

## *Игры для проведения динамических пауз*

Поддержание и укрепление физического здоровья учащихся напрямую связано с их двигательной активностью.

В оздоровительных целях общеобразовательные учреждения должны создавать условия для удовлетворения естественной потребности в движении.

Одним из путей решения проблемы адаптационных возможностей младшего школьника, увеличения продолжительности активного внимания учеников начальных классов, снижения утомления, является оптимизация физической, умственной и эмоциональной активности.

Представленные игры могут использоваться для проведения динамических пауз на свежем воздухе или в спортивном зале. Так же их можно использовать в рамках группы продлённого дня.

Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствуют так же улучшению здоровья. К подвижным играм относятся игры, направленные преимущественно на общую физическую подготовку.

### *Лошадки.*

Играющие разбегаются по всей площадке и на сигнал учителя “Лошадки” бегут, высоко поднимая колени. На сигнал “Кучер” — обычная ходьба. Ходьба и бег чередуются. Учитель может повторить один и тот же сигнал подряд.

### *Горелки.*

Играющие строятся в две колонны (парами, впереди — водящий). Все хором произносят:

*Гори, гори ясно,  
Чтобы не погасло.  
Глянь на небо —*

*Птички летят.  
Колокольчики звенят!  
Раз, два, три — беги!*

С последним словом дети, стоящие в последней паре, отпускают руки и бегут в начало колонн - один слева, другой справа. Водящий пытается поймать одного из них, прежде чем дети успевают встретиться и взяться за руки. Если водящему удастся это сделать, то одного из детей он берет за руку и встает с ним в пару.



### ***Мороз — Красный нос.***

На противоположных сторонах площадки обозначают два дома, в одном из них располагаются играющие. Посредине площадки встает водящий - “Мороз - Красный нос”. Он говорит:

*Я Мороз — Красный нос.*

*Играющие отвечают:*

*Кто из вас решится*

*Не боимся мы угроз,*

*В путь-дороженьку пуститься?*

*И не страшен нам мороз.*

После этого дети перебегают через площадку в другой дом. Мороз догоняет их и старается заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят до окончания перебежки. После нескольких перебежек выбирают другого водящего.

### ***Шире шаг.***

На одной стороне площадки (зала) дети выстраиваются в шеренгу, по сигналу учителя надо перебежать на другую сторону с меньшим количеством шагов (чем шире шаг, тем быстрее можно преодолеть дистанцию).

### ***Самый ловкий?***

По обе стороны площадки выкладывают бруски на расстоянии 60—70 см один от другого. По одной стороне площадки дети бегут, перепрыгивая через бруски, по другой — прыгают попеременно на правой и левой ноге. Дети с небольшим интервалом выполняют задание в колонне по одному. При увеличении количества пособий упражнение проводят в две колонны.

### ***Пингвины.***

Дети встают в 2—3 колонны. У тех, кто стоит первыми, мяч (мешочек с песком). Они кладут его между колен и по сигналу учителя прыгают на двух ногах к флажку, находящемуся на расстоянии 7—8 м. Затем берут мяч (мешочек) в руку, оббегают флажок, возвращаются к своей колонне и передают мяч следующему игроку. Выигрывает та колонна, которая быстрее выполнит задание.

### ***Канат оходец.***

Дети встают в две колонны перед чертой. У направляющих в руке мешочек с песком. По сигналу учителя они быстрым шагом, держа руки в стороны, доходят до финишной черты (расстояние 6 м). Перешагнув через нее, они бегут к своей колонне, передают мешочек следующему, сами встают в конец строя. Выигрывает колонна, быстрее выполнившая задание.



### ***Замени предмет.***

Играющие распределяются на 2—3 команды. Перед каждой на расстоянии 6—8 м в небольшом круге лежит какой-либо предмет (кубик, обруч). У первых в руке кегля. По сигналу учителя направляющие бегут к кружкам, ставят в него кегли, берут кубик и передают его следующему игроку. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

### ***Через ручеёк.***

На площадке проводят две линии на расстоянии 5—7 м (это берега). Играющие выстраиваются в 4—5 звеньев перед первой чертой, в руках у каждого по две дощечки (из фанеры или картона). Надо перебраться через ручей на другой берег, наступая только на дощечки, перекладывая их перед собой. Выигрывает то звено, которое быстрее перебралось на другой берег, не намочив ног.

### ***Лягушки в болоте.***

С двух сторон очерчивают берега, в середине болото. На одном из берегов находится журавль (за чертой). Лягушки располагаются на кочках (кружки на расстоянии 50 см) и те говорят:

*Вот с насиженной гнилушки      Ква-ке-ке, ква-ке-ке.  
В воду шлепнулись лягушки.      Будет дождик на реке.  
Стали квакать из воды:*

С окончанием слов лягушки прыгают с кочки в болото. Журавль ловит тех лягушек, которые находятся на кочке. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. После того как журавль поймает несколько лягушек, выбирают нового журавля из тех, кто ни разу не был пойман. Игра возобновляется.

