Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Санаторно-лесная школа»

.

Реферат по физической культуре

**«Подвижные игры с мячом»**

Выполнил: ученик 8 класса

МКОУ «Санаторно-лесная школа»

Кадыков Максим

Учитель: Бабин А.И.

Нижний Новгород

2017

**План.**

1. **Введение.**
2. **Подвижные игры с мячом.**
3. **Заключение.**
4. **Список использованной литературы.**

**Введение.**

**Движение** — естественное состояние ребенка. Однако с поступлением в школу много времени у детей занимают уроки и подготовка к ним. Малоподвижный образ жизни отрицательно сказывается на их здоровье, умственном развитии. Недостаток движений может стать одной из причин замедления их психического и физического развития, что скажется и на успеваемости. Подвижные игры в значительной степени могут восполнить недостаток движений, а также помогают предупредить умственное переутомление, повышая работоспособность во время учебы.  
Предложенные нами подвижные игры просты в организации, не требуют длительной подготовки. В них могут принимать участие от двух учащихся до целого класса, в школе на переменах и после уроков.  
Дети любят игры с мячом и скакалкой, с обручем и веревочкой. Играйте с детьми на уроках, после уроков, на переменах, в выходные дни на воздухе.

 Игра — одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

Главным признаком, отличающим большинство игр, является их сознательный характер. Перед играющим всегда ставится цель — выполнение какой либо конечной задачи игры, т. е. получение результата, хотя и в рамках определенных способов его достижения, но таких, которые позволяют самим играющим выбирать пути, находить сообразно своим возможностям новые решения в зависимости от постоянно меняющейся ситуации.

# Лисы и охотники

Количество игроков: любое

Дополнительно: мяч

Площадка, размеры которой можно приравнять к баскетбольной (26х14 метров), ограничивается со всех сторон линиями.

Из играющих выбирают водящего - "охотника". Ему дают в руки маленький мяч. Все остальные играющие - "лисицы".

Охотник выходит на середину площадки, а лисы собираются вокруг него. Охотник три раза подбрасывает мяч вверх и ловит его. После третьего броска лисицы разбегаются в разные стороны. Охотник, поймав мяч, бросает его в одну из лисиц, стараясь ее запятнать. Осаленная лисица становится помощником охотника. Она получает право поднимать с земли мяч и передавать его охотнику, облегчая ему задачу.

Таким образом, в ходе игры у охотника становится все больше помощников, а количество лисиц сокращается.

Когда у охотника появится первый помощник, в игре начинает действовать такое правило. Лисицы могут поднимать брошенный в них мяч и перебрасывать его между собой так, чтобы охотник с помощниками не смогли им завладеть. Теперь уже водящие стараются перехватить мяч, чтобы продолжать салить играющих.

Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все лисицы, кроме одной. Эта лисица, проявившая себя самой ловкой, становится новым охотником. Игра проводится еще раз.

В ходе игры нужно следить за тем, чтобы лисицы не забегали за границы площадки. Иначе каждая из них считается осаленной и становится помощником охотника.

Перед началом игры можно условиться, что салить мячом можно куда угодно, кроме головы.

# Выбей мяч

Количество игроков: любое

Дополнительно: футбольный мяч.

Играющие встают в круг на расстоянии одного метра один от другого. Участники игры выбирают водящего, который берет мяч и становится в середину круга.

Ударяя ногой по мячу, он старается выбить его за пределы круга. Игроки стараются задержать мяч, подставляя ноги, любую часть тела, кроме рук, и не давая мячу вылететь из круга.

Если игроки перехватят мяч, они начинают перекатывать его между собой. В этом случае задача водящего - отнять мяч у стоящих по кругу и снова сделать попытку выбить его за пределы круга.

