



В. М. Баршай  
В. Н. Курьсь  
В. Ф. Стрельченко

# 500

**ЛУЧШИХ ПОДВИЖНЫХ ИГР  
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ**



Владимир Баршай

**500 лучших подвижных  
игр для детей и взрослых**

«1000 бестселлеров»

2012

УДК 796.1/.3  
ББК 75.5

**Баршай В. М.**

500 лучших подвижных игр для детей и взрослых /  
В. М. Баршай — «1000 бестселлеров», 2012

ISBN 978-5-906907-36-3

В книгу вошло более 500 различных спортивных игр, как известных, так и редких, которыми легко увлечь детей из любопытства и интереса ко всему новому. Подробное и выверенное описание правил игры поможет оценить успехи всех участников и справедливо рассудить споры. Игры для помещений и на природе, для нескольких детей или большой группы. Независимо от возраста и места встречи детей, с помощью этого пособия вы легко подберете игры на любой вкус и темперамент. Ведь игра – это один из основных компонентов воспитания у детей организованности, навыков работы в команде, волевых, лидерских качеств и стремления к успеху!

УДК 796.1/.3

ББК 75.5

ISBN 978-5-906907-36-3

© Баршай В. М., 2012  
© 1000 бестселлеров, 2012

# Содержание

Введение	6
Глава 1	9
Игра как социальное явление	9
Сущность подвижных игр	12
Классификация современных подвижных игр	14
Педагогическая характеристика подвижных игр	17
Возраст детей и подвижные игры	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**В. М. Баршай, В. Н.  
Курьсь, В. Ф. Стрельченко**  
**500 лучших подвижных  
игр для детей и взрослых**

© В. М. Баршай, 2012

© В. Н. Курьсь, 2012

© В. Ф. Стрельченко, 2012

© ООО «1000 бестселлеров», 2018

© ООО «Книжкин Дом», оригинал-макет, 2018

© shutterstock, иллюстрации на обложке, 2018

© depositphotos, иллюстрация на обложке, 2018

\* \* \*

*Подвижная игра является упражнением, готовящим ребенка к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.*  
**П. Ф. Лесгафт**

## Введение

Игра – неперенный спутник детства. Она дает возможность ребенку познать мир, учит общению, способствует физическому развитию, обогащает интеллектуально, создает жизненный положительный эмоциональный фон. Для детей каждая встреча с игрой – это праздник. А вот будет ли этот праздник ярким и веселым, зависит от педагога, организатора, их профессиональной подготовленности, эрудиции, компетентности, от того, насколько будет проявлена инициатива и творчество с их стороны. Всё это, безусловно, является условиями того, чтобы ребенок рос физически развитым, здоровым, жизнерадостным, чтобы ценности физической культуры, занятия физическими упражнениями и массовый спорт стали его повседневной потребностью.

В соответствии с требованиями программы по физической культуре общеобразовательного учреждения, подвижные игры рекомендуется проводить в сочетании с гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, туризмом для успешного решения комплекса образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

Образовательные задачи предполагают совершенствование и закрепление навыков естественных движений в беге, прыжках, метаниях, а также умений, приобретенных на занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми и туризмом.

Воспитательные задачи способствуют развитию физических (быстроты, ловкости, силы, меткости, прыгучести, выносливости) и морально-волевых (смелости, честности, коллективизма) качеств ребенка.

Оздоровительные задачи определяют нормальное физическое развитие учащихся, укрепление их здоровья.

**Игры на уроке физической культуры.** Подвижные игры можно включать во все части урока. В подготовительную часть урока рекомендуется включать малоподвижные и несложные игры, способствующие организации внимания учащихся. В основной части урока используются игры с бегом на скорость, преодолением препятствий, прыжками, борьбой, лазанием. В заключительной части урока проводятся игры малой и средней подвижности, способствующие активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части урока.

Дети непоседливы, особенно школьники начальных классов. Естественная биологическая потребность растущего организма в активном движении составляет не менее двух часов ежедневно. В дошкольном возрасте дети удовлетворяют эту потребность достаточно полно. Придя в школу, будучи вовлеченными в строго регламентированный процесс обучения, 85–90 процентов времени проводя за партой, дети безусловно страдают от недостатка физической нагрузки. В результате малоподвижный образ жизни школьника приводит к гиподинамии, что создает предпосылки для появления различных заболеваний.

Педагогической наукой доказано, что в дни проведения урока по физической культуре, дефицит двигательной активности школьников составляет в среднем 40 процентов (в остальные дни – 80). Отсюда следует, что проведение уроков физической культуры не позволяет полностью обеспечить потребность детей в движении. До 22 процентов этой потребности дети выполняют самостоятельно, часто за счет детской подвижности. Поэтому во многих школах, где не найдены эффективные формы и средства удовлетворения жизненно необходимых потребностей детей в физической нагрузке, «феномен непоседливости» достигает максимального уровня. Так, из общего числа отвлекающихся от темы, уроков 85 процентов приходится на школьников, пассивно отдыхающих на перемене.

**Игры на перемене** являются средством снятия утомляемости, подготовки учащегося к следующему уроку. Статистика более чем убедительно говорит в пользу ребячьих игр на переменах, даже если они на некоторое время нарушают спокойствие в школе.

Многочисленные исследования ученых позволили найти оптимальный режим физических нагрузок на большой перемене. Нагрузки эти должны быть на уровне малой и средней интенсивности, не вызывать значительной утомляемости детей. Игры повышенной интенсивности, сильно возбуждающие детей при незначительной продолжительности перемены, приносят в класс остаточные явления: возбужденность, несобранность, а значит, снижают тематическую работоспособность ученика на уроке.

