

Практичне заняття №4. 2 год.

Тема 4: Рекреаційні рухливі ігри в позаурочний час.

Завдання: Ознайомлення студентів з рекреаційно-рухливими іграми які використовуються на перервах, шкільному святі, в групах подовженого дня, в оздоровчих таборах.

Ознайомлення з методикою їх проведення.

Знати: зміст рекреаційно-рухливих ігор, які використовуються на перервах, шкільному святі, в групах подовженого дня, в оздоровчих таборах і методику їх проведення.

Зміст: на практичному занятті студенти приймають безпосередню участь в іграх: “Два стільці і мотузочок”, “Точний поворот”, “Шишки, жолуді, горіхи”, “Птахи і клітка”, “Посадка картоплі”, “Третій зайвий на прогулянці”, “Ногою по м’ячу”, “Ловці у колі”, ”Стій”, “Виклик”, “Влучно в ціль”.

«Два стільці і мотузочок»

Місце проведення: шкільний коридор.

Інвентар: стільці, мотузка або скакалка.

Підготовка до гри. 2 стільці спинками один до одного ставляться на відстані 3-5 м один від одного. Під стільцями по підлозі протягується мотузочок або скакалка так, щоб кінці її злегка висовувалися з-під стільців.

Опис гри. Двоє гравців сідають на стільці спиною один до одного. За сигналом кожний з них біжить щонайшвидше ліворуч, оббігає стільці, повертається до свого стільця, сідає на нього і витягає мотузочок з-під стільців.

Правила гри. Перемагає той, хто витягне її швидше. Потім на стільці сідає наступна пара.

«Точний поворот»

Місце проведення: шкільний коридор.

Інвентар: стільці.

Підготовка до гри. Поставити стілець, посадити на нього охочого і запропонувати йому закрити очі.

Опис гри. Учасник із закритими очима повинен встати із стільця і пройти по квадрату — два кроки вперед, два праворуч, два назад, два ліворуч і сісти на стілець.

Примітка. Цей атракціон в основному використовується для старших школярів.

«Шишки, жолуді, горіхи»

Місце проведення: шкільний коридор, майданчик.

Інвентар: -----.

Підготовка до гри. Гравці встають по три, один за іншим, обличчям до центру, гравець, який водить — в центрі. Перші в трійках — «шишки», другі — «жолуді», треті — «горіхи».

Опис гри. За сигналом гравець, який водить, вимовляє будь-яку з трьох назв, даних учасникам гри. Припустимо, «Горіхи!». Всі граючі, названі «горіхами», повинні помінятися місцями. Той, який водить, прагне встати на будь-яке місце, що звільнилося. Якщо йому це вдається, то гравець, що залишився без місця, стає тим, який водить, а хто водив — «горіхом». Якщо той, який водить скаже «Жолуді!» — міняються місцями хто стоїть другими в трійках, а якщо «Шишки!» — хто стоїть першими в трійках. Можна одночасно викрикнути дві назви або навіть три. І всі названі повинні поміняти свої

місця. Перемагають гравці, які жодного разу не були тими, які водять або були ними менше число раз.

У великому приміщенні можна кожену трійку побудувати не в колону по три, а в кола з 3 чоловік і розмістити їх по всьому майданчику.

Правила гри. 1. Гравець, який водить, кожного разу приймає назву того, чие місце він зайняв. 2. Викликані гравці повинні обов'язково помінятися місцями, гравець, який не змінив місце, стає тим, який водить. 3. Той хто водить, викликаючи гравців, повинен знаходитися в центрі, щоб його добре всі чули.

«Птахи і клітка»

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар: свисток.

Підготовка до гри. Для гри підбирають дві музичні мелодії: галоп або марш (для стрибків) і польку (для підскоків і перебігань).

Одна половина граючих, взявшись за руки, утворює коло - «клітку», інша - «птахи» - розташовуються вільно по зовнішньому колу.

Опис гри. Під музику (галоп або марш) внутрішнє коло (клітка) рухається кроком або прискакуючи праворуч, а птахи — ліворуч, витягнувши руки убік і наслідуючи польоту птахів. По сигналу керівника клітка зупиняється і гравці піднімають сполучені руки вгору. Музичний супровід міняється, виконується друга мелодія (полька). Птахи починають пробігати під руками в клітку і вибігати з неї. Керівник несподівано дає другий сигнал (свисток), музика припиняється, і клітка «закривається». Гравці внутрішнього круга сідають і опускають сполучені руки вниз.

Птахи, що опинилися в клітці, вважаються спійманими. Вони і гравці внутрішнього круга беруться за руки. Таким чином клітка розширяється. Гра поновлюється і продовжується, поки всі птахи не будуть спіймані. Потім гравці міняються ролями.

