деревянной стойки и таким образом может легко сниматься и вновь устанавливаться на место. Стоек с рыбками может быть несколько. Это повысит интерес детей к игре. По команде участник снимает по одной рыбке со стоек и отдает учителю.

В более сложном варианте задания рыбок снимают со стоек удочкой. Участник держит в руках удочку длиной от 1 до 3 м и стоит на соответствующем расстоянии от стоек, на которых установлены легко снимающиеся рыбы. По команде участник пытается попасть в отверстие рыбы удочкой и, таким образом, снять ее со стойки. Поймав одну рыбу, продолжает ловить остальную.

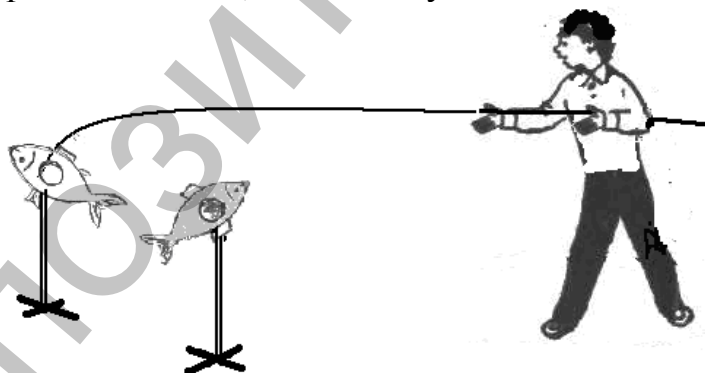


Рис. к заданию «Рыбак».

## 155. УГАДАЙ НА ОЩУПЬ

**Место проведения:** зал, игровая площадка, комната.

**Инвентарь:** темный мешок из не слишком грубой, но и не тонкой ткани, 8–10 небольших предметов разной формы, хорошо знакомых ребенку.

**Педагогическое значение:** развивает мелкую моторику, осязание, тактильную чувствительность, воображение.

**Содержание.** В мешок из ткани, показывая ученику, складывается 6–8 знакомых ему предметов: авторучка, пробка от бутылки, массажная расческа, катушка ниток, грецкий орех, резиновая игрушка, ложка, теннисный шарик и др. Ребенок должен на ощупь через ткань мешка отгадать, что в нем лежит.

## 156. ЛУЧШИЙ НОС

**Место проведения:** зал, игровая площадка, комната.

**Инвентарь:** несколько одинаковых пакетиков (марлевых мешочков) с разными пахучими веществами, знакомыми ребенку: апельсиновыми корками, чесноком, одеколоном и др., колпак (шапка) для ограничения видимости.

**Педагогическое значение:** развивает обоняние, воображение, мыслительные процессы, мелкую моторику.

**Содержание.** Дети построены в круг. Учитель, держа коробку, в которой находятся пакетики с пахучими веществами, проходит мимо и останавливается возле одного из них. Прикрывая ему колпаком глаза, предлагает достать один из пакетиков. Ученик с закрытыми глазами достает из коробки пакетик, обнюхивает его и угадывает, что это (чеснок, апельсин или др.). Кто даст больше правильных ответов, тот и победил.

По мере освоения содержания игры роль учителя и надевание на голову колпака (или повязки на глаза) выполняют сами учащиеся.

## 157. ЗАЙМИ СВОЙ ДОМИК

(на основе подвижной игры «К своим флажкам»)

**Место проведения:** площадка, зал.

**Инвентарь:** разноцветные флажки, кегли, обручи.

**Педагогическое значение:** развивает быстроту, ловкость, выработку реакции на сигналы учителя, слух и ориентирование в пространстве, наблюдательность; создает эмоциональное переживание за победу команды; воспитывает.

**Содержание.** Играющие делятся на 2 команды по 3–4 ученика, каждая из которых располагается в обруче на полу (домике). Рядом с каждым обручем у одной команды стоят флажки, у другой – кегли. По команде все игроки разбегаются по площадке, становятся лицом к стене и закрывают глаза. В это время учитель (или водящие) тихо и быстро в произвольном порядке меняет флажки и кегли местами. По команде «Все в свой домик!» дети открывают глаза, ищут свои флажки (кегли), быстро бегут к ним, занимая рядом лежащий обруч. Побеждает команда, сделавшая это быстрее. В более сложном варианте иг-

ры (для учащихся старших классов) у каждого игрока флажок, кегли или обруч своего цвета.

**Правила игры:** играющим нельзя открывать глаза, пока учитель не даст условный сигнал.

## 158. НОС, НОС, НОС, ЛОБ

**Место проведения:** площадка, зал.

**Инвентарь:** не требуется.

**Педагогическое значение:** развивает быстроту двигательной реакции, точность движений руками, ногами, сосредоточенность на выполнении задания, наблюдательность и внимание; активизирует неуверенных, формирует уверенность в себе; учит выполнять правила игры; воспитывает самостоятельность и дисциплинированность.

**Содержание.** Игроки становятся по кругу, посередине которого находится ведущий (учитель). Он говорит: «Нос, нос, нос, лоб». На три первых слова ведущий дотрагивается до носа, а при четвертом вместо лба он дотрагивается рукой до другой части тела: например, плеча. Игроки должны делать все так, как говорит, а не как делает ведущий, и не дать себя запутать. Затем ведущий называет другие части тела, например: «Нога, нога, нога, плечо», дотрагиваясь на последнем слове не до своего плеча, а лба и т.д.

## 159. И Я

**Место проведения:** комната, зал.

**Инвентарь:** отсутствует.

**Педагогическое значение:** развивает мыслительные процессы, формирует представления о характеристиках движений, способность повторять двигательные действия по образцу.

**Содержание.** Учитель объясняет стоящим перед ним полукругом детям, что будет называть и показывать, как он выполняет двигательные действия, а дети все самое лучшее должны повторять за ним, подтверждая («И я»), что и они также могут это делать. Например:

Учитель. Я могу бегать очень быстро! (после этих слов показывает быстрый бег на месте).

Дети. Отвечая: «И я!», имитируют бег на месте.

Учитель. Я могу прыгать очень высоко (подпрыгивает вверх несколько раз, одновременно поднимая руки вверх и произнося: «Вот как!»).

Дети: «И я!», подпрыгивают вверх.

Учитель. Я бегаю очень медленно.

Дети молчат.

Учитель. Я бросаю мяч очень близко.

Дети молчат и т.д.