Подбор игр необходимо соотносить и с возрастом детей. Если младшие школьники вполне удовлетворяются незатейливой групповой игрой, то для семиклассника, например, безусловно интереснее принять участие в игровом упражнении, где можно показать силу, ловкость, определенное мастерство. В целом игры на перемене, как правило, предельно просты. Им не следует придавать характер урока физической культуры с обязательным соблюдением соответствующих нормативных требований. Это сковывает инициативу ребят, особенно робких и нерешительных. Необходимо дать детям возможность проявить себя во всем многообразии детской двигательной активности.

Внеклассная физкультурно-оздоровительная работа позволяет детям восполнить дефицит двигательной активности, приобщиться к общедоступным физическим упражнениям, спорту. В этой работе часто используются игры-эстафеты с постоянно меняющимися условиями, вводом дополнительных заданий. Например, игры-эстафеты с мячами, прыгалками могут быть усложнены всевозможными препятствиями: барьерами, гимнастическими скамейками и др. Подобная насыщенность игры поддерживает у детей интерес и к сегодняшнему состязанию, и к очередному, которое состоится завтра, послезавтра, на будущей неделе.

**Игры в группах продленного дня** стали в настоящее время важной формой общественного воспитания детей. Одна из важных задач работы с детьми в группе продленного дня – сделать так, чтобы часы, свободные от выполнения учебных заданий, заполнялись разумно, интересно и способствовали всестороннему развитию личности. В значительной мере это зависит от педагога, его умения увлечь детей интересным делом, предоставить каждому возможность наиболее полно реализовать свои способности. Большую помощь в этом воспитателю может оказать игра как важное средство самовыражения, проба собственных сил.

**Игры в оздоровительных лагерях** проводятся для укрепления здоровья детей, воспитания у них чувства товарищества, взаимовыручки. Условия в лагере особенно благоприятны для самостоятельного применения любимых детьми подвижных игр, а также игр под руководством учителей физической культуры.

Формы организации подвижных игр в оздоровительном лагере разнообразны. Игры планируются с учетом распорядка лагерного дня в сочетании с другими занятиями по физической культуре. Они проводятся во время утренней зарядки, на сборах звеньев, отрядов, как отдельные мероприятия между несколькими отрядами в лагере. Подвижные и спортивные игры входят в программы спортивных соревнований – «Веселых стартов», «Дня Нептуна» и других, проводятся также и самостоятельные встречи между командами или отрядами. В оздоровительном лагере хорошо использовать такие игры, как городки, русская лапта и др. Особенно ценны игры на местности, так как они имеют большое воспитательное и образовательное значение. Каждую смену в лагере желательно проводить военно-спортивную игру «Зарница», в совокупности с комплексными соревнованиями, в основе которых лежат подвижные игры. В первой половине лагерной смены проводятся соревнования по играм между отрядами, а во второй (когда определится команда-победитель) – соревнования между лагерями.

Успех учебно-воспитательной работы во многом зависит от профессионализма педагога. Нужно любить свое дело, стараться построить работу с детьми так, чтобы у них появился интерес к физической культуре и спорту.

Воспитательное значение игры, ее всестороннее влияние на развитие ребенка трудно переоценить. Игра как биологически, так и психологически присуща детскому возрасту и при умелом руководстве со стороны взрослых способна творить чудеса. Словно волшебная палочка, игра может изменить отношение детей к тому, что кажется им порой слишком обычным, скучным, надоевшим. Она способствует созданию, сплочению детского коллектива, включению в активную деятельность замкнутых и застенчивых детей. Игры приучают к соблюдению правил, дисциплинируют, воспитывают честность, справедливость, выдержку, требовательность к себе, умение контролировать свои поступки и объективно оценивать других.

Среди множества игр: подвижных, сюжетных, подражательных, музыкальных, познавательных, логических и других особое место занимают подвижные игры как лучшее лекарство от двигательного «голода» – гиподинамии.

Характерными чертами подвижных игр являются не только богатство и разнообразие движений, но и свобода их применения в разных игровых ситуациях, ярко выраженный эмоциональный характер, что создает большие возможности для проявления детской инициативы и творчества. Многие из этих игр существуют с незапамятных времен и передаются из поколения в поколение. Время вносит изменения в сюжеты некоторых игр, наполняет их новым содержанием, отражающим современную жизнь. Игры обогащаются, совершенствуются, создается множество усложненных вариантов, но их двигательная основа остается неизменной.

Важнейшее достоинство подвижных игр состоит в том, что в своей совокупности они, по существу, исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, борьбу, метание, переноску груза и т. д., и поэтому являются наиболее универсальным и незаменимым средством физического воспитания детей.

# Глава 1

## Теория подвижных игр

### Игра как социальное явление

Появление игры относят ко времени первобытного общества, которое отличалось синкретичностью народного искусства, то есть слитным неразвитым состоянием пения, пляски, музыки. Игры являлись в то время частью нарождающегося искусства человеческого общества, в котором отражалась специфика бытовых и трудовых действий человека.

В период становления теории подвижных игр в результате огромного и постоянного внимания к ней педагогов и ученых многих стран с различными системами сформировались две точки зрения на сущность игры. Условно эти точки зрения можно обозначить как западную и отечественную.

