

База подвижных игр и упражнений для оптимизации досуга младших школьников на переменах

1. Игра «На льдине»

Ведущий предлагает участникам составить из стульев льдину и отправиться в плавание по Северному Ледовитому океану. Участники встают на стулья. Ведущий начинает рассказ: «Вы, друзья, отправились в путешествие по Северному Ледовитому океану. Начался шторм, кусочек льдины откололся, но вам нужно спастись всем, продержаться на льдине до тех пор, пока к вам не придет помощь». Ведущий постепенно убирает стулья, тем самым «откалывая» кусочек за кусочком от льдины. Задача участников: как можно дольше и в большем количестве остаться на льдине.

В конце игры идет обсуждение: как долго сколько смогли удерживаться на льдине, кто предпринял больше усилий для спасения других, кто спасал лишь себя.

2. Упражнение «Волшебный клубочек»

Участники игры садятся в круг, ведущий предлагает, передавая друг другу клубок шерстяных ниток и наматывая часть нитки на запястье, говорить следующее: «Меня зовут... Больше всего на свете я люблю..., а не люблю... Хочу с тобой дружить, потому Что...»

После того как высказались участники, ведущий подводит итог: «Наш клубочек волшебный смог нас объединить, теперь мы самый настоящий коллектив, мы вместе и мы — сила!»

3. Игра «Я змея, змея, змея»

Участники стоят в круге, через одного - мальчик, девочка. Начинает ведущий, подходя к кому-нибудь со словами: «Я змея, змея, змея, я ползу, ползу, ползу, хочешь быть моим хвостом?». Если ответ положительный, то спрашиваемый проползает под ногами ведущего, знакомится и своей правой рукой берёт левую руку спрашиваемого через ноги. В случае отрицательного ответа звучит фраза: «А придётся!», и идёт сцепление. Таким образом, с каждым разом змея всё больше и больше увеличивается. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не присоединятся друг к другу.

4. Игра «Картошка»

Пусть на любой ваш вопрос ребята отвечают: «Картошка». Вопросы могут быть обращены ко всем, а иногда лучше спросить одного. Например: «Что у тебя на этом месте?» (показав на нос). Реакцию зала нетрудно представить. Вот несколько вопросов, которые можно задать: — Что вы кушали сегодня на обед? — А что вы хотели бы съесть на ужин? — А кто это опаздывает и сейчас входит в зал? — Что привезла вам в подарок мама? — О чем вы мечтаете ночью? — Как зовут твою любимую собаку? и так далее.

5. Упражнение «Мы идем в поход»

Детям сообщается, что нужно собраться в поход и взять с собой много вещей. Каждому следует произнести фразу «Меня зовут..., и я беру с собой...». При этом ребенок должен указать такой предмет, название которого начинается с той же буквы, что и его имя. Такую игру можно проводить несколько раз, предлагая детям собраться в библиотеку, поездку на море, в школу.

6. Игра «Здравствуй, друг»

В данной игре детям предлагается повторять готовый ритуал приветствия. Для этого класс делится на две группы. Дети первой группы встают в круг, а участники второй группы заходят внутрь его и тоже встают по кругу, повернувшись лицом к своим одноклассникам. Таким образом, должны получиться пары, которым нужно поздороваться друг с другом, повторяя за учителем его слова и движения:

- Здравствуй, друг! (Жмут друг другу руки).
- Как ты тут? (Хлопают правой рукой по левому плечу партнера).
- Где ты был? (Осторожно треплют ухо).
- Я скучал! (Складывают руки на груди).
- Ты пришел! (Разводят руки в стороны).
- Хорошо! (Обнимаются).

После этого ребятам из внутреннего круга нужно сдвинуться вправо, перейдя к другим партнерам, и снова произнести приветствие. Так можно повторять несколько раз. В ситуации, когда все действуют по одинаковому шаблону, ребенок будет чувствовать себя равноправным членом коллектива, сможет раскрепоститься и преодолеть замкнутость.

7. Игра «Скалы и корабли»

Школьников нужно разделить на две группы. Одни будут «скалами» — им следует расположиться по комнате и присесть. Участники другой группы — это «корабли», они должны закрыть глаза и начать двигаться по классу в хаотичном порядке. Если такой «кораблик» будет приближаться к какой-то «скале», то ребенку, который ее изображает, нужно зашипеть, имитируя звук морского прибоя. Всем участникам необходимо постараться избежать кораблекрушения.

8. Игра «Визитная карточка»

Детям предлагается взять в руки микрофон и назвать свое имя. Когда все по кругу это сделают, начинают сначала, но уже к имени добавляют информацию о том, сколько им лет. Потом еще раз, но уже говорят и том, что лучше всего умеют делать. Игру можно продолжать сколько угодно, давая ребятам все новые задания: какую музыку любят слушать, какую книгу читают.