**Организационно-методические указания:** если кто-то из детей в последних двух случаях произносит: «И я!», это встречается веселым смехом, а учитель может переспросить: «Так, кто из нас бежит медленнее всех?». Показываемые учителем действия и их названия могут носить шуточный характер, например: «Я хожу, раскачиваясь, как медведь» (изображается «походка» медведя); «Я медленно ползу, как черепаха» (замедленные движения руками и ногами) и др. К роли водящего в старших классах приобщаются ученики.

## 160. УГАДАЙ, ЧЕЙ ГОЛОСОК?

**Место проведения:** площадка, зал.

**Инвентарь:** отсутствует.

**Педагогическое значение:** учит выполнять действия по сигналу учителя; развивает воображение, мышление, сенсорные системы, речь.

**Содержание.** Играющие становятся в круг. Выбирают водящего, который становится в середину круга и закрывает глаза. Учитель указывает на того, кто произнесет «скок, скок, скок». Указанный поднимает руку, чтобы его все знали кроме водящего.

После этого играющие идут вправо (или влево) по кругу и говорят нараспев: «Мы по кругу идем, повернулись кругом» (делают полный поворот и продолжают движение в ту же сторону), после чего продолжают: «А как скажем: *скок, скок, скок* (эти три слова произносит назначенный игрок), угадай, чей голосок!».

По команде руководителя «Угадывай!» стоящий в центре открывает глаза, угадывает, кто произнес «скок, скок, скок», и указывает на него. Узнанный идет в середину круга, а водящий – на его место. Если водящий не угадает, ему предоставляется вторая попытка, после чего учитель может выбрать нового водящего.

## 161. ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ

**Место проведения:** площадка, зал.

**Инвентарь:** колпак или длинная спортивного типа шапочка.

**Педагогическое значение:** развивает слуховую ориентацию в пространстве, равновесие, внимание; активизирует неуверенных, формирует уверенность в себе.

**Содержание.** Учитель рассказывает, что «есть на земле мыши, которые приспособились летать. Питаются летучие мыши насекомыми, которых ловят ночью, в темноте». Затем он определяет границы

территории, где будет проходить игра. Чтобы водящему было легче ловить, площадка должна быть небольшой.

Выбирается «летучая мышь» и игроки – «насекомые». Летучей мыши на голову надевают колпак, закрывающий глаза, и она начинает ловить остальных. Пойманный игрок становится «летучей мышью» и начинает водить.

**Правила игры:** 1. Игроки не должны пересекать границу установленной площадки. 2. Игроки – «насекомые» – издаются разные звуки для облегчения поиска «летучей мыши».

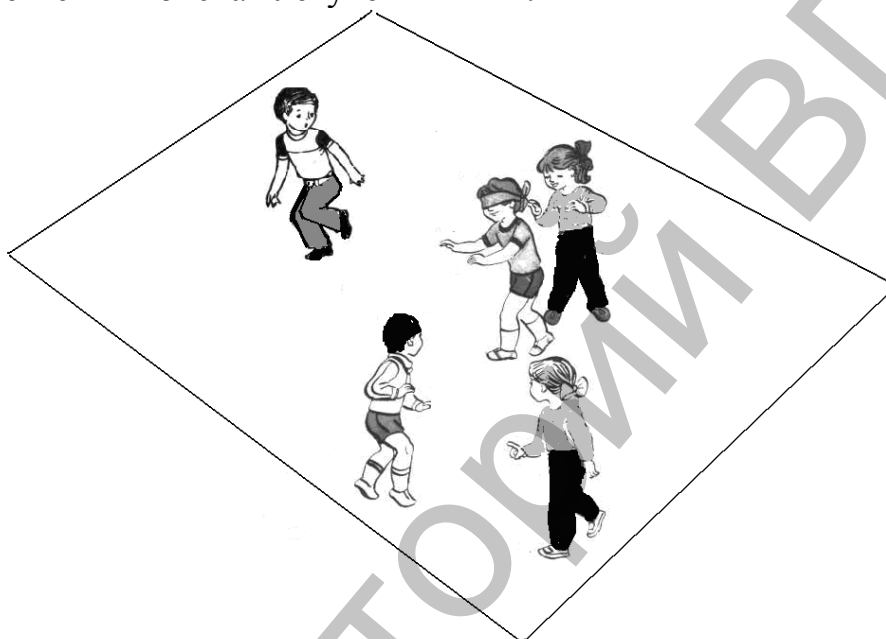


Рис. к игре «Летучая мышь».

## 162. ОБМАНЩИК

(на основе подвижной игры «Запрещенное движение»)

**Место проведения:** зал, площадка, комната.

**Инвентарь:** в зависимости от упражнений – с обручем, гимнастической палкой, мячом или без предметов.

**Педагогическое значение:** оказывает общеразвивающее воздействие на двигательные звенья, которыми выполняются упражнения, развивает внимание, мыслительные и сенсорные процессы.

**Содержание.** Учитель предлагает ученикам выполнять за ним все движения, которые он показывает и повторяет вместе с ними. Однако время от времени он делает не то движение, которое называет (например, говорит: «Руки вверх!», а выполняет – руки в стороны и т.п.). Дети должны вовремя это заметить и не повторять движение «обманщика». Учитель поддерживает одобрением и похвалой внимание детей, подыгрывая: «Как это вы все замечаете?».

## 163. НЕЗНАЙКИ

**Место проведения:** зал, площадка, комната.

**Инвентарь:** в зависимости от выбранных упражнений – с предметами или без предметов.

**Педагогическое значение:** развивает внимание, мыслительные и сенсорные процессы; оказывает общеразвивающее воздействие на двигательные звенья, участвующие в упражнениях.

**Содержание.** Учитель комментирует упражнение и одновременно показывает его. Следом за ним упражнение выполняет ученик. Но учитель иногда показывает новое движение, при этом говорит ученику, чтобы он его не выполнял. Например: «Саша, делай руки вперед, делай руки вверх, не делай руки в стороны». В каждом случае учитель сопровождает названия движений показом, что для невнимательного ученика становится сбивающим фактором.

Ученик должен быть внимателен, обращая внимание не только на показ упражнения, но, главным образом, слушая слова учителя. Ученика, сделавшего ошибку, учитель шутливо называет Незнайкой и просит быть внимательнее.

**Организационно-методические указания:** после усвоения игры отдельными учениками ее проводят коллективно для этих детей. Продолжая индивидуальное изучение игры с отстающими учениками, в тоже время их всегда подключают к коллективной игре, когда ее проводят с более успешными учениками. Доступность задания достигается соответствующими интонациями в речи учителя и медленным темпом выполнения. Усложнение задания происходит при обратных условиях.

## 164. ПРЯМО, СТОЙ, НАПРАВО

**Место проведения:** зал, площадка, классная комната.

**Инвентарь:** ориентиры (обруч, кегли).

**Педагогическое значение:** развивает мыслительные процессы, внимание; учит действовать по указаниям, управлять направлением движений.