Западная теория характерна оценкой игры как таковой с биологической точки зрения и основана на сравнении игры человека и животного. Считалось, что осуществляется механический перенос природного проявления игры животного на социальную природу игры человека. При этом не принимались во внимание качественные проявления человека в процессе занятий игрой. Данный взгляд на сущность игры основывался и на том, что социальные преобразования, вызванные научным и техническим прогрессом, не могут изменять природу человека. В основе взглядов западных теоретиков лежало стремление обосновать теорию игры, руководствуясь результатами изучения самопроизвольно возникающих игр, рассматривая их только как вызванное внутренними причинами природное проявление. Игра, таким образом, как явление обосновывалась так называемым таинственным биологическим «инстинктом игры», что отождествляло игру животного и человека. Эта позиция отрицала единство биологического и социального в стремлении человека посредством игры отразить на эмоционально-двигательном уровне различные стороны своей жизнедеятельности. Таким образом, западная теория игры практически отрицала высокую организацию игры человека посредством его мышления, внесения в сущность игры ее смысла, решения определенных задач, достижения цели. Следует предположить, что подобные взгляды на сущность игры основывались западными специалистами на познании особенностей игры ребенка раннего возраста, который в силу своих возрастных особенностей еще не приступил к осознанию собственного «я» как наделенного мышлением, своим личностным местом в обществе и в силу этого во многом подобного в игре животному. Эта теория так называемой «свободной игры» предполагала, да и отражает в наши дни, свободу «самовыражения» ребенка, что, в свою очередь, отрицает, прежде всего, педагогическое значение игры, целенаправленную организацию и управление игровой деятельностью детей. Такой подход порождает игры, если их можно так называть, основанные на проявлении инстинкта агрессии, разрушения, что очень явно проявляется во времена перемен, в период перехода от одной общественно-экономической формации к другой. Отмеченное, безусловно, не отрицает важность биологических предпосылок в ребенке для осуществления игровой деятельности. Этой предпосылкой, прежде всего, является человеческая функция мозга как основа формирования в игре важнейших телесно-двигательных и социальных качеств растущего ребенка.

К основоположникам российской национальной теории игры относят Г. В. Плеханова, крупнейшего философа начала XX столетия. Он впервые подверг критике биологические концепции происхождения искусства, доказывая, что искусство, эстетические чувства и понятия рождаются в результате трудовой деятельности человека, общества. Это в полной мере можно

относить и к игре, в которой человек проявляет искусство телесных движений и мышления. Г. В. Плеханов в свое время подверг критике положения западной теории игры и ее идеологов Калоцца, Гросса, утверждавших, что в основе игры лежит лишь врожденное стремление человека к деятельности, т. е. условие подготовки к жизни, взгляды на игру Торндайка, рассматривающего игру как проявление наследственного инстинкта человека, с ограничением воспитательных возможностей. В своих работах Г. В. Плеханов критикует Спенсера и Бюхера, которые считали игру способом и формой выхода избыточной энергии человека, а также Шиллера, для которого игра направлена лишь на получение от нее удовольствия.

Г. В. Плеханов доказывал с философских позиций, что инстинкты человека, обусловленные наследственностью, в процессе его воспитания играют значительно меньшую роль, чем те же инстинкты в жизни животного. Он отмечал, что человек не рождается охотником или землекопом, он становится тем или другим под влиянием окружающих его условий. В процессе развития человеческого рода первичной была охота, а затем уж появились игры в охоту, олицетворяющие удовлетворение этой потребности в ходе игры. Генезис игры – как исторический процесс ее возникновения, становления и развития по Г. В. Плеханову определяет в жизни общества первичным труд и вторичной игру. Безусловно, разделяя эту позицию, следует учитывать и то обстоятельство, что в истории человеческого общества игра человека в возрасте ребенка, конечно же, предшествует его трудовой деятельности. При этом широчайший спектр ценностей подвижных игр, разносторонность воздействия дают основания считать их важнейшим средством физического воспитания детей различного возраста.

Выдающиеся педагоги, мыслители России Н. Г. Чернышевский, Н. А. Добролюбов, В. Г. Белинский своими воззрениями на игру внесли существенный вклад в развитие теории и методики игры, считали ее мощным средством нравственного воспитания. Н. Г. Чернышевский и Н. А. Добролюбов подчеркивали значимость подвижных игр в интеграции физического, умственного и нравственного воздействия на ребенка. Н. Г. Чернышевский считал игру для взрослых средством их отдыха, то есть средством психофизической реабилитации. Замечательный педагог России К. Д. Ушинский одним из первых определил образовательную ценность игры в ее сочетании с обучением как таковым. Подвижную игру К. Д. Ушинский представил своеобразным зеркалом действий и переживаний ребенка. Игровая действительность более интересна ребенку, чем реальная, поскольку она ему более понятна. По мнению К. Д. Ушинского, игра есть «отчасти собственное создание ребенка», продукт его детской деятельности. В собственно реальную жизнедеятельность ребенок не может войти в силу своего малого возраста и относительной сложности жизни. Игра же позволяет ребенку постепенно знакомиться с окружающей действительностью путем простейшего игрового моделирования участия в ней, попыток принятия обстановочных решений. Игры оказывают положительное влияние на формирование и развитие воображения ребенка, который, как показал К. Д. Ушинский, целенаправленно пытается влиять на окружение, изменять его в рамках доступного мышления и действия.

Приоритет теоретического обоснования игры, средства и метода физического воспитания, принадлежит выдающемуся ученому, педагогу П. Ф. Лесгафту. По его мнению, ценность игры заключается, прежде всего, в том, что она как упражнение готовит ребенка к жизни. П. Ф. Лесгафт первым выделил следующие важнейшие ценности игры: осознанность, интеллектуальность действий, блестящую возможность обучения детей управлению своими движениями; вероятность формирования личностных качеств. Таким образом, ценность игры по П. Ф. Лесгафту – в неповторимой возможности формирования в ребенке телесной и духовной гармонии, его творческом познавательном отношении к себе и к окружению.