9. Упражнение «Смешной рисунок»

Школьники делятся на две команды. Они будут рисовать, например, корову. Первому участнику завязывают глаза и предлагают нарисовать голову. Остальные по очереди дорисовывают недостающие детали. Потом оценивают плод своих совместных усилий.

10. Игра «Снежный ком»

Дети должны называть свои имена в таком порядке: первый ученик говорит, как его зовут, второй ученик повторяет имя первого и добавляет свое, третий — повторяет предыдущие два имя и называет свои и т.д. Постепенно количество имен увеличивается и детям будет трудно воспроизвести всю цепочку. Поэтому при проведении этой игры рекомендуется использовать индивидуальные таблички с именами каждого ребенка.

11. Игра «Посылочка»

Игра проводится по формуле «хлоп – топ – я – ты». Первый участник произносит: «Хлоп – топ – называет свое имя – называет имя своего одноклассника, которому пересылает право продолжить». Так продолжается до тех пор, пока все участники игры не получают такую «посылочку».

12. Упражнение «Расскажи обо мне»

Школьников разделяют на пары и дают 3-5 минут для общения. Дети должны рассказать друг другу о себе. На основе этого разговора каждый составляет короткий рассказ — презентацию о своем товарище.

13. Упражнение «Поменяйтесь местами»

Дети должны сидеть в классе за партами. Учитель произносит фразу «Пусть поменяются местами те, кто...». Каждый раз он называет новый признак:

- любит есть мороженое;
- умеет играть в футбол;
- имеет дома кошку и т.д.

После слов учителя дети, к которым подходит указанная формулировка, должны встать, а потом в произвольном порядке пересестись на места друг друга.

14. Упражнение «Откроем сердца друг другу»

Детям раздаются шаблоны сердечек. Каждый должен написать на нем свое имя и опустить в шкатулку или шляпу, которую держит ведущий. После этого учитель идет по кругу, и каждый ребенок достает любое сердечко наугад. Прочитав имя, школьник должен назвать качество характера одноклассника, которого он назвал, и отдать ему сердечко.

15. Игра «Что изменилось?»

Ход игры: из числа участников выбирается водящий. На какое-то время он выходит из комнаты. В этот момент в группе производится несколько изменений: в одежде или причёске детей, можно пересесть на другое место. Задача водящего – правильно подметить произошедшие изменения. Каждый ребенок по очереди становится водящим.

16. Игра «Горелки»

Играющие встают парами друг за другом. Впереди на расстоянии двух шагов стоит водящий – горелка. Играющие нараспев говорят слова:

Гори, гори ясно, чтобы не погасло.

Стой подоле, гляди на поле,

Едут там трубачи да едят калачи.

Погляди на небо: звёзды горят,

Журавли кричат: - Гу, гу, убегу.

Раз, два, не воронь, а беги, как огонь!

После последних слов дети, стоящие в последней паре, бегут с двух сторон вдоль колонны. Горелка старается запятнать одного из них. Если бегущие игроки успели взять друг друга за руки, прежде чем горелка запятнает одного из них, они встают впереди первой пары, а горелка вновь горит. Игра повторяется. Если горелке удаётся запятнать одного из бегущих в паре, то он встаёт с ним впереди колонны, а тот, кто остался без пары, горит. Горелка не должен оглядываться. Он догоняет убегающих игроков сразу же, как только они пробегут мимо него.

17. Игра «Волшебное слово»

Дети образуют круг. Ведущий показывает разные движения (физкультурные, подражательные, шуточные), а все остальные повторяют за ним, но только в том случае, если он говорит, пожалуйста. Кто ошибается, выбывает из игры.

18. Игра «Съедобное-несъедобное»

Для игры необходимы: группа игроков, сидящих рядком, ведущий и мячик. Ведущий кидает мячик каждому игроку по очереди и при этом произносит какое-нибудь слово. Если слово «съедобное» (т.е. обозначало какую-нибудь еду: «мороженое», «колбаса»), то игрок должен мячик поймать. Если «несъедобное» («табуретка», «чашка») – оттолкнуть. Тот, кто ошибается (ловит мяч) – меняется местами с ведущим.

19. Игра «Ау!»

Ход игры: ребёнок стоит в кругу с завязанными глазами, он потерялся в лесу. Дети водят хоровод, проговаривая слова «Петя (Маша), ты сейчас в

лесу, мы поем тебе АУ! Ну-ка, глазки открывай поскорей, кто тебя позвал, узнай побыстрее. Кто-то из детей кричит ему: «Ау!» – и «потерявшийся» должен угадать, кто его звал.