**Содержание.** На середине площадки рисуется круг или кладется обруч, перед ним в 1–2 м стоит скамейка. Ученик становится в 8–10 м от круга, который от него загораживает скамейка. Ученику предлагается с закрытыми глазами дойти до круга по инструкциям учителя: по команде «Прямо!» – ученик идет вперед, «Стой!» – останавливается, «Направо!» – поворачивается направо (соответственно в другую сторону при команде «Налево!») и т.д. Таким образом, вы-

полняя команды ведущего, ученик, не открывая глаза, обходит скамейку и доходит до середины обруча.

В усложненном варианте обруч могут загораживать несколько препятствий. К выполнению роли «инструктора» приобщаются учащиеся.

## 165. ПИСЬМО НА ЛАДОНИ

**Место проведения:** зал, классная комната.

**Инвентарь:** отсутствует.

**Педагогическое значение:** развивает тактильную чувствительность, сосредоточенность внимания, мыслительные процессы, мелкую моторику.

**Содержание.** Игроки стоят в шеренгу. У каждого рука заведена за спину, ладонью вверх. Сзади шеренги проходит ведущий и чертит пальцем на ладонях игроков геометрические фигуры (круг, квадрат и др.), цифры, буквы. Каждый игрок должен угадать, какой знак на его руке был начерчен.

## 166. НАЙДИ ЦВЕТ

**Место проведения:** площадка, классная комната.

**Инвентарь:** отсутствует.

**Педагогическое значение:** развивает зрительное восприятие цветовой гаммы, внимание, быстроту реакции, мыслительные процессы.

**Содержание.** Учащимся, расположенным по кругу, предлагается быстро найти на одежде участников или на окружающих предметах названный цвет и дотронуться до него. Например, учитель произносит: «Красный цвет!». Ученики отыскивают его на одежде, обуви других детей и быстро дотрагиваются до него; красный цвет может оказаться на рядом лежащем мяче, стене и др. В очередной раз ведущий называет новый цвет.

Варианты заданий:

1. «Кто больше соберет фишек». Учитель рассыпает на полу перед детьми фишки разного цвета. Дети собирают фишки названного цвета.

2. «Найди свой мяч». На противоположной стороне зала перед детьми в разных углах находятся мячи разного цвета. Ученику предлагается принести, например, красный мяч, другому – синий и т.д. Задание выполняется по одному, остальные смотрят и отвечают на вопросы учителя о правильности действий выполняющего: «Правильно (туда) он идет?», «Это (называет цвет) мяч?», «А в каком углу (называет цвет) мяч?» и т.п.

## 167. Я ЗДЕСЬ

**Место проведения:** зал, площадка.

**Инвентарь:** резиновые мячи среднего размера (15–20 см).

**Педагогическое значение:** развивает ориентацию и дифференцировку движений по слуху, внимание.

**Содержание.** Водящий с завязанными глазами располагается в центре спортивного зала. Перед ним в корзине – резиновые мячи. Ученик (или несколько учеников), располагаясь на удалении от водящего, двигается по залу, останавливается в любом месте по отношению к водящему (впереди, сбоку, за его спиной) и произносит: «Я здесь!». Задача водящего определить на слух местонахождение ученика и бросить в него мяч. При попадании водящий меняется. Если мяч пролетел мимо, водящий берет другой мяч, а ученик переходит на новое место и снова произносит: «Я здесь!».

## 168. НЕВИДИМАЯ МИШЕНЬ

**Место проведения:** зал, комната.

**Инвентарь:** озвученная мишень (мишень или корзина, издающая при попадании или встряске звук с помощью, например, прикрепленного бубена), мячи.

**Педагогическое значение:** развивает ориентацию по слуху, слуховую память, скоростно-силовые способности рук, меткость, внимание.

**Содержание.** Ученик становится в 2–3 метрах от мишени, расположенной на уровне его глаз. Рядом с учеником стоит корзина с мячами небольшого размера. Глаза завязываются повязкой или надевается колпак. Перед броском мяча водящий издает кратковременные сигналы мишени (или постукиванием рядом с ней), и ученик бросает мяч в цель, ориентируясь по звуку. При попадании в мишень раздается звук, ребенок берет очередной мяч и бросает в невидимую цель. В усложненном варианте учитель систематически, после точных попаданий, переносит мишень в другое место и звуками ориентирует ее месторасположение.

## 169. ПОСМОТРИ И НАЙДИ

**Место проведения:** зал, игровая площадка, комната.

**Инвентарь:** 3–6 знакомых предметов.

**Педагогическое значение:** развивает зрительную память, зрительно-моторную координацию, воображение, мыслительные процессы, память.



**Содержание.** Учитель раскладывает на столе три предмета: один – по правую сторону руки, другой – по левую, третий – посреди. Ученик запоминает их расположение. Затем ему завязывают глаза и предлагают взять конкретно названный предмет. Если ученик не справился с заданием, ему дают возможность снова посмотреть на расположение предметов и попытаться выбрать названный.

### 170. ГДЕ СТЕРЕТЬ?

**Место проведения:** зал, игровая площадка, комната.

**Инвентарь:** бумага, карандаши, ластик.

**Педагогическое значение:** развивает мелкую моторику, зрительную память, сенсомоторную координацию, воображение, мыслительные процессы.

**Содержание.** На листе бумаги дети рисуют по «рожице». Затем, закрыв глаза повязкой, игрок должен стирать в той последовательности и только те фрагменты рисунка, которые назовет учитель (например: сначала левый глаз, затем правое ухо, нос, рот, волосы). Выигрывает тот, кто точнее выполнит задание.

### 171. РИСУЕМ ВЕРЕВКОЙ

**Место проведения:** зал, комната, игровая площадка.

**Инвентарь:** веревка 1–2 м (или скакалка).

**Педагогическое значение:** развивает воображение, мелкую моторику, фантазию, зрительно-моторную координацию движений, согласованность коллективных действий, мышление.

**Содержание.** Учитель дает задание детям «нарисовать» веревкой определенную фигуру (т.е. выложить, например, круг, треугольник, змейку, квадрат и т.п.). Если детям предложить несколько веревочек – рисунок усложняется: лесенка, елочка, солнышко и др.

### 172. УЗНАЙ ДРУГА

**Место проведения:** зал, комната, абсолютно ровная игровая площадка.

**Инвентарь:** повязки на глаза (или колпаки).

**Педагогическое значение:** развивает тактильные ощущения, внимание, память, равновесие, воображение, фантазию, эмоционально-волевые процессы.