Фундаментальность вклада П. Ф. Лесгафта в создание теории и методики игр определяется временем. Более одного века взгляды выдающегося педагога являются основополагающими и востребованными в современном физическом воспитании, в подготовке педагогиче-

ских кадров. «Кажется, чего легче, как вести игру, а между тем – это самое трудное дело, и очень редко приходится встречать руководителя, стоящего на уровне своего положения», – так пророчески определил П.Ф. Лесгафт роль педагога в подвижной игре.

В подтверждение теории игр П. Ф. Лесгафта великий ученый И. М. Сеченов своими исследованиями показал наличие развивающего влияния игровых действий ребенка на формирование его мыслительных процессов, на активизацию посредством игр органического вхождения взрослеющего человека в мир общества.

Плодотворным изучением и определением места подвижных игр в современном физическом воспитании, создании их теории и методики занимались В. В. Гориневский – как один из создателей науки о физическом воспитании, В. Г. Марц, Л. В. Былеева, Л. И. Гурович, В. Г. Яковлев. Усилиями этих ученых подвижные игры получили статус важнейшего элемента государственной системы физического воспитания, средства гармонического развития личности.

Важным и ценным наследием познания социальной сущности подвижной игры является опыт известного педагога-новатора А. С. Макаренко. В своей практической педагогической деятельности, в разработке теоретических аспектов подвижных игр А. С. Макаренко особое внимание уделял применению игр с целью воспитательной работы с детьми. Усилиями этого педагога-ученого игровая деятельность ребенка определена, наряду с учебной, трудовой и общественной деятельностью, ценнейшим средством и методом формирования культуры личности ребенка. Система применения подвижных игр, общедоступных спортивных и военизированных, разработанная А. С. Макаренко, является и в настоящее время важнейшим педагогическим методом воспитания подрастающего поколения. Игра, по мнению А. С. Макаренко, приучает ребенка к таким психофизическим условиям жизнедеятельности, в которые он непременно попадет, но уже более подготовленным к ним посредством разнообразной игры.

Благодаря целенаправленному познанию подвижных игр российскими учеными была создана, развивается и совершенствуется национальная теория и система применения подвижных игр в воспитании подрастающего поколения. Исследования современных российских ученых, педагогов-новаторов способствуют расширению представлений о социальной значимости игры – системного явления, средства и метода физического развития и совершенствования, психологической реабилитации, формирования в ребенке личностных качеств гражданина нового демократического общества.

## Сущность подвижных игр

Под игрой вообще понимается занятие, обусловленное совокупностью правил, приемов и служащее для заполнения досуга, развлечения. Помимо этого игра трактуется как деятельность, занятия детей или занятие, являющееся видом спорта.

В теории физического воспитания игра – это исторически сложившееся общественное явление, отдельный специфический вид деятельности, свойственный человеку. Игра, как деятельность отличается многообразием. Это и детские игры с игрушками и без них, настольные игры, игры-хороводы, подвижные и спортивные игры. Игра представляет собой относительно самостоятельную деятельность детей и взрослых, в которой удовлетворяется мотивированность и осознаваемая потребность людей в познании неизведанного, в развитии духовных и телесно-двигательных возможностей. Современная игра является средством самопознания ребенком игры, его социального воспитания, средством спортивной деятельности. Игровая деятельность как элемент социальной культуры – средство и способ формирования личностной физической культуры. Игровая деятельность – важнейшая возможность воспитания подрастающего поколения. Игра, как правило, обусловлена личностным и коллективным целеполаганием, многообразием мотивированных действий, реализацией индивидуальных целевых установок и ярким стремлением реализовать центральную идею игры, достигнуть поставленную цель.

Существует обобщенное представление о том, что в процессе игры человек не создает материальных ценностей для удовлетворения своих жизненных потребностей. С этим можно отчасти согласиться, если иметь в виду игру, связанную с личным удовлетворением человеком любого возраста потребностей в формировании собственного здоровья, решении проблем реабилитации, активного отдыха. Но если к играм относить современные спортивные игры, а это так и есть, то отмеченное выше сопрягается только со спортивными играми того уровня двигательных возможностей, которые соответствуют целям оздоровления, физической и психической реабилитации.

Но игры современного спорта высших достижений и профессионального спорта по мотивациям, потребностям и цели деятельности игроков не адекватны отмеченному выше. Они служат цели и решают задачи создания материальных ценностей, прежде всего для руководителей, организаторов, а затем и игроков. При этом следует учитывать важное обстоятельство, что спортивные игры уровня высших достижений и профессионального спорта как зрелище есть источник производства эстетических, духовных ценностей, ценностей искусства движения. В этом случае ценности производят игроки, команда, а потребителями этих ценностей выступают зрители, которые и определяют ценность игровых действий и наслаждаются ими.

В существующем разнообразии видов двигательной активности выделяются своей популярностью и массовым вниманием подвижные игры. Подвижная игра в соответствии с имеющимся словарным толкованием, есть вид физической активности, средство физического воспитания, общеразвивающее средство спортивной тренировки, связанное с ходьбой, бегом, прыжками, метаниями, лазанием и другими упражнениями, проводящимися как в помещении, так и на местности по определенным правилам в форме соревнований.

Подвижная игра характеризуется таким проявлением двигательной активности, в которой наиболее ярко представлена роль и значение телесных движений творческого характера, обусловленных рядом развивающихся и последовательно взаимосвязанных событий. Тех событий, которые, как сюжет, составляют смысл, содержание и основу игры – как своеобразного коллективного телесно-двигательного произведения, обусловленного темой, смыслом, идей. Подвижная игра в основном основывается на преодолении различных трудностей, препят-

ствий, специально созданных задуманным сюжетом на пути достижения игровой цели. И именно это во многом определяет развивающую сущность игры.