Если водящему это удалось, то на его место идет тот игрок, который пропустил мяч с правой стороны от себя

Следует условиться, что мяч считается правильно выбитым в том случае, если он пролетел не выше колен играющих. Можно принять и более сложный вариант игры В этом случае игроки, стоящие по кругу, в ходе игры держатся за руки и не имеют права их разъединять Остальные правила остаются прежними. Игру лучше проводить с одними мальчиками.

[**«Подбери предмет»**](http://orangegame.ru/?p=19)

Участник становится в круг диаметром 1 м с малым мячом в руках. Сзади него лежат 5—10 небольших предметов.  
Участник подбрасывает мяч над собой и, пока тот находится в воздухе, поворачивается и старается поднять как можно больше предметов, лежащих на земле, а затем поймать подброшенный мяч.  
Выигрывает тот, кто поймал мяч и собрал больше предметов.

«[Катание мяча через лунки](http://orangegame.ru/?p=18)»

Для игры требуется ровное утоптанное место, например тропинка длиной 2—3 м, и небольшой резиновый мяч или шар.  
Играют каждый за себя или делятся на команды. На земле в ряд делают 10 лунок такого размера, чтобы в них мог закатиться и остаться мяч. Расстояние между лунками 5—6 см. Линия кона находится в 1 —1,5 м от первой .

**«**[**Борьба за мяч**](http://orangegame.ru/?p=16)**»**

Формируются две команды, которые произвольно размещаются на ограниченной площадке. У одной из команд по жребию мяч. По сигналу игроки этой команды стараются как можно быстрее выполнить подряд 5—10 передач. За это команда получает одно очко. Количество передач предварительно оговаривается между своими игроками. Игроки другой команды стараются перехватить мяч. Побеждает команда, набравшая большее количество очков за игру.

[**Круговая лапта**](http://orangegame.ru/?p=15)

Играющие делятся на две команды. На площадке чертится круг диаметром 9—10 м (диаметр может быть больше или меньше, в зависимости от подготовленности играющих). Одна команда размещается в круге, а другая — за его пределами, эта команда и начинает водить. Водящие мечут мячи (лучше волейбольный), стараясь попасть в игроков,  находящихся в круге. Тот, в кого с [...]

[**«Сильный бросок»**](http://orangegame.ru/?p=14)

Две команды играющих размещаются на площадке лицом друг к другу на расстоянии 20 м. В 3 м от игроков каждой команды проводится линия «города». На середину площадки кладут большой мяч. Каждый игрок имеет один малый мяч или снежок. По сигналу играющие в произвольной очередности мечут свои мячи в большой мяч, стараясь перекатить его за линию [...]

**«Призовой мяч»**

Играющие делятся на две, три, четыре, пять команд в зависимости от количества участников. Каждая команда получает малый мяч (резиновый или теннисный). Первый в команде начинает игру. Ему, как и остальным участникам, даются три попытки – бросить мяч перед собой вверх (выше головы) и поймать его. За ловлю мяча обеими руками даётся 1 очко, за ловлю правой рукой – 2 очка, за ловлю левой рукой – 3 очка. Если игрок мяч не поймал или подбросил его ниже уровня головы, очки не присуждаются.

Победителем считается команда, набравшая наибольшее количество очков.

**«Мяч с притопыванием»**

Играющие делятся на две команды, которые располагаются в шеренгу на расстоянии 20 – 40 шагов друг от друга. Расстояние между командами варьируется с учётом возрастных особенностей учащихся и их физической подготовленности. Перед каждой командой чертится линия, которая обозначает расположение команд. В середине игрового поля (площадки) чертится линия, обозначающая границу между играющими командами. Жребием определяется, какая из команд должна начать первая бросать мяч. Игрок этой команды получает теннисный мяч и бросает его в сторону противоположной команды, а сам бежит к линии (границе) и трижды притопывает по ней ногой, после чего бежит на своё место. Од-нако во время притопывания игрок противоположной команды, поймавший мяч, пытается запятнать его, не выбегая за линию расположения своей команды. Если это удаётся, то запятнанный переходит в его команду. Если бросающий промахнётся, то сам переходит в другую команду.

