

Методические рекомендации для классных руководителей

Игры для детей среднего школьного возраста

- Дети 10—11 лет уже могут отвлеченно мыслить. Сюжеты их игр строятся в основном на символическом воспроизведении явлений и событий из реальной жизни.
- Дети в таком возрасте способны более организованно, целенаправленно двигаться, сосредотачиваться одновременно на нескольких действиях. Детям среднего школьного возраста во время игры свойственны более сложные взаимоотношения, основанные на опыте жизни в коллективе.
- Детям этого возраста можно предлагать игры, требующие длительных и интенсивных активных движений.
- Взрослый может предложить, например, своеобразное состязание, состоящее в проведении 20 разнообразных упражнений.
- Чертят круг диаметром 50 см. В центр круга становится играющий. Он должен сделать прыжок в воздухе с поворотом на 360° и обязательно стать в этот же круг.
- Руки на затылке. Выполнить команду присесть-встать, не опуская рук. Кто больше?
- Игрок держит палку горизонтально на ширине плеч. Он должен перепрыгнуть через палку, не выпуская ее из рук.
- Победителем считается тот, кто сделает подряд больше прыжков.
- Руки вперед-вниз соединены сцепленными пальцами. По сигналу необходимо быстро перешагнуть через них сначала правой, затем левой ногой, выпрямиться и повернуться крутом. Не отпуская рук, начать перешагивание обратно. После этого повернуться кругом и поднять руки со сцепленными пальцами вверх. Кто быстрее?
- Поставив гимнастическую палку на пол перед собой и придерживая ее верхний конец рукой, надо перенести ногу через палку, не уронив ее. В момент переноса ноги игрок отпускает руку. Побеждает тот, кто подряд выполнит это задание 5 раз, не уронив палки.

- Лечь на живот, руки за спину с захватом за предплечья. По сигналу, не отпуская захвата рук, встать и поднять руки вверх. Кто быстрее?
- К перекладине (ветке) подвешивают мяч. На табуретку под перекладиной ставят коробку с пятью теннисными мячами. Участник игры, отведя мяч на себя до уровня головы, отпускает его. Пока подвешенный мяч совершит одно колебательное движение, игроку надо взять все мячи из коробки и вернуться в исходное положение.
- На расстоянии 2—3 м от стены ставят кегли (городок). Игрок должен бросить мяч в стену так, чтобы отскочивший мяч сбил кегли.
- Ударяя о землю одновременно двумя мячами (каждой рукой), пройти от стартовой линии. Кто дальше?
- Игрок держит гимнастическую палку перед собой. Движением рук вверх-назад переводит ее за спину и обратно. Побеждает тот, кто выполнит задание при наименьшем расстоянии между кистями рук.
- Ступнями ног зажать футбольный мяч, подбросить его и поймать руками.
- Кто быстрее сделает это упражнение 3 раза подряд, тот и победитель.
- С расстояния 6 м выбить из кружка столбик из трех круглых чурок, поставленных одна на другую. Сперва сбить верхнюю чурку, затем — среднюю и наконец стоящую на земле. Высота чурки — 13 см, диаметр — 10 см. Побеждает тот, кто выбьет все чурки меньшим числом бит.
- Перенести поочередно 3 мяча на расстояние 10 шагов, захватывая мячи двумя палками длиной 70 см.
- У каждого участника в руках гимнастическая палка. Ребята располагаются на старте примерно в 2 м друг от друга. По сигналу они устремляются к финишу (15—20 м), измеряя расстояние палками. Кто быстрее?
- Кто дальше пропрыгает вприсядку, не роняя папки, лежащей на бедрах?
- Каждый участник держит гимнастический обруч вертикально на полу. По сигналу игроки сильно вращают обручи. Выигрывает тот, чей обруч будет дольше вращаться.

- Игроки становятся в затылок друг другу по трое. У каждого первого — скакалка. Все вместе они прыгают через нее. Побеждает тройка, которая выполнит подряд больше прыжков, не задев скакалки.
- Кто дальше бросит мяч, зажатый ступнями ног?
- Один из игроков подбрасывает волейбольный мяч. Второй, стоящий в 5—6 м от первого игрока, стремится попасть теннисным мячом в цель на лету. Каждому даются 3 попытки. Побеждает самый меткий.
- В этом возрасте также хорошо воспринимаются турниры.