Подвижные игры подразделяются на *собственно подвижные* и *спортивные* игры. Понятно, что название вида двигательной активности «подвижные игры» носит достаточно условный характер, поскольку для известных спортивных игр и массового характера, и связанных со спортом высших достижений характерна высокая двигательная активность, но они отличаются от подвижных игр и целевой установкой, и решаемыми задачами.

Элементарные, массовые подвижные игры направлены на осознанную инициативную деятельность, на достижение обусловленной содержанием игры цели, которая определяется или правилами игры, или самими играющими.

В практике современного физического воспитания осуществляются индивидуальные, коллективные подвижные игры, а также игры, формирующие элементарные основы однотипной спортивной игры, подводящие к спортивной деятельности, сопряженной с достижением результатов личного или общественного характера.

Системное представление о многообразии подвижных игр дает их классификация, которая позволяет не только упорядочить существующие представления об этом виде двигательной активности, но и при желании специалиста их уточнить и расширить, особенно под влиянием собственного педагогического опыта.

## Классификация современных подвижных игр



**Индивидуальные**, одиночные подвижные игры создаются, организуются и ведутся одним ребенком. В этом случае ребенок может сам определять смысл и содержание игры, временные правила для самого себя, которые может видоизменять по ходу игры, ради более эффективного достижения цели, обусловленной собственным смыслом игровых действий. Эта разновидность игры свойственна детям преимущественно младшего дошкольного возраста, а также детям, ограниченным в коллективном общении по тем или иным причинам.

Дети младшего, дошкольного и реже младшего школьного возраста предпочитают так называемые свободные, или *вольные игры*. Они заключаются в том, что дети сами спонтанно придумывают игру, с обязательным наличием цели и ее достижением. Такие игры носят преимущественно сюжетный характер, с распределением ролей в соответствии с сюжетом и часто применяются педагогами для расширения психологических задач, включая реабилитационные. В этой связи такие игры носят название ролевых.

**Коллективные** подвижные игры называются так по признаку одновременного участия в игре определенного количества играющих. Эта разновидность игр наиболее популярна среди детей и отличается большим многообразием. Коллективные игры подразделяются на *командные* и *некомандные*.

**Некомандные** игры проводятся с водящим и без водящего участника. По функциональному признаку для некомандных игр без водящих характерно индивидуальное соперничество играющих за свое, обусловленное правилами место на игровой площадке или в построении играющих, а также индивидуальное проявление соблюдения порядка в коллективных действиях. Особенностью некомандных игр с водящим является по ролевым функциям игроков противоборство с водящими и противодействие игроков одной команды водящим из другой путем взаимодействия с партнерами по команде или при их поддержке и непосредственной физической помощи.

**Командные** игры подразделяются на игры, в ходе которых участники в соответствии с содержанием игры и правилами *не вступают в физический контакт* с соперником, и на игры с *наличием физического противоборствующего контакта* игроков-соперников в процессе игровых действий.

**В играх без физического контакта** соперников по функциональному признаку игроков наличествует: проявление единоборства за свою команду; проявление борьбы за свою команду путем взаимоподдержки и физической взаимопомощи игроков одной команды.

**Подвижные игры с контактным взаимодействием** игроков противоборствующих команд по функциям играющих подразделяются: на индивидуальное единоборство за свою команду; борьбу за интересы своей команды, но при совокупности всех единоборных действий, поддержке партнеров по команде и их физической помощи.

Ряд командных игр имеют ярко выраженный **предспортивный**, или **полуспортивный** характер, в содержание которых вносятся простые элементы, приемы определенных спортивных игр, не требующие специально направленной технической подготовки и подготовленности игроков. Эти игры характерны распределением среди участвующих игровых функций, амплуа. Полуспортивные игры проводятся по специальным правилам и стимулируют игроков на проявления элементарной технической и физической подготовленности.

Некомандные и командные подвижные игры характеризуются рядом обобщенных для этих групп игр типичных двигательных действий:

- выполнением ритмических движений – проявлением творчества, а также подражания животным в их специфических движениях;
- перебежками на короткие дистанции с проявлением скорости перемещения и ловкости;
- скоростного действия выражено координированного характера с различными инвентарными предметами;
- прыжками, связанными с преодолением препятствий, силовым сопротивлением;
- проявлением ранее сформированных двигательных навыков, основанных на умении ориентироваться в пространстве, улавливании и различении звуков и наблюдательности.

**Подвижные игры с водящим и без водящего** проводятся играющими разных возрастных групп, однако вариант игры с водящим целесообразно применять в соответствии с возрастными двигательными возможностями детей, без чрезмерного усложнения содержания и правил игры.

**В музыкальных подвижных играх** применяются преимущественно два варианта музыки. Первый основан на музыкальном оформлении сюжетной стороны подвижной игры, например жанра сказки. В этом случае от преподавателя требуется проявление элементарной музыкальной подготовленности, по возможности – привлечения к созданию игровой двигательной композиции специалистов – музыкантов. Второй вариант основан на применении музыки в игре как музыкального фона для двигательного содержания игры с целью повышения ее эмоциональности. Причем этот фон может быть или нейтральным по характеру, или определять темпо-ритмовую картину развития игры. Во всех вариантах применения музыки в процессе подвижной игры от преподавателя требуется проявление профессионального творчества и желание доставить детям эстетическое наслаждение.

