

Из опыта работы инструктора по физической культуре

Кузьмичевой Надежды Александровны

Апрель 2016г.

Игры для девочек

Скакалка. Один из самых доступных спортивных снарядов – скакалка. Скакалка бывает длинная (для коллективной игры) около 5 м и короткая. Короткая скакалка подбирается по росту: нужно встать на её середину, расставить руки на ширину плеч, концы должны быть на уровне пояса. Прыжки на скакалке – занятие увлекательное, в эту забаву можно внести разнообразие: на двух ногах; на одной ноге; то на одной, то на другой; «крестиком». Вдвоём через одну прыгалку: лицом друг к другу; спиной друг к другу; вращая скакалку вместе, держась друг за друга свободными руками. Можно прыгать целой компанией: двое вращают длинную скакалку, а остальные прыгают поодиночке, парами, группой.

Классы-классики. Как только сойдёт снег, во дворах, на широких тротуарах появляются начерченные мелом фигуры, которые можно счесть и загадочными, если бы мы по своему детству не знали их: конечно, это вечные «классы» или «классики». Правила очень просты и передаются из поколения в поколение. Клетки фигур нумеруются. Начиная игру, надо бросить камешек так. Чтобы он попал в первую клетку. А за тем, скача на одной ноге, надо носком ботинка подтолкнуть камешек из клетки в клетку. Тот, кто без ошибок прошёл всю фигуру, снова бросает камешек, но уже на вторую клетку и так далее. Но иногда одна из клеток фигуры начинает играть зловещую роль: если в неё затолкнёшь камешек, или прыгнешь ненароком – всё сгорело и придётся начинать игру с начала. В этой клетке написано «Огонь» Если все «классы» пройдены успешно, начинаются «экзамены». Например: необходимо пройти все «классы» с закрытыми глазами.

Чешские прыгалки. Для игры нужна резинка, длиной 3-4 метра. Играют трое. Двое стоят друг напротив друга и натягивают ногами резинку на высоте 10 – 15 см. от земли. Третий становится между ними и начинает прыгать. Варианты прыжков могут быть разными: сначала двумя ногами через резинку вправо, затем влево; сразу через две резинки; потом делает прыжки на одной ноге; затем прыгает так, чтобы наступить сначала на одну резинку, потом на другую. Потом выполняются прыжки с поворотами на 180 градусов, на 360 градусов. Резинку можно скрестить в виде восьмёрки, можно поднять одну сторону выше другой. Вариантов может быть очень много. Прыжки тоже имеют много вариантов: несколько подпрыгиваний на месте – «мячики»; скользящие прыжки – «утюжки». Можно играть вчетвером и прыгать парами. Эти незамысловатые и знакомые нам с детства

игры помогут детям решить проблему свободного времени, улучшить физическую форму, развить ловкость, внимание, глазомер и решить некоторые познавательные задачи.

Игры для мальчиков

Не откроем ничего нового, если скажем, что ребята любят померяться силой. Единоборства интересны тем, что позволяют им и в себе увериться, и другим показать свою силу. Необходимо направить эту силу в нужное русло.

«Перетяжка каната» Перетягивание каната – излюбленное занятие многих поколений. Для этого необходим канат, не очень толстый, длиной 3-4 метра. Перетягивать его можно попарно или группами. Если в силе соревнуются двое, то на земле чертят два круга диаметром 2 метра на расстоянии 1 метр друг от друга. Взявшись за канат два соперника, стоящие в кругах, начинают тянуть его каждый к себе. Задача – вытащить соперника из круга или заставить его отпустить канат. Разнообразить эту забаву можно, если договориться тянуть канат одной рукой или двумя. А, может, силач готов один противостоять двоим. Если же состязается целая команда, то на земле чертят линию. Побеждает та команда, которая перетянет противника на свою сторону.

«Ладонь в ладонь» В этой игре важно исходную стойку – ноги сомкнуты, носки и пятки вместе – сохранять во что бы то ни стало. В такой стойке соперники стоят лицом друг к другу, между ними на земле проведена черта. Надо постараться вывести соперника из равновесия – тогда он волей-неволей, чтобы не упасть отставит ногу назад и заработает штрафное очко. А возможно он сделает шаг не назад, а вперёд и тогда точно проиграет. Но мальчишки любят соревноваться не только в силе, но и в ловкости, быстроте, меткости.

«Городки» Среднерусские рюхи, сибирские чухи, кубанские клетки, украинские скракли – как только не называлась эта действительно народная игра. Сегодня эта игра официально признана видом спорта. Что нужно для этой игры: деревянные чурки – городки, бита и площадка. «Город» - квадрат со стороной 1,7 – 2 метра. На расстоянии 9 -10 метров (для детей расстояние сократить) чертят линию – кон, и на вдвое меньшем расстоянии линию полукона. С этих линий производятся броски. Первый бросок по фигуре с кона, если из «города» выбит хотя бы один городок – следующие броски с полукона. Побеждает тот кто выбив все городки сделал меньше всех бросков.

«Ринго» Название этой игры к боксу отношения не имеет. Игру предложил известный польский фехтовальщик Владзимеж Стрижевски. Он уверял, что она отлично развивает гибкость рук, подвижность пальцев, ну и конечно ловкость, меткость и глазомер. Для игры необходимо резиновое кольцо,

которое можно сделать из трубки диаметром 15-20мм. Сначала просто попробуйте бросать друг другу кольцо и ловить его. Это можно делать любой рукой, бросать тебе придётся той рукой, которой кольцо поймано. Затем можно пройти на волейбольную площадку и попробовать проделать это через сетку (если нет сетки – просто через натянутую верёвку). Проигрывает тот, на чьей площадке упало кольцо