**Содержание.** Ученику завязывают глаза и предлагают на ощупь узнать подошедшего к нему одноклассника. Узнавать можно с помощью рук: трогать лицо, ощупывая волосы, одежду. Если на ощупь узнать не удастся, можно попытаться узнать его по голосу.

## 173. СЛУШАЙ СИГНАЛ

**Место проведения:** зал, площадка.

**Инвентарь:** отсутствует.

**Педагогическое значение:** развивает внимание, мыслительные процессы, организованность и самостоятельность.

**Содержание.** Учитель условливается с учениками, по какому сигналу, какие действия они будут выполнять. Например, в простом варианте во время ходьбы по одному свистку остановка, на два свистка – продолжать ходьбу. В более сложном задании на один свисток поворот кругом, на два – остановка, три – продолжать ходьбу и т.д.

**Организационно-методические указания:** в качестве сигналов могут использоваться хлопки (один – два – три раза), удары палкой о пол.

## 174. ГОНКА ВОЗДУШНЫХ ШАРОВ

**Место проведения:** спортивный зал, площадка.

**Инвентарь:** воздушные шары, стойки.

**Педагогическое значение:** развивает пространственную ориентацию, дифференцировку и точность усилий движений, зрительно-моторную реакцию, самостоятельность, эмоционально-волевые процессы.

**Содержание.** Учащиеся построены в колонну по одному, в руках у направляющего – воздушный шарик. По сигналу он подбрасывает шар и, ведя его перед собой, доходит или добегают до финишной стойки, огибает ее и возвращается назад. Передает шар следующему участнику, который повторяет то же задание, и т.д. Для учеников, уверенно владеющих заданием, можно провести эстафету между командами. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

**Правила:** шар нельзя переносить, его можно только подбивать рукой.

## 175. ПОИЩЕМ КУБИКИ

**Место проведения:** зал, комната.

**Инвентарь:** кубики пластмассовые или деревянные размером 10х10х10 см, гимнастический мат.

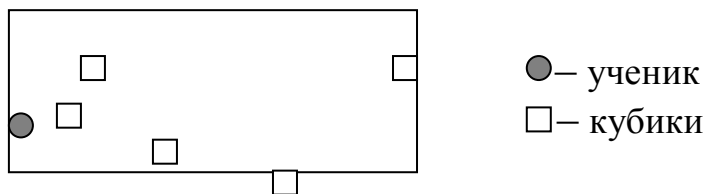
**Педагогическое значение:** развивает пространственную ориентацию, внимание, мыслительные процессы, самостоятельность.

**Содержание.** Учитель предлагает детям (ученику): «Поищем, где лежат кубики». При необходимости берет ученика(ов) за руку и ведет за собой. Расстановка кубиков может быть разной: у стены и не-

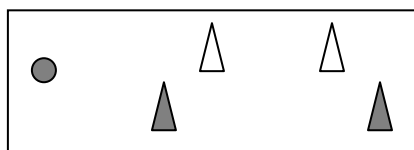
сколько на видимом месте – посреди зала; кубики могут быть спрятаны сбоку под гимнастическим матом или, например, под колпаками.

Примеры расположения кубиков:

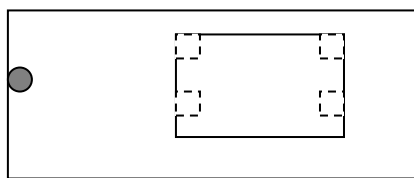
для развития пространственной ориентации:



для развития мыслительных процессов:



▲ – темные колпаки, под которыми находятся кубики



▭ – кубики под гимнастическим матом

## 176. УГАДАЙ РАССТОЯНИЕ

**Место проведения:** спортивный зал, площадка.

**Инвентарь:** ориентиры.

**Педагогическое значение:** развивает пространственную ориентацию, глазомер, самостоятельность, мыслительные процессы, эмоционально-волевые процессы.

**Содержание.** Ученики стоят на одной линии. Указав на какой-либо предмет (в 3–10 шагах), учитель спрашивает у детей, сколько до него шагов. Все по очереди дают ответ. Затем проверяют своими шагами названное расстояние. Чей ответ оказался правильнее, тот и выигрывает.

## 177. УГАДАЙ ВРЕМЯ

**Место проведения:** спортивный зал, площадка, комната.

**Инвентарь:** секундомер.

**Педагогическое значение:** развивает чувство времени, мыслительные процессы, воображение, самостоятельность, эмоционально-волевые процессы.

**Содержание.** Учитель дает задания детям проверить свое чувство времени. Время он определяет, пользуясь секундной стрелкой, а дети самостоятельно угадывают.

**Задания:**

- одновременно с командой (например, «Пуск!») учитель показывает детям, как включает секундомер и через 5–10 с, также обращая внимание детей, останавливает его со словами «Стоп!». Детям предлагается определить, сколько прошло секунд между командами;
- после сигнала, по истечении определенного количества секунд (5, 10, 20, 30 с), хлопнуть в ладоши;
- построившись в одну шеренгу, детям предлагается разойтись и вернуться на свое место через одну минуту (через 2 минуты).

## 178. ГОРЯЧИЙ МЯЧ

**Место проведения:** зал, площадка, комната.

**Инвентарь:** мяч.

**Педагогическое значение:** развивает внимание и зрительно-моторную реакцию, учит быстро и адекватно реагировать на команду учителя.

**Содержание.** Дети сидят на полу полукругом, ноги врозь. Учитель, стоя напротив, говорит, что у него в руках «горячий мяч», его можно только отталкивать, но не брать в руки. Затем он катит мяч каждому ученику по очереди (позже в произвольном



*Рис. к игре «Горячий мяч».*

порядке), призывая: «Оттолкни!». Ребенок отталкивает мяч в сторону учителя.

## 179. НАЙДИ ИГРУШКУ

**Место проведения:** площадка, зал.

**Инвентарь:** маленькая игрушка (предмет).

**Педагогическое значение:** развивает пространственную ориентацию, эмоционально-волевую сферу, мышление, внимание и сосредоточенность на выполнении задания; воспитывает организованность, дисциплинированность и самостоятельность.

**Содержание.** Дети стоят в шеренге перед учителем. В руках у учителя небольшая игрушка (предмет). Учитель предлагает детям повернуться к нему спиной и закрыть глаза ладонями. Сам в это время прячет игрушку, после чего предлагает детям найти ее. Нашедшего игрушку первым хвалят и поощряют какой-либо наградой (жетон, медаль, приз). Затем игра повторяется снова. Постепенно роль учителя пробуют выполнять дети.