Игра продолжается до полной победы одной из команд.

**«Мяч в кругу»**

Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Один из игроков в качестве водящего встаёт с футбольным мячом в середину круга. Он бьёт мяч левой (правой) ногой, смотря по уговору, а остальные должны отражать мяч правой (левой) ногой, кто ошибётся, занимает место водящего. Водящий старается искусными ударами выбить мяч из круга между играющими. Если это удаётся, то его место занимает тот, кто пропустил мяч. Если играющие отражают мяч левой ногой, то водящим становится тот, около левой ноги которого проскочил мяч. Если же мяч пролетел выше пояса и вылетел за круг, водящему необходимо вновь ввести его с внешней стороны в круг. То же делает тот, кто не смог отбить мяч ногой и он вылетел из круга.

Если мяч вылетает из круга, все играющие поворачиваются на 180 градусов, т.е. кругом. Кто выпустил мяч, должен ударом ногой по мячу вновь ввести его в круг. При этом игроки, стоящие в кругу, получают возможность сильными и точными ударами отбить мяч, не дать ему проскочить в круг.

Вариант. Если играющих много, можно играть двумя мячами с двумя водящими. Эта ига является подводящей для разучивания элементов техники игры в футбол.

**Пограничный мяч**

Играющие делятся на две равные команды. Каждая команда чертит площадку размером 10 шагов в ширину и 20 – 40 шагов в длину. Внутренние линии между двумя командами располагаются на расстоянии 10 – 16 шагов.

Длина площадки и расстояние между командами варьируется с учётом возрастных особенностей учащихся, их физической подготовленности и количества играющих.

Команды выстраиваются на внутренней линии площадки так, чтобы мяч, брошенный противниками, не так легко мог попасть за пограничную линию, находящуюся за спиной каждой команды. Задача команды заключается в том, чтобы забросить волейбольный мяч за границу площадки противника. Жребием определяется, какая из команд начинает игру, Эта команда выбирает своего лучшего игрока, который и начинает игру. Он бросает мяч по возможности выше и дальше, над головами противников за границу площадки. Когда мяч летит, противники подпрыгивают, поднимают руки вверх, пытаются поймать мяч на лету, если мяч упал на землю, остановить его ногой и взять в руки. После этого команда выстраивается на внутренней линии и, передавая мяч, старается обнаружить место, где на-ходится наименьшее количество игроков противника, и перебрасывает мяч. Количество передач оговаривается заранее, их может быть 3 или 5. Игроки противоположной команды внимательно следят за передвижением мяча и стараются защитить свою границу.

Можно играть до 3 – 5 побед, после чего команды меняются площадками. Победившая команда начинает игру. Учащиеся IV класса могут использовать для игры волейбольную площадку. В этом случае могут играть 12 – 16 человек.

Эта ига является подводящей для разучивания элементов техники игры в пионербол.

**Угловой мяч**

8, 16 или 12, 24 человека делятся на две равные команды «внутренних» и «наружных». Последние занимают ясно обозначенные линиями углы соответствующих фигур – четырех или шестиугольника. «Внутренние» входят в многоугольник, длина и ширина которого могут составить от 8 до 14 м в зависимости от возраста детей. «Наружные» игроки, перекидывая теннисный мяч друг другу, стараются попасть в одного из игроков, находящихся внутри многоугольника. Бросать можно только из угла, причём мяч должен быть предварительно пойман бросающим. Если мяч упадёт и будет поднят, то, прежде чем он может быть использован для пятнания, его необходимо передать одному из «наружных» игроков. Если пятнание, при котором «внутренним» игрокам разрешается уклоняться от мяча, не удастся, команде бросавшего игрока засчитывается штрафное очко. Если игрок будет запятнан, то «наружные» поспешно убегают со своих мест, а «внутренние» как можно быстрее поднимают мяч. Кто его поднимет, кричит: «Стой!» - и бросает мяч с того места, где он его поднял, в одного из «наружных» игроков, которые по команде «Стой» должны остановиться и не вправе уклоняться от мяча. Если бросающий попадает, его команда не получает штрафного очка, если же промахнётся – получает. Если одна из команд набирает 10 штрафных очков, команды меняются местами и начинается вторая партия. По окончании штрафные очки обеих команд складываются, и та команда, которая получила наибольшее количество очков, считается проигравшей.