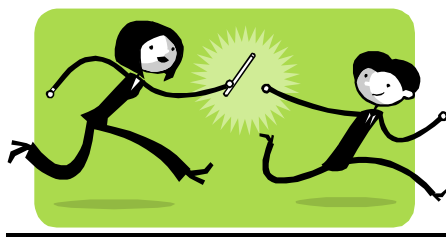
### ***Метко в цель.***

Посредине площадки проводят черту, на которую ставят 10—12 предметов (кубики, кегли). Играющие распределяются в две равные команды. Первая получает малые мячи, выходят на исходную линию (на расстоянии 5 м от предметов), бросает по мишеням. Затем соревнуется вторая команда. Каждая команда бросает 2—3 раза. Выигрывает команда, метко бросавшая в цель.

### ***Быстрые и ловкие.***

Играющие распределяются на три команды и встают в колонны у линии старта, в руках у каждого мешочек с песком. Первые бегут к линии

финиша (расстояние 10 м), бросают мяч в обруч, расположенный от линии финиша в 3 м, и бегом возвращаются в конец колонны. Следующий начинает бег, как только предыдущий игрок пересечет линию старта. Побеждает команда, которая забросила большее число мячей и быстрее выполнила задание.



### *Лиса и куры.*

Дети изображают кур. Один из играющих — петух, другой — лиса. Куры ходят по площадке, ищут корм. Лиса внимательно следит за ними. По указанию учителя (незаметно для всех) выходит лиса и тихонько подкрадывается к курам. Петух громко кричит: “Ку-ка-ре-ку!” Куры убегают, взлетают на насест (бревно, скамейку). Петух должен убежать последним. Лиса ловит тех кур, которые успели быстро подняться на насест и удержаться на нем. После 2—3-кратного проведения игры выбирают других детей на роль петуха и лисы.



### *Займи свободный кружок.*

Игра проводится с подгруппой 8—10 детей. (Если позволяет площадка, то участвуют все дети, распределяясь по командам.) Каждый играющий, кроме водящего, чертит кружок (диаметр 50 см) на расстоянии 1,5 м один от другого. Стоя в кружках, дети перебрасывают мяч друг другу (игрокам своей команды). Водящий старается поймать мяч или коснуться его рукой. Если это ему удалось, то учитель дает сигнал, все игроки быстро меняются местами (перебегают из кружка в кружок), водящий старается также занять кружок. Кто не успел это сделать, становится водящим. Игра повторяется.

### *Эстафета с обручами.*

Дети встают в 2—3 колонны. Перед каждой колонной на расстоянии 6 м обруч (диаметр 50 см). По команде “Раз, два, три — беги!” первые бегут к обручу, поднимают его вверх, пролезают в него, кладут на место, бегут к своей колонне, касаются рукой следующего в колонне ребенка, а сами встают в конец строя. Каждый последующий игрок выполняет то же задание. Выигрывает команда, быстрее закончившая эстафету.

### ***Заяц без домика.***

Участники игры стоят парами лицом друг к другу, подняв сцепленные вверху руки – это “домики” зайцев. Выбирается двое водящих – “заяц” и “охотник”. Заяц убегает от охотника, при этом он может спрятаться в домик, т.е. встать между играющими. Тот, к кому он встал спиной, становится зайцем и убегает от охотника. Если охотник осалил зайца, то они меняются ролями.

### ***Караси и щука.***

На противоположных сторонах площадки отмечают место “норы”, где от щуки прячутся караси. Щука живёт в камышах. Перед началом игры все караси собираются в одной норе. По сигналу они выплывают из укрытия и стараются перебраться на противоположную сторону реки. Щука выходит на охоту. Пойманные караси из игры не выходят, а берут друг друга за руки и встают на середину игровой площадки, образуя сеть. Пойманных становится всё больше, сеть – все длиннее. Тогда из сети делают корзину, играющие встают в круг. Участники игры при перебежке обязательно забегают в корзину. Игра заканчивается, когда переловлены все караси.

### ***Воробьи и кошка.***

Чертится большой круг диаметром 3-4 м (или выкладывается шнур). Один из детей – кошка, сидит в середине круга. Все остальные – воробьи, становятся за чертой круга. Воробьи по сигналу учителя прыгают в круг и выпрыгивают из него. Кошка неожиданно вскакивает и старается поймать неуспевших выпрыгнуть из круга. Пойманный выходит из игры. Когда кошка поймает 2-3 воробьев, выбирается новая кошка из числа непоиманных, и игра возобновляется. Пойманных можно не исключать из числа играющих, а запоминать. Кошка ловит воробьев только в кругу, воробьи прыгают на двух ногах.