## 180. СВЕТОФОР И АВТОМОБИЛИСТЫ

**Место проведения:** площадка, зал.

**Инвентарь:** картонные круги: красный и зеленый, маленькие обручи или кружки.

**Педагогическое значение:** развивает мыслительные процессы, пространственную ориентацию, внимание, самостоятельность, организованность, сосредоточенность на выполнении задания.

**Содержание.** Дети «автомобилисты» стоят в шеренгу, держа в руках руль (малые обручи, круги). В 5–10 м от них располагается учитель (ученик), изображающий светофор. После команды «Внимание» учитель поднимает вверх зеленый кружок, произнося: «Зеленый свет». Ученики, управляя рулями, изображают движение автомобилей со звуками «ж-ж-ж» и медленно двигаются в сторону светофора. Через 2–3 метра учитель показывает красный кружок, произнося: «Внимание, красный свет!». Автомобилисты останавливаются. Таким образом, показывая и называя разные цвета, учитель руководит действиями автомобилистов.

Вариант: дети двигаются по площадке произвольно, подчиняясь цветам «светофора», которые показывает и называет учитель.

**Организационно-методические указания:** после освоения детьми игровых действий, учитель пробует добиться реакции детей на красный и зеленый кружки, только показывая, но не называя их. В другом случае – только называя цвет («Внимание, красный свет!» и «Внимание, зеленый свет!»), не подкрепляя слова показом соответствующего кружка.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Адашкявичене, Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: кн. для воспитателя дет. сада / Э.Й. Адашкявичене. – М.: Просвещение, 1992. – 159 с.
2. Бальсевич, В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – Киев: Здоров'я, 1987. – 223 с.
3. Баранчукова, Г.А. Воспитательные возможности подвижных игр (на уроках физкультуры) / Г.А. Баранчукова // Физическая культура в школе. – 1980. – № 3. – С. 28–30.
4. Баряева, Л.Б. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программы, методические рекомендации / Л.Б. Баряева, [и др.]. – Псков: ПОИПКРО, 1999. – 168 с.
5. Беларускія гульні ў дзіцячым садзе: дапаможнік для выхавальніка / склад. З.І. Ермакова, В.М. Шабека. – 2-е выд., дап. – Мн.: Нар. асвета, 1987. – 80 с.
6. Булгакова, Н.Ж. Обучение плаванию в школе / Н.Ж. Булгакова. – М.: Просвещение, 1974. – 192 с.
7. Былеева, Л.В. Подвижные игры: учебное пособие для ИФК / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. – М.: ФиС, 1982. – 224 с.
8. Былеева, Л.В. Игра?.. Игра! / Л.В. Былеева, В.А. Таборко. – М.: Мол. гвардия, 1988. – 223 с.
9. Васильев, В.С. Обучение детей плаванию / В.С. Васильев. – М.: ФиС, 1989.
10. Васильков, Г.А. От игры – к спорту: сборник эстафет и игровых заданий / Г.А. Васильков, В.Г. Васильков. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 80 с.
11. Вількін, Я.Р. Беларускія народныя гульні / Я.Р. Вількін. – Мн.: Беларусь, 1996. – 86 с.
12. Выготский, Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии / Л.С. Выготский. – 1966. – № 6. – С. 62–76.
13. Геллер, Е.М. Подвижные игры 3–4 классы / Е.М. Геллер, М.Е. Геллер. – Мн., 1992. – 54 с.
14. Геллер, Е.М. Подвижные игры. 1–2 классы / Е.М. Геллер, М.Е. Геллер. – Мн., 1992. – 54 с.
15. Грачева, Е.И. Воспитание и обучение глубоко умственно отсталого ребенка / Е.И. Грачева. – М., 1932.
16. Детские подвижные игры народов СССР: пособие для воспитателей дет. сада / сост. А.В. Кенеман; под ред. Т.И. Осокиной. – М.: Просвещение, 1988. – 239 с.

17. Дмитриев, А.А. Физическая культура в специальном образовании: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.А. Дмитриев. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 176 с.
18. Дмитриев, В.Н. Игры на открытом воздухе / В.Н. Дмитриев. – М.: Изд. Дом МСП, 1998. – 240 с.
19. Дульнев, Г.М. Учебно-воспитательная работа во вспомогательной школе / Г.М. Дульнев. – М., 1981.
20. Запорожец, А.В. Избранные психологические труды / А.В. Запорожец. – М.: Педагогика, 1986. – Т. 1, 2. – С. 155–216.
21. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура: учебн. пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкина. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.
22. Катаева, А.А. Дидактические игры и упражнения в обучении умственно отсталых дошкольников / А.А. Катаева, Е.А. Стребелева. – М.: Владос, 2002.
23. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. – М.: Просвещение, 1985. – 271 с.
24. Кокидзе, К.К. Воспитательное значение и пути использования народно-национальных подвижных игр и физических упражнений: автореф. ... дис. канд. пед. наук / К.К. Кокидзе. – Киев, 1986. – С. 3–16.
25. Кольцова, М.М. Развитие сигнальных систем действительности у детей / М.М. Кольцова. – Л.: Наука, 1980. – 164 с.
26. Коротков, И.М. Подвижные игры в школе: в помощь учителю физкультуры / И.М. Коротков. – М.: Просвещение, 1979. – 190 с.
27. Краж, У.М. Беларуска народная гульні ў школе: вучэбна-метадычны дапаможнік / У.М. Краж, В.В. Трубчык. – Мн., 1993. – 111 с.
28. Кулеша, Э. Формирование предметных действий у умственно отсталых дошкольников: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Э. Кулеша. – Л., 1990. – 17 с.
29. Леонтьев, А.Н. Проблемы развития психики. – 4-е изд. / А.Н. Леонтьев. – М.: Изд-во Московского университета, 1981. – 584 с.
30. Лесгафт, П.Ф. Собр. педагогич. соч. в 4 т. / П.Ф. Лесгафт. – М.: ФиС, 1965.
31. Литвинова, М.Ф. Русские народные подвижные игры: пособие для воспитателя детского сада / под ред. Л.В. Русской. – М.: Просвещение, 1986. – 79 с.
32. Лихадиевская, Т.Г. Подвижные игры в детском саду: пособие для педагогов дошкольных учреждений / Т.Г. Лихадиевская, И.М. Ивановская. – Мн.: Беларусь, 2002. – 240 с.
33. Лопатик, Т.А. Воспитание личностных качеств младших школьников в процессе занятий подвижными играми на уроках физической