Вариант. Как только один из «внутренних» игроков запятнан, «наружные» меняются местами – каждый бежит к следующему углу. Если во время перебежки «внутреннему» игроку удаётся запятнать одного из «наружных» с того места, где он поднял мяч, то с команды снимается одно штрафное очко.

**Метание мяча в зоны**

Чертится площадка длиной 5 м и шириной 2 м. Она делится на 5 однометровых зон. На расстоянии 3 – 5 м от меньшей её стороны обозначается линия броска. Для броска можно использовать волейбольный или теннисный мяч. Каждому игроку предоставляются три попытки. Вначале нужно попасть в первую зону, затем во вторую, и т.д. За попадание в первую зону начисляется 1 очко, во вторую – 2 очка, в третью – 5 очков, в четвёртую – 7 очков, в пятую – 10 очков.

Побеждает игрок, набравший наибольшее количество очков.

**Метание мяча через препятствие**

Устанавливается препятствие из двух стоек и перекладины. Расстояние между стойками 2 – 3 м. Высота перекладины 1 м 50 см – 1 м 80 см. На расстоянии 3 – 5 м от препятствия чертится первая линия броска, через 1 м – вторая, ещё через 1 м – третья, за ней через 1 м – четвёртая. Для игры берется теннисный мяч.

Игрок, перебросивший мяч через перекладину с первой линии, получает 1 очко и переходит на вторую линию. Перебросив мяч со второй линии, получает 3 очка. Затем он перемещается к линии три и, перебросив мяч через перекладину, получает 5 очков. При удачном броске с линии четыре получает 7 очков. Если игрок при броске не перебрасывает мяч через перекладину, он лишается следующего броска и ждёт очередную попытку.

Побеждает игрок, набравший наибольшее количество очков

**Белый мяч**

Эта игра когда-то имела ритуальный характер. В начале лета, когда начинал линять крупный рогатый скот, собирали белую шерсть и изготавливали из нее небольшой мяч. Сейчас для этой игры подойдет любой мяч.

Играть можно на большом поле, игровой площадке. Все игроки делятся на две команды. Один игрок отбегает от остальных детей на большое расстояние и бросает мяч как можно дальше. Как только этот игрок поворачивается, все дети бегут в ту сторону, куда упал мяч и каждый старается схватить его первым.

Тот, кто нашел мяч, издает победный клич и бежит назад, к исходной позиции. Игроки противоположно команды пытаются отнять у него мяч, а игроки своей команды помогают ему. Игрок может перебросить мяч любому другому игроку своей команды, если ему не удается самому защитить мяч или убежать от преследующей команды.

Командой победителем считается та, которая сумела доставить мяч на исходную позицию и вручить его тому игроку, который первым бросал мяч.

Правила игры: силовые приемы во время отнимания мяча допускаются, но без подножек и толчков. Если играют несколько раз, то за каждую победу команда получает балл и победителем объявляется та команда, которая заработала больше всего баллов.

**Выбивала**

Перед началом игры жеребьевкой назначают двух «выбивал». Они становятся на противоположных краях площадки. Другие дети выстраиваются в ряд на середине площадки, лицом к «выбивале», который держит мяч.

«Выбивала» с размаху бросает мяч, стараясь коснуться игрока на середине поля. Если ему это удалось, игрок считается выбывшим и отходит за границу площадки. Мяч, пролетевший мимо игроков, должен поймать второй «выбивала», теперь его очередь бросать.

