**Подвижные игры на динамических паузах в начальной школе, как один из составляющих элементов формирования ЗОЖ**

**Из опыта**

В соответствии с нормами САНПиНа от 24.11.1 5 о «Гигиенические требования к режиму образовательной деятельности»пункт 10.10 необходимо организовывать динамические паузы на больших переменах.

Активный отдых во время динамических пауз должен обеспечить «разрядку», удовлетворить потребность детского организма в движении, неформальном общении , т.е. школьники должны сбросить напряжение, связанное с интенсивной работой на уроках. Желательно, чтобы дети имели возможность переодеться ,снять форму. Доказано, что такой активный отдых компенсирует до 40% биологической потребности детей младшего школьного возраста в движении и способствуют сохранению достаточно высокого уровня работоспособности на последующих занятиях.

Содержание динамической паузы может быть разнообразным. Однако в его содержании не должно быть значительной физической нагрузки, т.к. детям предстоит идти на учебные занятия. Поэтому основной формой организации динамической паузы будет игра.

Подвижной называется игра, построенная на движениях. Целевая установка и виды деятель­ности играющих определяются сюжетом (за­мыслом, темой) данной игры. Правила уточ­няют права и обязанности участников, опреде­ляют способы ведения и учета результатов игры. Для подвижных игр характерны само­стоятельные, творческие, двигательные дейст­вия (с предметами или без них), выполнен­ные в рамках правил.

Детям-первоклассникам особенно по душе подвижные игры с элементами строя и упраж­нениями, с проговариванием стихотворений, с пением. Расскажу о некоторых играх, которые я проводила с малышами.

**У ребят порядок строгий**

Ребята выстраиваются в шеренгу по одному. По первому сигналу учителя (вожатого) игра­ющие разбегаются из шеренги врассыпную и произносят речевку:

У ребят порядок строгий:

Знают все свои места.

Ну, трубите веселее:

«Тра-та-та, тра-та-та».

По второму сигналу все быстро строятся в шеренгу, но в ’новом направлении, указан­ном учителем. Занявшие свои места в шерен­ге последними считаются проигравшими.

Примечание: при построении в шерен­гу запрещается толкаться и напором занимать место,\* строиться в шеренгу надо быст­ро, но без разговоров и шума.

**Космонавты**

Дети идут по кругу, взявшись за руки и произносят:

Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планете.

На какую захотим,

На такую полетим!

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет!

Как только сказано последнее слово, все разбегаются и стараются скорее занять мес­та в ракетах (4—5 ракет заранее нарисованы на земле). Внутри каждой ракеты обозначено 2—4 кружка (места), а сбоку — надпись марш­рута, например: «Луна», «Марс», «Венера» и т. д. На всех участвующих в игре мест в ракетах не хватает. Опоздавшие собираются в центре круга, а занявшие места громко, хором объявляют свои маршруты, показывая этим, что они совершают прогулку по космо­су. Затем все собираются в общий круг, бе­рутся за руки и игра повторяется. Выигрыва­ют те, которым удалось при троекратном по­вторении игры совершить большее число по­летов (из трех возможных).

Примечание: разбегаться по ракето­дрому раньше, чем сказано последнее слово, нельзя; запрещается сталкивать товарищей с занятых мест. ,

**Узнай по голосу**

Все играющие ходят или бегают по пло­щадке. Водящий стоит в центре. По сигналу учителя или одного из учеников («Раз-два-три, в круг скорей беги») все играющие образуют вокруг водящего круг, взявшись за руки, идут вправо (влево) по кругу со словами:

Ты загадку отгадай:

Кто назвал тебя, узнай?

После этого все останавливаются, водящий закрывает глаза, а один из играющих по ука­занию учителя называет имя и фамилию водя­щего. Если водящий узнает, кто произнес его имя и фамилию, то этот игрок заменяет во­дящего и игра повторяется.

**Все к своим флажкам**

Играющие делятся на 3—4 группы. Группы встают в кружки. В центре каждого кружка находится игрок с цветным флажком в вытя­нутой руке. Играющие идут по кругу. По пер­вому сигналу учителя все дети, кроме игро­ков с флажками, разбегаются по площадке. По второму сигналу разбежавшиеся игроки останавливаются, приседают и закрывают гла­за, а игроки с флажками по указанию учите­ля переходят на другие места. После слов учителя: «Все к своим флажкам!» — играющие открывают глаза и бегут к флажкам своего цвета с тем, чтобы первыми построиться в круг. Выигрывает команда, прибежавшая пер­вой. При повторении игры ведущими назна­чаются другие игроки.