**Подвижные игры с физическим контактом с соперником** подразделяются на игры, где контакт носит опосредованный характер, например в перетягивании каната, или случайный, который трудно избежать, не нарушая содержание игры и ее сущность. При подборе игр или при спонтанном определении их содержания рекомендуется избегать игр с потенциально травмоопасным содержанием, где целенаправленный физический контакт играющих может привести к нежелательным и опасным последствиям для их здоровья.

**Спортивные игры** представляют собой высшую форму подвижных игр как средства и метода физического воспитания. Универсальность спортивных игр заключается в том, что этой форме двигательной активности все возрасты людей покорны, с той лишь оговоркой, что в возрастном аспекте продвижение к применению спортивных игр осуществляется через постепенное внедрение физического воспитания предспортивных и спортивных игр. Спортивные игры по своей целевой установке подразделяются на игры популярного массового применения в рамках общего физического развития и совершенствования как средства спорта для всех. Высшая форма спортивных игр – игры спорта высших достижений и профессионального спорта, которые являются ценным и незаменимым средством развития у детей способности

восприятия и осознания эстетических ценностей физической культуры на примере спортивных игр с высоким исполнительским уровнем игроков. В разные возрастные периоды созерцание спортивных игр с высоким исполнительским уровнем оказывает безусловное благотворное влияние на образованность детей в этой сфере, на формирование личностной телесно-двигательной культуры. Применение спортивных игр с направленностью массового характера, а также созерцание реальных игр по телевидению способствуют возможной спортивной ориентации ребенка, его выбору для осуществления профессиональной спортивной карьеры.

## Педагогическая характеристика подвижных игр

Наиболее характерной педагогической особенностью подвижных игр является широчайшая возможность проявления играющими телесно-двигательной и мыслительной активности, самостоятельности принятия решений, коллективности игровых действий, постоянного изменения условия игровой деятельности. Подвижная игра представляет возможность локализации целенаправленных воздействий на ребенка, их интеграции. Важнейшей особенностью подвижных игр является возможность гармоничного целенаправленного формирования телесно-двигательного и духовного компонентов физической культуры личности ребенка, его нравственных и двигательных качеств, развития двигательных способностей, физической подготовленности, построения здоровья.

**Образовательное значение** игр заключается, прежде всего, в прекрасной возможности получения ребенком новых системных знаний о подвижных играх как средстве и методе физического воспитания, самосовершенствования, о возможностях своих телесно-двигательных проявлений в игре, самопознании.

Подвижная игра, ее сущность представляют собой для ребенка практически первый вид индивидуальной и коллективной деятельности, в которой берет начало формирование не только физической, но и общей культуры личности ребенка. В подвижной игре, ее различных ситуациях ребенок имеет реальные возможности для познания своего внутреннего «Я», для создания собственных представлений о своем влиянии на среду, о месте и роли в коллективе играющих.

В ходе игр дети не только приобретают, но и отражают уже имеющийся опыт осмысленных и целенаправленных телесных движений, закрепляют мыслями и действиями свои представления об изображаемых в ходе игры уже знакомых, прошедших событиях. Игра дает широкие возможности для познания посредством активной деятельности реального мира, уверенного вхождения ребенка в мир социума.

Во все времена, в любых общественно-экономических формациях подвижные игры являлись и являются важнейшим средством подготовки подрастающего поколения к жизни в сообществе с обществом. Растущий ребенок наиболее полно развивается в условиях игры. Игры своим многообразием содержания одаривают детей новыми терминами и понятиями как языком общения, новыми ощущениями, способами восприятия среды, новыми представлениями о ней.

Образовательное значение подвижных игр заключается в широкой возможности комплексного воздействия на формирование интеллектуального потенциала ребенка, его способности к анализу и синтезу ситуационных игровых проявлений, сообразительности, наблюдательности. Игра предъявляет ребенку множество требований, а значит, и развивает способность к сопоставлению, обобщению воспринятого извне, в конечном счете, – в принятии решений, оценки результата действия, его корректировке, способности делать выводы о результате деятельности.

В играх развиваются способности в адекватной оценке пространственных, временных и пространственно-временных отношений, своевременной реакции ребенка на складывающуюся и состоящую ситуацию, на постоянно меняющиеся условия игры, его оперативное мышление.

Системность применения подвижных игр позволяет эффективно осваивать так называемую школу движений, охватывающую специфику широчайшей сферы двигательной активности человека. Прежде всего – это различного рода перемещения человека в пространстве и во времени, виды ходьбы, бега, прыжков, лазаний, переползаний, переноски груза, равновесий и все это с предметами или без них.

Состязательность, соперничество в подвижных играх являются прекрасными естественными психофизическими стимуляторами развития двигательных качеств, достижения кондиций физической подготовленности ребенка.

Важное образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые в различные времена года, в различных природных условиях, позволяющих ребенку по-новому представить себя, свои действия в разных проявлениях среды. Для играющих игры на местности являются прекрасным средством приобретения знаний о различных формах гражданской, профессиональной, военной и спортивной деятельности, умения применять эти знания.

Специальную образовательную функцию несут национальные народные подвижные игры, помогающие детям в познании их специфических особенностей и ценностей национальной культуры, входящих в нее обрядов, обычаев, традиций.

В процессе подготовки и участия в подвижных играх у детей формируются знания в соответствии с ролью, функцией каждого в игре, будь то игрок в поле, водящий, судья, организатор, помощник или руководитель. Это же следует отнести к постижению детьми правил игры, условий ее проведения, особенностей выявления победителей, к формированию способности разрешения игровых конфликтов. Все это создает реальные предпосылки для самостоятельной организации и проведения игры без участия взрослых на основе сформированных знаний, а также на основе предварительного целенаправленного решения образовательных задач, получения знаний об играх.