Мяч должен быть легким, а удары несильными, чтобы играющие дети не испытывали неприятных ощущений.

Если «выбивала» бросил мяч недостаточно сильно, то любой игрок может его поймать: он получает дополнительный балл и может вернуть в игру любого выбывшего игрока, или «сохранить жизнь» в случае прямого попадания мяча.

Если игрок пытался поймать мяч, но упустил его, он считается выбывшим. Последние два игрока становятся «выбивалами» и игра повторяется. Иногда договариваются, что ловить мяч можно только «с отскока».

**Штандр**

В подвижной игре «Штандр» могут участвовать много детей. Выбирается считалками один водящий, который в руках держит мяч. Все играющие смотрят на водящего – он подбрасывает мяч (лучше волейбольный, но можно и резиновый) сильно вверх. В этот момент все играющие разбегаются. Как только водящий ловит мяч, он кричит: «Штандр!». Все должны остановиться на месте, где их застала команда. Водящий старается мячом осалить кого-либо из играющих. Осаленный становится водящим, а водящий пополняет команду играющих, и игра продолжается.

**Удочка.**Дети стоят по кругу. В центре - водящий, лучше взрослый. В руках у ведущего шнур с привязанным на конце мягким мячом или скакалка длиной 1,5 -2 метра. Со словами: "Ловись, рыбка большая и маленькая!" ведущий вращает шнур так, чтобы его конец попал под ноги детей. Задача детей состоит в том, чтобы шнур не коснулся их ног. Для этого при приближении к ногам "удочки" нужно подпрыгнуть, чтобы шнур прошёл под ногами. Если ребёнок наступил на шнур, - он считается пойманным.

## Съедобное - несъедобное

Подходит для игры с детьми от 3 лет; развивает внимание, ловкость, расширяет словарный запас; подойдет любой мяч, который удобно ловить руками. Игра особенно привлекательна тем, что можно и посмеяться, потому что иной раз игроки «отказываются» от торта и мороженого, но зато «съедают» удивительные вещи: самолет или воспитательницу. Лучше играть компанией, но и игра вдвоем может доставить удовольствие.

**Как играть.** Водящий берет мяч, остальные игроки выстраиваются за линией в 2-4 метрах от водящего. Водящий по очереди бросает мяч каждому из игроков, называя каждый раз любое слово. Если слово обозначает что-то съедобное, игрок должен поймать мяч, если несъедобное – ловить мяч не нужно. После каждого правильного пойманного или отброшенного мяча игрок продвигается на один шаг вперед. Тот, кто первым дойдет до линии водящего, сам становится водящим, и игра начинается сначала.

Можно усложнить игру. Если игрок «съел» что-нибудь несъедобное, он возвращается обратно за линию.

**Если играют двое**, то можно не шагать, а каждый раз менять водящего (или: у кого в руках мяч, тот и водит).   
**Вариант игры для малышей:** мама и ребенок садятся на пол напротив друг друга и не бросают, а перекатывают мяч.

## Трeшки

В эту игру могут играть дети с 5-6 лет. Подойдет мяч размером с теннисный или чуть крупнее, чтобы его удобно было ловить одной рукой; в упрощенную версию можно играть и волейбольным мячом. Количество игроков не ограничено, но лучше не больше трех, иначе придется долго ждать своей очереди.