- культуры: автореф. ... дис. канд. пед. наук / Т.А. Лопатик. – Мн., 1992. – 22 с.
34. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – С. 10–11.
  35. Майнберг, Э. Основные проблемы педагогики спорта: вводный курс / пер. с нем.; под ред. М.Я. Виленского и О.С. Метлушко. – М.: Аспект Пресс, 1995. – 318 с.
  36. Маллер, А.Р. Воспитание, обучение и трудовая подготовка глубоко умственно отсталых детей / А.Р. Маллер, Г.В. Цикото. – М.: Просвещение, 1988. – 128 с.
  37. Маллер, А.Р. Обучение, воспитание и трудовая подготовка детей с глубоким нарушением интеллекта / А.Р. Маллер, Г.В. Цикото. – М., 1988.
  38. Мамайчук, И.И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами развития / И.И. Мамайчук. – СПб.: Речь, 2004. – 400 с.
  39. Недоленко, С.В. Педагогические условия развития игровой деятельности учащихся с умеренной умственной отсталостью: дис. ... канд. пед. наук. 13.00.04. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры / С.В. Недоленко. – Санкт-Петербург, 2000. – 198 с.
  40. Николаев, Ю.М. Физическая культура: человеческое измерение // Теория и практика физической культуры / Ю.М. Николаев. – 1999. – № 7. – С. 2–7.
  41. Новицкий, П.И. Физическое воспитание учащихся с умеренной и тяжелой степенью интеллектуальной недостаточности: пособие для учителей и воспитателей / П.И. Новицкий. – Витебск, РУП ВЦ ВОУС, 2007. – 132 с.
  42. Новицкая, А.И. Экологическое воспитание. Подвижные игры: пособие для педагогов и кл. рук. общеобразоват. школ, педагогов-организаторов внешк. учреждений / А.И. Новицкая, В.М. Минаева, П.И. Новицкий. – Мн.: БелЭн, 2003. – 96 с.
  43. Певзнер, М.С. Дети-олигофрены / М.С. Певзнер. – М., 1959.
  44. Петрова, В.Г. Практическая и умственная деятельность детей-олигофренов / В.Г. Петрова. – М.: Просвещение, 1968. – 160 с.
  45. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии / под ред. Л.В. Шапковой. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2002. – 160 с.
  46. Синютин, А.А. Отношение будущих учителей физической культуры к детям-инвалидам / Физическое воспитание в реабилитации детей дошкольного возраста с особенностями психофизического развития / Материалы межд. науч.-практ. конф. / А.А. Синютин, П.И. Новицкий. – Витебск: ВГУ, 2000. – С. 52–53.



47. Соколова, Н.Д. Особенности руководства игрой умственно отсталых детей дошкольного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.Д. Соколова. – М., 1973. – 18 с.
48. Спортивные игры на уроках физкультуры / под общ. ред. О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.
49. Страковская, В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 до 14 лет / В.Л. Страковская. – М.: Новая школа, 1994.
50. Страковская, В.Л. Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей / В.Л. Страковская. – М., 1987.
51. Тимофеева, Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста: книга для воспитателя детского сада. – 2-е изд., испр. и доп. / Е.А. Тимофеева. – М.: Просвещение, 1986. – 79 с.
52. Турик, Т.В. Формирование морально-волевых качеств школьников на уроках физической культуры средствами народных подвижных игр // Морально-волевая и специальная психологическая подготовка спортсменов: сб. научных трудов КГИФК / Т.В. Турик, Г.Г. Кахидзе. – Киев, 1987. – С. 50–58.
53. Шапкова, Л.В. Средства адаптивной физической культуры: методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2001. – 152 с.
54. Шипицына, Л.М. Развитие навыков общения у детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью: пособие для учителя / Л.М. Шипицына. – СПб.: Издательство «Союз», 2004. – 336.
55. Шишкина, В.А. Движение + движение: книга для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1992. – 96 с.
56. Шишкина, В.А. Здоровый малыш. Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми второго-третьего года жизни: пособие для педагогов дошкольных учреждений / В.А. Шишкина, М.Н. Дедулевич. – Минск: Полымя, 2000. – 174 с.
57. Эльконин, Д.Б. Психология игры. – М.: Педагогика, 1978. – 304 с.
58. Южакова Т.П. Игра в нравственно-экологическом воспитании младших школьников: учебное пособие. – Екатеринбург, 1993. – 52 с.
59. Яковлев, В.Г. Подвижные игры в 1–4 классах / В.Г. Яковлев. – М., 1993.
60. Beudels W.; Lensing-Conrady R.; Beins H.-J. (1995): ... das ist für mich ein Kinderspiel. Handbuch zur psychomotorischen Prax. 2. Aufl. Dortmund.

# ПРИЛОЖЕНИЯ

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Перечень подвижных игр и игровых упражнений по психофизической нагрузке, оказываемой на организм детей умеренной и тяжелой степенью интеллектуальной недостаточности