Правила гри. 1. Клітка може закриватися тільки по сигналу керівника. Якщо граючі опустять руки до сигналу, птахи не вважаються упійманими. 2. Якщо у момент сигналу птах виявиться під руками граючих (голова у неї усередині клітки), вона вважається упійманою, якщо голова у неї зовні клітки, то вільної. 3. Всі птахи під час виконання другої мелодії (польки) повинні пробігати через клітку. Птахи, що не роблять цього, вважаються упійманими.

«Посадка картоплі»

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар: свисток.

Підготовка до гри. Гравці діляться на 2-4 команди, які шикуються паралельно один одному на відстані 2-3 кроків, інтервали в колонах - півкрок. Перед тими, які стоять попереду, проводиться стартова лінія. На відстані 10-20 кроків від стартової лінії напроти кожної команди малюються в ряд кола (лунки) або кладуться маленькі обручі - по кількості картоплі в кожному мішечку. Кола знаходяться на відстані 0,5-1 м один від одного. Граючим, які стоять попереду, дається по мішечку, наповненому картоплею (по кількості кружків-лунок).

Опис гри. За сигналом керівника гравці з мішечками підбігають до своїх кружків (лункам) і кладуть по одній картоплі в кожний кружок. Потім гравці повертаються назад і передають мішечки черговим гравцям. Ті біжать до своїх кружечків, збирають картоплю в мішечки, повертаються і передають мішечки черговим гравцям і т.д. Гравець, який повернувся, встає в кінець своєї колони.

Команда, яка зуміла швидше за інші закінчити розкладку картоплі, вважається переможницею.

Правила гри. 1. Якщо під час бігу гравець упустив картоплю, він повинен підняти її і покласти в мішок та лише тоді продовжувати гру. 2. Якщо при розкладці картопля не потрапила в кружок, її треба покласти туди, лише тоді гравець може продовжувати гру. 3. Гравець може вибігати тільки тоді, коли отримає мішок. Той, хто вибіг передчасно одержує штрафне очко. 4. Закінчити розкладку і збір картоплі зобов'язані всі гравці команди. 5. За всі допущені помилки, якщо вони не будуть виправлені, команди одержують штрафні бали.

«Третій зайвий на прогулянці»

Місце проведення: спортивний майданчик.

Інвентар: -----.

Підготовка до гри. Всі гравці встають парами по колу, одна пара за іншою, по напрямку руху. Ті, що двоє водять знаходяться в середині в 3-5 кроках один від одного. Гравці тримаються під руку, а вільні, руки ставлять собі на пояс.

Опис гри. Всі пари прогулюються під музику (або під спів всім знайомої і улюбленої пісні). Один з тих, який водить, тікає, інший - наздоганяє його. Той хто тікає, рятуючись, стає поряд з якою-небудь парою, узявши під руку крайнього. Якщо йому це вдалося, його ловити не можна. Гравець, що знаходиться з іншого боку пари, повинен тікати від того, який водить і, теж рятуючись, приєднатися до будь-якої пари справа або зліва від неї, схопивши крайнього під руку. Так гра продовжується до тих пір, поки той, який водить не піймає кого-небудь з тих, хто тікає. Тоді спійманий міняється роллю з тим, який водить.

Правила гри. 1. Ловити можна тільки того, хто тікає або «третього зайвого» в парі. 2. Той, хто ловить і той, хто тікає може бігати по всій залі і між парами. 3. Ті, які стоять в парах повинні тримати вільні руки на поясі. 4. Той, хто тікає і той, хто ловить, не повинні заважати граючим парам.

«Ногою по м'ячу»

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар: волейбольний м'яч, ковпак.

Підготовка до гри. В коло, намальоване на підлозі, кладеться волейбольний м'яч. В 6 кроках від кола проводиться початкова межа. Гравець встає у межі. Йому надягають на голову ковпак так, щоб закрити очі.

Опис гри. За сигналом гравець із закритими очима (надітим ковпаком) повинен підійти до м'яча і ударити його ногою. Якщо йому це вдасться, він виграв. Для ускладнення можна заздалегідь запропонувати гравцю зробити поворот на 360° з початкової межі, а потім йти до м'яча. Можна гру проводити і без ковпака, просто чесно закривати очі.

«Ловці в колі»

Місце проведення: спортивний майданчик.

Інвентар: паперові квитки.

Підготовка до гри. Малюється велике коло. Гравці розташовуються із зовнішньої його сторони. В середину кола встають гравці, які водять. Всі граючі за колом одержують по паперовому квитку.