20. Игра «Дружба»

Играющие встают по тройкам в затылок друг другу, образуя круг. За кругом находятся два ведущих (если круг большой – две пары ведущих). Ведущие, обходя круг, выбирают одного из любой тройки, знакомятся с ним, встают новой тройкой в круг. Освободившиеся два человека становятся ведущими. Игра продолжается.

21. Игра «Белка»

В помещении ставятся два ряда стульев – друг напротив друга. Ребята рассаживаются на них произвольно. Затем ведущий говорит: «Прошу сесть на правую скамью тех, кто любит эстрадную музыку, а на левую — тех, кто любит классику» Ребята переходят на ту скамью, которая им подходит. Затем ведущий снова дает какое-либо задание, и дети снова пересаживаются.

22. Игра «Любимое занятие»

Все участники сидят в кругу на стульях. Ведущий в центре, он произносит некую характеристику (например: кто любит танцевать, кто играет на гитаре, кто любит мороженое и др.), относящие её к себе игроки должны поменяться местами. Если ведущий первым занимает свободный стул, то игрок без стула становится ведущим.

23. Игра «Шляпа»

Участники стоят в кругу. Все вместе делают два хлопка, щелчок пальцами правой руки, щелчок пальцами левой руки, два хлопка и т. д. Желательно, чтобы начинал ведущий. Итак, при щелчке пальцами правой и левой руки ведущий произносит своё имя, затем два хлопка, после этого при щелчке пальцами правой руки произносит своё имя, а при щелчке пальцами левой руки – имя одного из участников. Тот игрок, чьё имя назвали, повторяет то же самое.

24. Игра «А я еду, а я тоже, а я заяц»

Участники игры сидят на стульях по кругу, одно место – не занято никем. В центре – водящий. Все участники во время игры пересаживаются по кругу против часовой стрелки. Игрок, сидящий около пустого стула, пересаживается на него со словами «а я еду». Следующий игрок – со словами «а я тоже». Третий участник говорит «а я заяц» и, левой рукой ударяя по пустому стулу, называет имя человека, сидящего в кругу. Тот, чьё имя произнесли, должен как можно быстрее перебежать на пустой стул. Задача водящего – успеть занять стул быстрее того, кого назвали. Кто не успел, становится водящим.

25. Игра «Мы идем в поход»

Вы говорите подросткам: «я еду на север (юг, запад и т.п.) и хочу, чтобы вы все поехали со мной. Сейчас я буду называть вещи, которые я возьму с собой, а вы попробуйте понять логику и назвать вещь, которую возьмете вы. Если догадаетесь, я возьму вас с собой». Логика проста: каждый

должен взять вещь, название которой начинается с первой буквы его имени. То есть Ваня возьмет валенки, ватман, вымпел. Маша - мартышку, морковку, Мерседес.

26. «Давай познакомимся»

Играющие образуют два круга. Стоящие во внутреннем круге поворачиваются лицом к внешнему. Звучит музыка, играющие в кругах движутся в противоположные стороны. После прекращения музыки участники игры останавливаются друг перед другом, знакомятся, называя имя. Далее вновь звучит музыка, только уже теперь, двигаясь в разные стороны и пробегая мимо знакомого, махают ему рукой. Музыка перестает играть, появляются новые знакомые.

27. Упражнение «Имена-качества»

Каждый придумывает какое-либо качество личности, свойство характера и т.д. начинающееся на ту же букву, что и имя (например, Лена – любовь, Сергей - скромность), которое он мог бы привнести в эту группу сегодня. Подходит для более тесного знакомства.

28. Игра «Животные на спине»

Каждому ученику на спину прикрепляется картинка (или название) животного так, чтобы он его не видел. Чтобы отгадать, человек может задавать вопросы окружающим, на которые те отвечают да или нет. (Например: "У меня есть перья? Я хищник? Я живу в воде? и т.п.). Желательно, чтобы вопросы задавали всем. Если человек быстро отгадывает животное, ему на спину можно повесить следующее. Вместо животных можно использовать портреты людей из данной группы. Вопросы следует задавать по поводу их личных внутренних качеств.

29. Игра «Перемена мест»

Несколько ребят становятся в шеренгу и называют водящему свои имена. Потом водящий отворачивается, участники меняются местами и водящий должен правильно назвать их по именам.

30. «Мяч по кругу»

Все играющие сидят в кругу. У первого игрока в руках мяч. Он называет чье-либо имя и кидает этому человеку мячик. Поймавший мяч должен назвать другое имя и кинуть ему мяч. Так до тех пор, пока не будет обойден весь круг, причем мяч должен побывать у каждого только один раз.