**Воспитательное** значение подвижных игр, прежде всего, основывается на их коллективном характере, что предопределяет личностные проявления и особенности коллективных действий ребенка. Коллективные подвижные игры призваны развивать в детях чувство товарищества, ответственности за собственные действия, солидарности с действиями партнеров и разделения ответственности за их действия. Особо следует отметить возможность формирования в ходе подвижных игр способности в доброжелательной оценке удачных игровых действий соперников. Воспитание у ребенка жертвенности собственными интересами ради интересов команды является существенной возможностью подвижной игры.

Подвижные игры сопряжены с чередованием положительных и отрицательных эмоций. Это обстоятельство предопределяет возможность обучения детей управлению эмоциями, что предъявляет особые требования к готовности педагога осуществлять этот фрагмент воспитательной работы. Профессиональное руководство игровой деятельностью, поведением участников игры является важным условием формирования моральных, волевых и нравственных качеств личности ребенка. Творчество, инициативность, смелость, решительность, рассудительность, настойчивость, организованность – есть те черты личности, которые в полной мере представляет возможность формировать подвижная игра. Участие в профессионально организованной подвижной игре способствует проявлению творчества, нахождению оригинальных, нестандартных ситуативных решений.

Подвижная игра соревновательного коллективного характера содержит в себе возможности проявления целеустремленности, упорства, решительности на пути достижения обусловленного игрой результата. Важно, чтобы у ребенка формировались и обостренное чувство необходимости индивидуальных игровых действий, и чувство целесообразности в конкретный момент игры именно коллективных усилий в достижении цели. Присущее соревновательной подвижной игре соперничество, вероятное, но нежелательное проявление игровой агрессивности не должны выступать причиной появления неприязни к соперникам. Педагогу важно антиципировать, предвидеть возможность появления игровых эксцессов и своевременно их устранять, а по возможности предупредить.

Воспитательное значение подвижных игр заключается в объективной оценке каждым игроком его роли в содержании и организации игры. Педагогическое мастерство организатора подвижной игры заключается в создании представления о несомненной важности каждой роли

участника, о каждой выполняемой функции в организации и ведении игры. Успешное ролевое, функциональное участие в игре должно непременно сопровождаться определенным поощрением и педагогом и партнерами. В то же время негативные характерные проявления должны сопровождаться адекватной оценкой, неодобрением и, прежде всего, партнерами по команде, что по воспитательному воздействию более эффективно, чем иногда мнение одного педагога.

**Оздоровительное значение подвижных игр** выражается в конкретном влиянии применения их средств на развитие двигательных качеств и достижение кондиционного уровня физической подготовленности ребенка. Технологически верное применение ценностей подвижных игр с обязательным учетом психофизических особенностей детей определенного возраста является важным условием благотворного воздействия на рост антропометрических показателей, достижение оптимальных для возраста весо-ростовых показателей, опорного и суставно-связочного аппарата, мышечной системы детей, их осанки, положительного взаимовлияния практически всех систем и функций организма.

Подвижные игры способствуют развитию двигательных качеств – силы, быстроты, гибкости, выносливости, координированности (ловкости). Примечательно то, что специфика спортивных игр позволяет развивать двигательные качества одновременно и комплексно. Многообразие подвижных игр позволяет развивать силу во всех ее проявлениях посредством введения в содержание игры элементов, связанных с демонстрацией статической силы, собственно силы и скоростной силы.

**Содержание большинства подвижных игр** строится на активных темпо-ритмических изменениях двигательных действий, на условиях быстрого и даже мгновенного ответа на зрительные, звуковые, тактильные раздражители, сигналы. Обусловленные содержанием игры нетипичные перемещения в пространстве, задержки или остановки перемещений, другие действия с предметами и без них, ускоренные локомоции, ходьба, бег, передвижение прыжками, спринтерские перемещения на короткие дистанции являются блестящим средством развития быстроты.

Для развития выносливости и ее силовой, скоростно-силовой разновидностей применяются подвижные игры, в содержание которых вводятся целенаправленные по характеру упражнения, многократно и активно повторяемые в процессе игры.

Гибкость – наиболее трудно развиваемое двигательное качество в подвижных играх. Для ее целенаправленного развития необходимо проявление творчества педагога, руководителя, которое связано с введением в содержание игры упражнений, направленных на проявление активной и пассивной подвижности в суставах, определенные усилия по достижению ее активного максимума. Это, прежде всего, наклоны вперед, назад, в сторону, повороты туловища, ног в различных исходных положениях, с отягощениями различного характера и без них, применение различных снарядов и приспособлений.

Развитие ловкости, координированности движений наиболее благоприятно в процессе занятий подвижными играми. Это обусловлено характерной спецификой множества подвижных игр, основанной на постоянно и быстро меняющихся условиях выполнения двигательных действий, смене их характера.

**Оздоровительное значение подвижных игр** заключается в их широкой содержательной возможности комплексного воздействия на сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную и нервную системы. Известно, что активная мышечная деятельность напрямую влияет на процессы метаболизма в организме, активизацию белкового, углеводного, жирового и минерального обмена веществ, развитие функций желез внутренней секреции организма ребенка.

Особое развивающе-оздоровительное значение подвижных игр определяется их влиянием на формирующуюся нервную систему ребенка. Игра как таковая, и тем более подвижная игра, всегда связана с эмоциями – сменой положительных, в случае хорошего ситуаци-

онного, промежуточного и конечного результата, на отрицательные – при неудачах. Смена эмоций средствами игры является важнейшим способом укрепления нервной системы, развития в ребенке самоуправляемости, контроля нервных проявлений управления эмоциями.