Опис гри. За сигналом керівника гравці починають перебігати через коло. Гравці, що водять, не виходячи з кола, ловлять їх. У спійманого на квитку роблять надрив. Спійманий знову включається в гру, якщо його піймають

другий раз, він одержує другий надрив. Після закінчення гри перевіряються квитки у всіх граючих. Виграють ті, у кого квитки залишилися без надриву.

Правила гри. 1. Ловити можна тільки в колі, не заходивши за межу. 2. Упійманий повинен беззаперечно подати свій квиток для надриву. 3. Гравці, які заступили за межу хоча б однією ногою, вважаються упійманими.

Примітка. Можна ускладнити гру, запропонувавши дітям не перебігати коло, а перетинати його, стрибаючи на одній нозі.

«Стій!»

Місце проведення: спортивний майданчик.

Інвентар: малі м'ячі.

Підготовка до гри. Гравці утворюють коло і розраховуються по порядку номерів. Один з них - який водить - одержує маленький м'яч і виходить на середину кола.

Опис гри. Гравець, який водить сильно ударяє м'ячем об землю і називає чий-небудь номер. Викликаний біжить за м'ячем, а решта граючих розбігається в різні боки. Викликаний – новий гравець водить, - схопивши м'яч, кричить: «Стій!» Всі зупиняються і стоять нерухомо там, де їх застала команда. Той, який водить прагне потрапити м'ячем в найближчого гравця, який може вивертатися від м'яча, не сходячі з місця (нахилитися, сідати, підстрибувати тощо). Якщо той, що водить промахнеться, то біжить за м'ячем знову, а всі розбігаються. Узявши м'яч, гравець, який водить кричить знов: «Стій!» і прагне засалити їм кого-небудь з граючих і т. д. Засалений м'ячем гравець стає тим новим, який водить, гравці оточують його, і гра починається спочатку.

Правила гри. 1. По команді «Стій!» ніхто не має права сходити з місця. 2. Поки той, що водить не узяв м'яч, гравці можуть переміщатися по майданчику як завгодно.

«Виклик»

Місце проведення: спортивний майданчик.

Інвентар: -----.

Підготовка до гри. На двох протилежних сторонах майданчика на відстані 10-30 м креслять лінії «міст». Гравці діляться на 2 рівні команди і в кожній вибирають капітана. Одна команда шикуються шеренгою за лінією одного міста, інша за лінією протилежного. Починають по жеребкуванню, який кидають капітани.

Опис гри. Капітан команди, що починає гру, посилає будь-якого гравця з своєї команди в місто іншої команди, учасники якої витягають праві руки вперед долонями вгору, зігнувши їх в ліктях. Посланий гравець викликає помірятися силами будь-якого учасника протилежної команди: він доторкається до долонь граючих 3 рази. Той, кого він торкнеться утретє, їм викликаний. Після третього дотику гравець біжить до себе додому, викликаний наздоганяє, прагнучи піймати його до лінії міста. Упійманий гравець йде в полон. Якщо гравець не упійманий, то полоненим стає викликаний учасник. Кожний полонений повинен встати за спину того, хто спіймав його або того, хто утік від нього. Потім капітан іншої команди посилає гравця на виклик і т. д., по черзі від кожної команди.

Учасник кожної команди прагне не потрапити в полон і виручити свого гравця з полону. З цією метою він викликає гравця протилежної команди, у якого знаходиться полонений. Якщо викликаний гравець не зможе його наздогнати, то йде в полон, а полонений повертається на своє місце в

свою команду. Якщо ж викликаний наздожене супротивника, то у нього буде два полонених. Таким чином кількість гравців в командах весь час міняється. Виграє команда, в якій після закінчення встановленого часу (10-15 хв.) буде більше полонених.

Гра вважається закінченою, якщо всі гравці однієї команди потраплять в полон до іншої команди.

Правила гри. 1. Гравець може торкнутися долонь одного, двох або трьох супротивників, але всього 3 рази; кожного разу він голосно каже. 2. Торкатися можна тільки певною рукою і витягати вперед також певну руку (праву або ліву, за домовленістю). 3. Полонені повинні стояти позаду гравців, які узяли їх в полон. 4. Полоненого можна виручити. Для цього треба викликати гравця, у якого знаходиться полонений, і якщо викликаний буде узятий в полон, то його полонений звільняється і повертається в своє місто на своє місце. Якщо у викликаного гравця декілька полонених, то всі вони звільняються. 5. Капітан посилає на виклик гравців на свій розсуд або по черзі. 6. Якщо капітан потрапив в полон, його замінює гравець його команди.