Величина нагрузки (ЧСС – уд./мин)	Подвижные игры и игровые упражнения
<b>Малая нагрузка</b> (до 100 уд./мин)	<p>Аист. Буксир. Ваньки-встаньки. Вратарь. Где стереть? Жонглер. И я. Кольцеброс. Кубики на ладони. Кто выше. Кто выше построит. Летучая мышь. Лодка. Лучший нос. Маленький – большой! Машины. Медуза. Мотальщики. На буксире. Найди свои кубики. Найди цвет. Насос. Не зевай! Невидимая мишень. Незнайки. Нос, нос, нос, лоб. Нырки. Опасный мост. Ориентировщики. Паук. Переправа. Письмо на ладони. Подъемник. Поезд. Поищем кубики. Поймай палку. Поймай рыбу. Покажи кубик. Поплавок. Послушный мячик. Посмотри и найди. Постучим кубиками. Похожая фигура. Правильно – неправильно. Проводник. Пронеси на голове. Прямо, стой, направо. Прятки. Рисуем веревкой. Ручеек. С кубиком на голове. Светофор. Слушай сигнал. Слепой музыкант. Смотри внимательно. Собери. Собери кубики. Стой прямо. Стоп, не падай! Стрела. Сядь на дно. У кого больше пузырей. Угадай время. Угадай звук. Угадай, кто это? Угадай на ощупь. Угадай расстояние. Угадай, чей голосок? Узнай друга. Умелые ручки. Фигуры. Чей веер лучше. Через обруч. Что пропало? Чья башня выше. Я здесь.</p>
<b>Средняя нагрузка</b> (от 100 до 130 уд./мин)	<p>Альпинисты. Бадминтон с воздушными шарами. Бег в обручах. Берегись автомобиля. Быстрее лови. Веселые спуски. Водолазы. Волны. Ворота. Выталкивание спиной. Выше всех. Веревка-змея. Горячий мяч. Дотронься до яблока. Длинный спуск. До пяти. Догони мяч. Достань кубики. Дружные носильщики. Живая корзина. Жуки. Займи свой домик. Калим-бамба. Кегельбан. Космонавты. Кто быстрее. Кто быстрее достанет клад. Кто быстрее спрыгнет. Кто вытолкнет. Кто дальше отобьет волан. Кто дальше проскользит. Кто дальше прыгнет. Кто дальше толкнет санки. Кто лучше прыгнет солдатиком. Летающие тарелки. Ловкий лыжник. Ловкий футболист. Лягушата. Лягушата и утка. Меткий стрелок. Меткий футболист. Метко в цель. Многоместные лыжи. Мы строим башню. Мяч в стенку. Мяч по кругу. Мяч толкни. Мячи по кругу. На самокате. Набрось лассо. Не пропусти мяч. Не урони мяч. Носильщики. Обманщик. Отбей волан. Отбей коробку. Парашютисты. Паровозик. Посадка картофеля. Передай мяч другому. Передал – садись! Передача мячей в колонне. Переправа. Переступай палки. Перетягивание каната. По глубокому снегу. Подвижная цель. Подводные ворота. Подпрыгни над мячом. Поймай обруч. Попади в мяч. Попади в обруч. Попади в проезд. Попади в цель. Попади в шар. Попади воланом в круг. Послушный мячик. Прокати мяч. Прыгун. Прыгуны. Прыжки в воду. Прыжки по полоскам. Раз, два, три – мяч лови! Рыбы и сеть. Самолетики. Сидячий футбол. Снайперы. Совушка. Спрыгнем вместе. Спрячься. Танцор. Топ-топ. Торпеды. Тянем-потянем. У кого меньше шагов? Удочка. Фигурная ходьба. Ходьба по брускам. Ходьба по следу. Чья елочка красивее. Шагающая цель. Эстафета прыгунов. Полоса препятствий с ползанием и лазаньем.</p>
<b>Большая нагрузка</b> (от 130 до 150 уд./мин)	<p>Барада. Бег в воде. Бой петухов. Борода. Быстро в строй. Быстрый лыжник. Виляй, виляй. Волк по рву. Гонка воздушных шаров. Двумя мячами через сетку. День и ночь. Догони меня. Змея. Каракатица. Карусель. Кошка и мышка. Лови ленточки. Лыжник. Морской бой. Охотники и утки. Очистим площадку. Перетягивание в квадрате. Перетягивание через черту. Рыбаки. Салки. Салки с мячом. Самокат. Скользи. Собачка. Такси. Челночный бег. Я – щука!</p>

**Педагогическая направленность подвижных игр и игровых упражнений на коррекцию  
и развитие различных двигательных способностей и психических процессов**

№ игры в пособии	Название игр	Скоростные способности, двигательная реакция	Сила и скоростно-силовые способности	Выносливость	Подвижность в суставах	Пространственная ориентация	Согласованность двигательных действий	Вестибулярная устойчивость, равновесие	Дифференцировка усилий, времени и амплитуды движений	Темп и ритм движений	Внимание	Речь	Мыслительные процессы (память, мышление, математические представления, воображение, фантазия)	Эмоционально-волевые процессы	Зрительномоторная координация	Дифференцировка слухового восприятия	Дифференцировка тактильных ощущений	Самостоятельность, организованность	Осанка и плоскостопие	Ходьба, бег	Прыжки	Метание и мелкая моторика	Лазанье, перелезание
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
113	Аист		+					+			+		+	+									
83/5	Аист			+			+	+	+									+					
75	Альпинисты		+		+		+	+	+				+					+	+				+
73	Бадминтон с воздушными шарами					+	+		+	+	+				+			+		+			
96/2	Бег в воде									+					+					+			
22	Бег в обручах	+			+		+						+					+		+			
108	Берегись автомобиля	+				+	+				+	+	+			+		+		+			
118	Бой петухов		+	+			+	+	+	+											+		
3	Борода	+		+		+		+	+	+				+	+			+		+			
99/2	Буксир		+	+															+				
1	Быстрее лови	+									+		+	+	+	+				+			
83/3	Быстро в строй					+					+		+										
94	Быстрый лыжник	+		+	+		+	+	+	+								+					
97/2	Ваньки-встаньки					+	+		+														

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
82	Вездеходы				+	+	+	+															+
7	Веревка-змейка	+				+	+				+		+		+				+	+			
89	Веселые спуски							+		+					+	+	+		+				
6	Виляй, виляй!	+	+	+	+		+								+	+				+			
97/4	Водолазы					+	+		+														
60	Волейбол	+					+			+	+				+				+				
8	Волк во рву	+		+		+	+			+	+		+	+	+				+		+		
96/3	Волны						+			+					+								
88	Ворота					+		+					+										
62	Вратарь	+					+				+				+				+				
120	Выталкивание спи- ной		+	+					+						+			+			+		
85/2	Выше всех							+	+														
170	Где стереть?						+				+		+	+	+								
174	Гонка воздушных шаров	+		+		+	+	+	+	+					+				+		+		
178	Горячий мяч												+							+			
119	Грибник					+					+		+	+	+				+				
79	Два барана		+			+	+							+									+
66	Двумя мячами через сетку	+		+	+		+		+	+					+				+			+	
20	День и ночь	+				+				+			+				+		+		+		
90	Длинный спуск						+	+	+										+				
98/7	До пяти												+										
83/6	Догони меня	+								+	+				+								
5	Догони мяч	+								+	+				+				+		+		
141/6	Достань кубики								+										+	+			+
31	Дотронься до яблока	+			+										+							+	
133	Дружные носиль- щики		+			+															+		
53	Живая корзина					+	+		+						+				+				+
64	Жонглеры	+					+		+	+					+								+
12	Жуки	+		+		+					+	+		+		+			+		+		
157	Займи свой домик	+				+							+			+					+		
18	Змея		+	+			+			+											+		
159	И я						+				+	+	+			+		+	+				