Эмоциональный фон игры во многом зависит от характера и величины двигательной нагрузки, которая должна быть оптимальной, вполне достаточной для превалирования положительных эмоций. В то же время планируемое увеличение нагрузки, ее интенсификация являются эффективными средствами адаптации организма ребенка к усложненным условиям функционирования организма, его приспособляемости к социальным и природным факторам среды.

Важно знать, что специфика подвижных игр ограничивает возможность точного регулирования нагрузки на организм ребенка. Это обусловлено тем, что содержание игры едино для всех участников, как и условия ее проведения. Вместе с тем каждый ребенок – индивидуальность, по-своему воспринимаемая специфическое воздействие игры. Стандартизированная игрой физическая нагрузка может вызвать неоднозначные функциональные реакции у разных детей, включая как положительные, так и отрицательные. В этой связи эффект игры зависит от профессиональной подготовленности педагога, руководителя, с развитой способностью как управления нагрузкой, так и оперативного, личностно-направленного контроля ее воздействия на ребенка. В ином случае последствия недостатков в планировании динамики нагрузки, ее организации могут привести ребенка, да и группы детей, к нервным срывам как следствию воздействия отрицательных эмоций.

Исторически сложившиеся отношения общества к двум основным составляющим жизнедеятельности – интеллектуальной и телесно-двигательной предопределило проблему и прошлого и настоящего столетия. Это гиподинамия – острая телесно-двигательная недостаточность растущего организма ребенка. Именно широкое, массовое и во всех доступных формах использование подвижных игр призвано оказывать благотворное воздействие на ликвидацию дефицита двигательной активности детей.

Оздоровительное значение подвижных игр заключается в их применении в перерывах между уроками, после уроков. При этом следует учитывать принцип оптимальной нагрузки на организм ученика в сочетании с гигиеническими требованиями к занятиям физическими упражнениями.

Подвижные игры являются признанным целебным средством лечебной физической культуры в медицинских реабилитационных учреждениях, ценностью адаптивной физической культуры для детей с ограниченными функциональными возможностями.

## **Возраст детей и подвижные игры**

Эффективность общеразвивающего, оздоровительного потенциала подвижных игр, использование их образовательных и воспитательных возможностей во многом определяется учетом возрастных особенностей детей при выборе игры. Каждому периоду онтогенетического развития ребенка свойственны обобщенные психофизиологические особенности, педагогические подходы в решении задач формирования здоровья, образования и воспитания.

### ***Старший дошкольный и младший школьный возрасты***

**Дети 6–9 лет** отличаются обостренной потребностью в общеразвивающей двигательной активности. В эти годы плодотворно формируется элементарная биомеханика естественных локомоций (ходьбы, бега, прыжков), других естественных актов – метаний, переползаний, статических и динамических равновесий. Это обстоятельство выводит подвижные игры, основанные на естественных движениях на одно из ведущих средств и методов физического воспитания детей данного возраста.

При выборе подвижных игр следует учитывать то обстоятельство, что организм ребенка этого возраста не готов к воздействию длительных нагрузок. Организм дошкольника и младшего школьника легко подвержен влиянию факторов внешней среды. Дети этого возраста быстро утомляются, но и также быстро восстанавливаются, что важно при определении темпоритмовой структуры игры. Мышечная система, сердечно-сосудистая и дыхательная системы только начинают входить в состояние органичного соотношения как между собой, так и с огромным спектром влияния факторов внешней среды. Поэтому игры не должны быть длительными, содержать паузы для краткого отдыха, который, кстати, можно использовать и для уточнения различных содержательных и организационных сторон игры.

Следует учитывать то обстоятельство, что в этом возрасте активно формируется структура костей скелета и суставно-связочного аппарата, когда достаточно велика вероятность получения травм. Это накладывает ответственность на выбор игры с оптимальными осевыми нагрузками, поскольку мышцы, особенно спины и брюшного пресса, еще слабы к удержанию необходимых статических и динамических осанок по ходу игры. Игры с большими изометрическими, динамическими напряжениями крайне нежелательны.

Дошкольникам и школьникам 1–2 классов в силу недостаточной координационной подготовленности более свойственны игры сюжетного, имитационного характера, поскольку коллективные действия для их сознания находятся в зачаточном состоянии. У детей в этом возрасте еще неустойчивое внимание, нервные процессы отличаются иррадиацией и относительно длительной концентрацией. Это обстоятельство обязывает подбирать игры, которые не требуют длительного сосредоточения внимания и его острого проявления по ходу игры. В противном случае следует падение и внимания и интереса к игре. Содержание, условия игры, ее организация должны соотноситься с преимущественной подвижностью нервных процессов, ослабленным контролем собственных действий детей и с необходимостью словесного обеспечения педагогом всей игры, ее объяснения, промежуточных оценок, корректирующих установок.

Для возраста младших школьников характерен переход от образно-предметного мышления к постижению смысло-понятийного содержания предметов, явлений, действий. У них уже проявляется стремление к осознанию смысловой сущности игры, игровых действий, собственной роли в игре. В ходе игры дети учатся, пытаются сравнивать суть окружающих предметов и явлений, свои действия, действия партнеров и соперников, оценивать их. Игры способствуют началу формирования у детей аналитико-критического мышления, что, безусловно,

сопряжено с развитием у них этих начал как в игровой, так и в других формах детской деятельности. Этому способствуют игры сюжетного характера, содержащие в себе элементы быстрого, острого мышления, решения коротких и несложных интеллектуальных задач.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.