**Запрещенное движение**

Учитель встает с играющими в круг и пред­лагает выполнять за ним все движения, за исключением заранее установленного им запрещенного движения. Тот кто ошибется и выполнит запрещенное движение, получает штрафное очко, но играть продолжает. По окончании игры отмечаются участники, не сде­лавшие ни одной ошибки, а также самые невнимательные.

**«День» и «ночь»**

Команды «День и «Ночь» становятся спиной друг к другу на расстоянии 1,5*—2* м от сред­ней линии площадки. У каждой команды на краю площадки — «дом». Учитель называет то одну, то другую команду. Названная команда тотчас же бежит к себе в «дом». Игроки дру­гой команды поворачиваются кругом и ста­раются коснуться руками убегающих. Затем команды возвращаются на место и подсчиты­вается число осаленных. Перебежки \*повторяются шесть раз. Побеждает команда, су­мевшая осалить большее число игроков дру­гой команды.

Примечание: каждая команда равное число раз должна быть убегающей и дого­няющей; расстояние для перебежки от сред­ней черты до «дома» 10—15 м. ,

**Слушай сигнал**

Играющие строятся в два круга — внешний и внутренний. Дети, составляющие внешний круг, поворачиваются левым боком к центру, а игроки внутреннего круга становятся пра­вым боком к центру. Ведущий находится в центре круга. После счета ведущего • (3, 4) все дети (обоих кругов) под тихую музыку идут вперед по направлению, в котором по­строен каждый круг. По условным сигналам (хлопки в ладоши, свисток и др.) играющие меняют способ передвижения. Если ведущий хлопнет в ладоши один раз — останавливает­ся внешний круг, при двух хлопках в ладоши останавливается внутренний круг.

По вторичным, условленным для каждого круга сигналам дети, составляющие эти круги, вновь начинают ходьбу. Последующие ^хлопки в ладоши могут опять остановить тот или дру­гой круг и т. д. Ведущий дает сигналы в про­извольном порядке. Каждый игрок, сделав­ший ошибку, получает штрафное очко. За ошибку считается опоздание в остановке или в ходьбе по своему сигналу. Круг детей, по­лучивший за время игры меньшее количество штрафных очков, выигрывает.

Примечание: при ходьбе по кругу на­до соблюдать определенное расстояние меж­ду идущими (длина вытянутой вперед руки); дети должны ходить по кругу стройно, согла­сованно, под музыку или песню; не следует слишком часто давать сигналы один за дру­гим.

**«Попрыгунчики-воробушки»**

Чертится круг диаметром 5—8 м. Играю­щие; кроме одного водящего, изображают «воробушков» и располагаются за кругом. Во­дящий («большая птица») становится в сере­дину круга. «Воробушки», прыгая на двух но­гах, то впрыгивают в круг, то выпрыгивают из него. «Большая птица», бегая в круге, не дает «воробушкам» собирать «зерна» и «клю­ет» их, дотрагиваясь рукой до игроков, оказавшихся внутри круга. «Воробушек», которо­го клюнула «большая птица», выбывает из игры.

«Воробушки» стараются подольше побыть в круге, увертываясь от «большой птицы». Наиболее ловкими игроками считаются те, ко­торых водящий ни разу не коснулся рукой.

Примечание: касаться играющих водя­щий может только в середине круга; прыгать воробушкам можно и на одной ноге, сменяя ногу после 3—4 прыжков.

**«Лиса» и «куры»**

Играющие, кроме одного водящего («лисы»), изображают «кур». Они то взлетают на «насес­ты» (в лесу — это пеньки, кочки, в спортзале, на спортплощадке ~ низенькие скамеечки), то ходят около «курятника». «Лиса» находится поодаль. Подобравшись к «курятнику», она мо­жет осалить любого игрока, касающегося зем­ли, хотя бы одной ногой. Осаленного она бе­рет за руку и ведет в «нору». Но по пути лисе встречается «охотник с ружьем». Она отпус­кает «птицу», а сама убегает в «нору». Пойман­ная «птица» возвращается в «курятник», после чего все «куры» слетают с «насестов». Игра повторяется 5—6 раз. Выигрывают те игроки, которые не были пойманы «лисой».