**Как играть.** Игрок выполняет упражнения каждого этапа по 3 раза (поэтому игра и называется «трешки») и переходит с этапа на этап до тех пор, пока не ошибется. После ошибки мяч переходит к следующему игроку.В следующий раз игрок повторяет тот этап, на котором «застрял» и продолжает дальше до следующей ошибки. Выигрывает тот, кто первым выполнит все этапы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | **Для детей помладше** | **Для детей постарше** |
| 1 | Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками | Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками |
| 2 | Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши, поймать мяч | Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши 3 раза, поймать мяч |
| 3 | Подбросить мяч вверх, присесть, поймать мяч | Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши впереди и позади себя, поймать мяч |
| 4 | Ударить мячом об землю и поймать его двумя руками | Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши под коленом, поймать мяч (при повторах ноги меняем) |
| 5 | Ударить мячом об землю, хлопнуть в ладоши, поймать мяч | Подбросить мяч вверх и поймать его одной правой или левой рукой (при повторах руки меняем) |
| 6 | Чеканить мячом об землю одной рукой 3 раза и поймать двумя руками (повторять 3 раза уже не нужно) | Подбросить мяч вверх из-под правой ноги и поймать |
| 7 | Ударить мяч коленом и поймать двумя руками | Подбросить мяч вверх из-под левой ноги и поймать |
| 8 | Ударить мячом об пол, повернуться вокруг себя и поймать мяч | Ударить мячом об землю и перенести в этот момент правую ногу над мячом, поймать мяч |
| 9 |  | Ударить мячом об землю и перенести в этот момент левую ногу над мячом, поймать мяч |
| 10 |  | Ударить мячом об пол, повернуться вокруг себя и поймать мяч |
| 11 |  | Чеканить мячом об землю правой рукой 3 раза и поймать его двумя руками (повторять 3 раза уже не нужно) |
| 12 |  | Чеканить мячом об землю левой рукой 3 раза и поймать его двумя руками (повторять 3 раза уже не нужно) |

# Перекати мяч

Количество игроков: трое

Дополнительно: мяч

Трое детей становятся друг за другом, так, чтобы между ними было расстояние примерно полметра, затем расставляют ноги на ширине плеч. Ребенок стоящий посредине между двумя детьми считает медленно до пяти про себя.

Последний стоящий ребенок берет мяч и катит его под ноги стоящего посредине ребенка третьему ребенку. Тот ребенок катит обратно, и так дети делают до того момента, пока стоящий посередине ребенок не скажет "стоп", т.е не закончит считать до пяти.

Если мяч не успел докатиться до ребенка, то тот ребенок, кто катил мяч другому ребенку, становится посередине, т.е становится ведущим, а если нет, то игра продолжается.

### «Охотники и утки»

Играющие делятся на 2 команды: одна — охотники, другая — утки. Чертится большой круг, за которым становятся «охотники», а «утки» внутри. По сигналу «охотники» стараются попасть волейбольным мячом в «уток», которые, бегая внутри круга, уворачиваются от мяча. Игрок, осаленный мячом, выбывает из игры. Когда все «утки» будут выбиты, команды меняются местами, и игра продолжается. Игры можно проводить на время. Отмечается, какая команда выбила больше «уток» за одинаковое время. «Утка», которой коснулся мяч, считается осаленной.

### «Передал – садись!»

Игра проводится в зале или на площадке. Для ее проведения требуется 2—3 волейбольных мяча. Играющие делятся на 2—3 равные команды, которые строятся за линией в колонку по одному. Впереди каждой команды в 6—8 метрах становится капитан с мячом в руках. По сигналу капитан передает мяч первому игроку своей команды. Тот, поймав мяч, возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму игроку и т. д. Получив мяч от последнего игрока, капитан поднимает его вверх, а вся команда быстро встает. Выигрывает команда, которая первой выполнит задание и ее капитан поднимет мяч вверх. Игрок, уронивший мяч, должен его ваять, вернуться на свое место и продолжать передачи. Также игроки не должны пропускать свою очередь.

### «Мяч среднему»

Участники делятся на 2—3 команды, которые образуют круги. В центре каждого круга находится капитан команды с мячом в руках. По сигналу капитан бросает мяч первому игроку своей команды. Тот ловит мяч и бросает его второму игроку и т. д. Получив мяч от последнего игрока команды, капитан поднимает руки с мячом вверх. Затем выбирают другого капитана, и игра продолжается. Передача мяча может выполняться определенным способом (двумя руками из-за головы, от груди, с отскоком от пола, одной рукой) или произвольно. Во время игры нельзя наступать на линию круга, за которой стоят участники. Игрок, уронивший мяч, должен взять его, встать за линию круга и продолжить игру. Выигрывает команда, которая первой правильно выполнит броски мяча.