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
96/5	Маленький – большой!		+										+						+				
14	Машины	+				+	+					+		+			+	+		+			
99/4	Медуза				+								+										
39	Меткий стрелок	+	+		+	+			+				+		+			+		+		+	
68	Метко в цель	+	+		+	+			+				+					+		+		+	
111	Многместные лыжи						+		+	+				+						+			
102/2	Морской бой	+			+	+	+			+													
130	Мотальщики		+	+			+			+	+						+	+				+	
142	Мы строим башню					+	+	+	+	+			+					+				+	
80	Мышеловка				+		+				+			+				+					+
69	Мяч в стенку	+					+		+	+			+					+		+		+	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
129	Мяч по кругу						+		+	+	+						+	+	+			+	
55	Мяч толкни!		+												+		+	+				+	
83/7	На буксире							+						+									
123	На самокате							+	+					+									
71	Набрось лассо	+				+			+	+				+	+		+	+		+		+	
179	Найди игрушку					+	+				+		+	+	+			+					
83/1	Найди свои лыжи										+		+		+								
166	Найди цвет										+		+		+			+					
98/5	Насос		+		+																		
45	Не зевай!	+									+		+		+	+		+					
67	Не пропусти мяч		+				+				+				+		+	+				+	
144	Не разрушь башню						+		+		+		+	+	+		+	+					
132	Не урони мяч						+		+		+						+	+				+	
168	Невидимая мишень		+								+					+		+				+	
163	Незнайки										+		+		+	+		+					
158	Нос, нос, нос, лоб	+							+	+			+	+				+					
83/2	Носильщики						+		+					+									
98/4	Нырки	+					+				+												
162	Обманщик						+				+		+		+			+		+		+	
115	Опасный мост						+	+	+								+	+		+			
104	Ориентировщики						+		+				+		+			+		+		+	
140	Отбей волан	+					+	+			+							+		+		+	
51	Отбей коробку		+		+	+			+		+				+			+				+	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
40	Охотники и утки	+	+			+	+	+			+				+							+	
98/9	Охотники и утки (на воде)	+				+	+				+				+								
139	Очистим площадку		+			+	+				+							+				+	
127	Пальчиковая гимнастика												+	+				+				+	
29	Парашютисты	+				+		+	+						+			+		+	+		
105	Паровозик				+		+			+		+	+	+			+	+		+	+		
17	Паук					+	+			+			+	+						+			
96/8	Передай мяч другому	+							+		+											+	
134	Передал – садись!	+	+				+		+				+		+		+	+		+		+	
131	Передача мячей в колонне				+		+		+				+				+	+	+			+	
141/7	Переноска кубиков					+	+		+	+	+			+			+	+					
96/1	Переправа									+					+			+					
110	Переправа					+	+	+	+				+						+			+	
87/1	Переступай палки					+	+		+				+					+					
143	Перетягивание в квадрате		+	+		+			+								+			+		+	
137	Перетягивание каната		+	+		+	+	+										+				+	
138	Перетягивание через черту	+	+				+	+	+								+						
59	Пионербол	+			+	+	+		+	+	+		+	+				+				+	
165	Письмо на ладони										+		+				+	+					
84	По глубокому снегу			+	+			+	+				+										
41	Подвижная цель	+	+		+	+	+	+							+	+						+	
98/1	Подводные ворота					+				+	+									+			
35	Подпрыгни над мячом	+	+			+				+				+	+			+			+		
87/4	Подъемник							+	+														
11	Поезд					+	+			+		+						+		+			
97/3	Поезд					+	+			+				+									
175	Поиск кубики					+							+		+		+	+				+	
136	Поймай обруч	+					+		+						+			+				+	
135	Поймай палку	+									+				+			+				+	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
96/7	Поймай рыбу								+		+						+						
141/2	Покажи кубик										+				+		+	+				+	
77	Ползуны				+		+			+	+			+				+					+
74	Полоса препятствий с ползанием и лазаньем			+	+	+	+	+	+				+	+				+					+
44	Попади в мяч		+			+									+			+				+	
65/1	Попади в мяч (футбол)		+		+	+									+								
42	Попади в обруч		+			+			+		+				+			+				+	
95/6	Попади в проезд		+			+			+														
65/2	Попади в цель					+			+						+			+				+	
49	Попади в шар		+						+						+		+					+	
56	Попади воланом в круг					+	+		+	+	+				+				+				
99/3	Поплавок						+						+										
106	Посадка картофеля	+			+	+	+	+			+		+		+		+	+		+			
47	Послушный мячик				+		+		+						+		+	+				+	
169	Посмотри и найди										+		+	+	+								
141/4	Постучим кубиками								+	+	+				+		+	+				+	
153	Похожая фигура										+		+				+					+	
148	Правильно-неправильно	+											+		+	+		+					
36	Придумай свои прыжки	+					+	+		+			+	+				+			+		
112	Проводник					+	+			+	+		+							+			
70	Прокати мяч			+		+	+	+										+		+		+	
116	Пронеси на голове							+	+	+									+				
85/3	Прыгун							+	+													+	
30	Прыгуны		+	+		+				+								+				+	
100/1	Прыжки в воду					+								+								+	
27	Прыжки по кочкам	+		+		+	+			+	+			+	+			+				+	
32	Прыжки по полоскам		+			+		+	+		+		+		+							+	
164	Прямо, стой, направо					+		+					+			+		+		+			
147	Прятки					+					+	+	+	+				+		+			
46	Раз, два, три – мяч лови!	+					+				+		+		+		+	+				+	





1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
103/2	Торпеды						+											+	+				
81	Туннель					+	+			+					+			+					+
125	Тянем-потянем		+					+							+	+		+	+				+
97/1	У кого больше пузырей					+																	
92/2	У кого меньше шагов?				+			+					+										
177	Угадай время												+	+		+		+					
151	Угадай звук										+		+			+		+					
155	Угадай на ощупь										+		+	+			+					+	
149	Угадай, кто это?								+				+	+				+					
176	Угадай расстояние												+	+	+		+				+		
160	Угадай, чей голосок?										+	+	+	+		+	+						
34	Удочка	+	+							+	+				+			+			+		
172	Узнай друга							+			+		+	+		+	+	+					
126	Умелые ручки										+		+		+		+	+				+	
86	Фигурная ходьба					+				+			+		+								
146	Фигуры				+	+	+	+					+	+				+					
57	Футболист		+			+			+						+			+					
121	Ходьба по брускам						+	+	+		+		+		+			+				+	
87/2	Ходьба по следу					+	+		+				+					+					
58	Хоккеист		+			+	+		+						+			+					
87/5	Чей веер лучше							+	+						+								
24	Челночный бег	+					+			+											+		
128	Через обруч				+		+	+											+			+	
2	Через препятствие	+				+	+	+		+					+						+		
150	Что пропало?										+		+		+			+					
141/1	Чья башня выше								+		+						+					+	
87/3	Чья елочка красивее					+	+		+				+					+					
61	Шагающая цель		+					+	+						+							+	
100/4	Эстафета прыгунов										+		+	+				+			+		
167	Я здесь					+		+	+			+				+		+				+	
96/9	Я – щука!	+								+	+	+				+		+					

Репозиторий ВГУ