Примечание: забегая в «курятник», «ли­са» может осалить только одного игрока, по сигналу учителя (хлопок в ладони, свисток) «лиса» должна покинуть «курятник», незави­симо от того, успела ли она поймать «ку­рицу».

**Ловкие перебежки**

Чертится большой квадрат. Играющие рас­полагаются за ним. Водящий находится в се­редине квадрата. Игра начинается по сигналу руководителя. Игроки, находящиеся за квад­ратом, перебегают через него в разных на­правлениях. Водящий (водящие), коснувшись рукой перебегающего, останавливают его. Ос­тановленный игрок ждет на том месте, где его осалили, пока его не выручат товарищи. Если кто-нибудь из перебежчиков коснется рукой остановленного игрока, последний считается освобожденным и может вновь принимать участие в игре. Выигрывают те ребята, кото­рых водящий ни разу не коснулся рукой.

Примечание: водящий может коснуть­ся рукой и остановить игрока только внутри круга, не переступая за черту; игра продол­жается 2—3 минуты, после короткого пере­рыва (отдыха) игра повторяется еще 1—2 раза.

**Кто быстрее**

Дети, взявшись за руки, образуют круг и, опустив руки, стоят свободно. Водящий, об­ходя круг снаружи, дотрагивается до плеча одного из играющих и затем бежит в любую сторону вдоль круга. Игрок, которого водя­щий коснулся рукой, тоже бежит за кругом, но в противоположную сторону. Кто из них быстрее пробежит- по кругу и первым встанет на свободное место (начало бега), тот подни­мает руку вверх и говорит: «Я быстрее». Пос­ле этого все стоящие по кругу говорят (на­зывая имена бегающих):

Игорь Сашу обогнал,

Игорь первым прибежал.

Игрок, прибежавший вторым, проигрывает и идет водить.

Примечание: обегая круг, нельзя до­трагиваться до стоящих в кругу; при встрече надо обегать друг друга с правой стороны.

**Эстафета с мячом**

Играющие становятся **в** две-три колоны го одному. Перед носками игроков, стоящих первыми, чертится общая линия. Впереди (на рас­стоянии 6—8 шагов от каждой колонны) на­ходится по одному игроку с обручем, постав­ленным отвесно к земле. Еще дальше, за 15—20 шагов от линии игроков с обручами, напротив начерчены 2-3 кружка, в которых стоят булавы. Игроки, стоящие в колонне пер­выми, держат в руках мячи (волейбольные, набивные, но желательно цветные). По коман­де учителя («Внимание! Марш!») ведущие иг­роки каждой команды с мячом бегут вперед, пролезают через свои обручи, бегут к була­вам, обегают их, возвращаются на свое ме­сто, по пути вторично пролезая через обруч, передают мяч игрокам, стоящим сзади. Полу­чившие мяч, бегут так же, как и первые игро­ки. Так бегут все игроки подряд. Выигрывает та команда, которая закончила эстафету пер­вой.

Примечание: выбегать из колонны на­до с левой стороны, с той же стороны надо и подбегать к своему месту в колонне; при перебежках нельзя задевать товарищей и ка­саться обручей; игрок, сваливший булаву, дол­жен поставить ее, только тогда продолжать бег.

Удочка

Играющие образуют круг. Расстояние между участниками игры 1—2 шага. Дети становятся лицом к центру круга. В качестве удочки слу­жит прочная веревочка, оканчивающаяся при­вязанным к ней мешочком с . деревянными опилками. Учитель (либо ведущий) выходит на середину круга и кружит веревочку таким образом, чтобы через мешочек дети могли, перепрыгнуть. Дети прыгают через веревоч­ку, стараясь ее не задевать. Если удочка кем- либо из игроков задета, игра на некоторое время приостанавливается, а затем веревочку кружат в другую сторону. Проигравшие игро­ки выбывают из игры.