### ****«Мяч соседу»****

Играют на площадке или в зале. Для игры требуется 2 волейбольных мяча. Участники становятся в круг, мячи находятся на противоположных сторонах круга. По сигналу руководителя игроки начинают передавать мяч в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Участник, у которого одновременно окажутся оба мяча, проигрывает. Затем мячи передаются на противоположные стороны, и игра продолжается. После игры отмечаются участники, которые хорошо передавали мяч. Игрок, уронивший мяч, должен его взять, встать на свое место и продолжить игру. Во время передачи мяча нельзя пропускать игроков.

### «Стой»

Игра может проводиться на площадке или в зале. Для ее проведения требуется волейбольный или резиновый мяч. Играющие становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий с мячом с руках стоит в центре круга. Он подбрасывает мяч высоко вверх и называет любой номер. Вызванный игрок старается поймать мяч, а остальные разбегаются в стороны. Если игрок ловит мяч, не дав ему упасть, он называет другой номер и подбрасывает мяч снова вверх. Игрок, поймавший мяч с отскоком от земли (или пола), кричит «Стой!» Все останавливаются, а водящий пытается попасть мячом в ближайшего игрока, который старается увернуться от мяча, не сходя с места. Если водящий промахнется, то вновь бежит за мячом, е взяв в руки, снова кричит «Стой!» и старается осалить мячом ближайшего игрока. Осаленный игрок становится водящим, а игроки снова становятся в круг, и игра продолжается. После команды «Стой!» все игроки останавливаются, а пока водящий не поймал мяч, игрокам разрешается передвигаться по площадке в любом направлении.

Заключение.

Понятие «игра» включает в себя множество различных форм игрового фольклора, каждая из которых, в конечном счете, способствует всестороннему развитию детей: физическому, психическому, умственному. Подвижная народная игра является той разновидностью игрового фольклора, преимущественная ориентация которой заключается в активизации двигательной деятельности.

Игра вводит ребенка в жизнь, в общение с окружающими, с природой, способствует приобретению знаний, трудовых навыков, совершенствованию двигательной деятельности.

Поскольку обширная и разнообразная по тематике игровая деятельность во многом отображает конкретные формы объективной действительности, то, следовательно, в ней на протяжении исторического развития проявляются такие важнейшие факторы преобразований, как конкретный для данного народа жизненный уклад, мировоззрение, степень культурного развития, межнациональные культурные связи и многое другое.

В условиях современной цивилизации в связи с резким снижением двигательной активности человека возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями, подвижными играми.

В прохладную погоду целесообразно проводить игры средней и большой подвижности, так как движения ребенка ограничены из-за теплой одежды. В осенне-зимний период наиболее доступны для младших дошкольников игры, во время которых они бегают, подпрыгивают, метают и прокатывают мячи («Лошадки», «Прокати мяч» и др.).

Летом игры, в которых есть бег и прыжки, лучше всего проводить во время утренней прогулки или после полудня, когда температура воздуха снижается. Перед дневным сном игры большой подвижности во избежание перевозбуждения детей не проводятся.

На свежем воздухе можно проводить игры любой подвижности с бегом в разных направлениях, с метанием мяча на дальность и в цель, с прыжками.

Список используемой литературы**.**

1. Былеева Л.В., Коротков И.М. – Подвижные игры, М: 1982 г.
2. Коротков И.М. – Подвижные игры в школе, М: 1979 г.
3. Коротков И.М. – Подвижные игры для детей. М: 1978 г.
4. Яковлев В.Г., Ратников В.П. –Подвижные игры, Пр.: 1977г.