Игра оканчивается, когда остается 5—8 са­мых ловких игроков, не задевших удочку.

Примечание: прыгать через веревочку надо мягко, на носках, сгибая колени; во вре­мя прыжков каждому надо оставаться на сво­ем месте, не приближаясь к центру круга и не отдаляясь от него.

**Попади в мяч**

Играющие делятся на две команды и стано­вятся в шеренги на расстоянии 30—40 м друг против друга; шеренги разомкнуты на два шага. Перед носками играющих проводится по черте. Посередине площадки начерчен пря­моугольник 3X6 м, в центре которого лежит волейбольный мяч. Игрокам одной шеренги раздается по малому мячу. По сигналу учи­теля игроки одновременно бросают малые мячи, стараясь попасть в волейбольный мяч. При попаданиях волейбольный мяч откатыва­ется в сторону противостоящей команды. Иг­роки из другой команды собирают брошен­ные мячи и в свою очередь бросают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его об­ратно. Выигрывает та команда, которой удает­ся выкатить мяч из прямоугольника в сторо­ну своего противника.

Сбей городки

Дети рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера составляют одну команду, вторые — другую. Перед носками иг­рающих проводится черта, с которой произ­водится метание.

Игрокам одной из команд дается по мало­му мячу, Впереди шеренги, на расстоянии 8—10 шагов от черты метания и параллельно ей, ставятся в ряд, с промежутком в 1—2 ша­га 8—10 покрашенных в два цвета, городков. Каждая команда выбирает себе определенный цвет. По сигналу учителя (ведущего) игроки очередной команды залпом (все одновремен­но) бросают малые мячи в городки. За каж­дый сбитый городок своего цвета команда по­лучает одно очко, за сбитый городок, принад­лежавший другой команде, — два очка. Затем бросает другая команда. Смена очередности происходит четыре раза. Выигрывает та коман­да, которая набрала большее количество оч­ков.

Вариант игры: каждый сбитый городок свое­го цвета отодвигается на шаг дальше. Сбитый городок, принадлежавший другой команде, пе­реставляется на один шаг ближе. Выигрыва­ет та команда, которая сумела за время игры дальше отодвинуть свои цели. (Учитывается общее количество шагов, на которое оказа­лись отодвинуты городки.)

Примечание: после того, как мячи бро­шены, очки подсчитаны, сбитые городки ста­вятся на свои места; брошенные мячи соби­рают игроки другой команды; бросать мячи можно из положения стоя, с колена, лежа.

**Метко** в **цель**

Игроки делятся на 2—3 команды и выстраи­ваются в колонну по одному за чертой. На расстоянии 6—8 м от черты на высоте 3 м устанавливается щит, на нем укреплена цель— круглая мишень диаметром 80 см, внутри ко­торой находятся еще два круга с диамет­рами 60 см и 40 см. В руках у первой коман­ды малые мячи. По сигналу учителя (ведуще­го) игроки по очереди (либо по два-три) бро­сают их по мишени. За попадание в круг диа­метром 80 см — 1 очко, 60 см — 2 очка, 40 см -— 3 очка. Подсчитывается общее коли­чество очков, затем метание производят вто­рая и третья команды.

Выигрывает та команда, которая набрала большее количество очков.

Примечание: метать мяч в цель мож­но, не выходя за черту; разбросанные мячи собирают те игроки, которые будут метать следующими, и только после того, когда все мячи пущены в цель и подсчитаны очки по первому этапу соревнований.

**Набрось кольцо**

Игроки, разделенные на две команды, вы­страиваются за чертой. От черты на расстоя­нии 5—6 м расставлены булавы в шахматном порядке на расстояние 1—2 шагов друг от друга. Игрокам раздаются кольца диаметром 18—20 см (пластмассовые, вырезанные из фа­неры и т. д.). По сигналу учителя' (ведущего) игроки первой команды по одному либо все сразу, в зависимости от того, сколько чело­век в команде, бросают кольца так, чтобы накинуть их на булавы. При накидывании коль­ца на булавы первого ряда засчитывается 1 очко, второго — 2 очка и т. д. Затем наки­дывает кольцо другая команда. Обе команды „ делают равное количество бросков. Подсчи­тываются очки при каждом броске. Выигры­вает та команда, у которой больше очков.