**Игры за партами**

**«Морские волны» (Лютова Е.К., Монина Г. Б.)**

Цель: научить детей переключать внимание с одного вида деятельности на другой, способствовать снижению мышечного напряжения.

По сигналу педагога «Штиль» все дети в классе «замирают». По сигналу «Волны» дети по очереди встают за своими партами. Сначала встают ученики, сидящие за первыми партами. Через 2-3 секунды поднимаются те, кто сидит за вторыми партами и т.д. Как только очередь доходит до обитателей последних парт, они встают и все вместе хлопают в ладоши, после чего дети, вставшие первыми (за первыми партами), садятся и т.д. По сигналу учителя «Шторм» характер действий и последовательность их выполнения повторяется, с той лишь разницей, что дети не ждут 2-3 секунды, а встают друг за другом сразу. Закончить игру надо командой «Штиль».

**«Ловим комаров» (Лютова Е.К., Монина Г.Б.)**

Цель: снять мышечное напряжение с кистей рук, дать возможность гиперактивным детям подвигаться в свободном ритме и темпе.

Скажите детям: «Давайте представим, что наступило лето, я открыла форточку и к нам в класс (группу) налетело много комаров. По команде «Начали!» вы будете ловить комаров. Вот так! Педагог в медленном или среднем темпе делает хаотичные движения в воздухе, сжимая и разжимая при этом кулаки. То поочередно, то одновременно. Каждый ребенок будет «ловить комаров» в своем темпе и в своем ритме, не задевая тех, кто сидит рядом. По команде «Стой!» вы садитесь вот так: педагог показывает, как надо сесть (на свое усмотрение). Готовы? «Начали!»... «Стоп!» Хорошо потрудились. Устали. Опустите расслабленные ноги вниз, встряхните несколько раз ладонями. Пусть руки отдыхают. А теперь — снова за работу!»

Считается, что игры подходят только детям младшего возраста. Это совершенно не так . Через игры и с помощью игр более старшие школьники и взрослые, имеющие сложности концентрации внимания и контроля импульсивности, могу совершенствовать эти качества.

Когда дело касается игры, возраст не является ограничением. Игры развивают многие психологические и личные качества. Нужно только иметь четкое представление о том, какие именно качества нуждаются в развитии.

**«Отбей шар»**

Участники игры сидят в классе за партами как обычно. Каждый ряд образует одну команду.

Для игры нужны пять детских воздушных шаров (и несколько запасных, на случай, если придется заменить лопнувшие).

Команды двух крайних рядов получают по два шара, а сидящие в среднем ряду - один шар. По сигналу руководителя все стараются свои шары легкими ударами ладоней перебросить другой команде. Если у какой-то команды даже на короткое время окажутся одновременно три шара, руководитель дает свисток, останавливает игру, и этой команде назначается штрафное очко. Шары передаются командам как в начале игры; по сигналу руководителя игра возобновляется.

Особая роль у игроков, сидящих в среднем ряду. Они должны действовать на два фронта: отбивать шары, поступающие слева и справа (но зато свой шар у них был только один). Чтобы действовать организованно, они должны договориться, что шары принимают и отбивают только те ребята, которые сидят по соседству с противником (т. е. с левым или правым рядом).

Воздушные шары, как известно, не всегда послушны и могут улететь за пределы ряда. Нужно назначить двух дежурных (они стоят перед рядами парт), которые возвращают их обратно.

Игра продолжается несколько минут. Побеждает команда, получившая меньше штрафных очков.

**«Узнай свое число»**

Руководитель вызывает пять человек и каждому прикалывает на спине к одежде табличку с каким-либо числом. Это могут быть такие, например, числа: 3, 7, 1, 4 и 6. Никто не должен знать, какое число ему досталось, но сумму чисел (21) руководитель объявляет всем. Задача каждого из играющих состоит в том, чтобы определить, какое число у него на спине. Выяснить это можно единственным способом: подсмотреть, ка­кие числа на спине у остальных четырех играющих, и сумму этих чисел вычесть из объявленной суммы - 21. Но никто из играющих не заинтересован в том, чтобы показать свое число. Поэтому все передвигаются осторожно, стараясь оказаться позади других играющих, чтобы возможно скорее узнать все числа и одновременно скрыть свое.

Стоять на месте, прислонившись к стене, не разрешается. Зрители должны сидеть молча, не подсказывать.

Побеждает тот, кто первым назовет свое число.

Игру можно повторить 2-3 раза. В первый раз можно пригласить только троих участников, а потом увеличить их число до пяти.

**«Рисование вслепую»**

Руководитель вызывает кого-либо из желающих к доске и спрашивает, умеет ли он хоть немного рисовать. Получив утвердительный ответ, руководитель завязывает ему глаза и предлагает нарисовать на доске мелом домик.

- Сначала нарисуй дом без крыши,- говорит он. - Теперь дорисуй крышу, а потом окна, двери. Нарисуй на крыше трубу. Справа от дома нарисуй елочку. Изобрази дым, идущий из трубы. К дому ведет тропинка, нарисуй ее. Возле дома нарисуй забор.

Играющий выполняет все задания руководителя.

- Ну, хватит, - говорит руководитель, - будем считать, что твоя картина готова. Можешь снять повязку и посмотреть, что получилось.

Все присутствующие живо и с большим интересом комментируют рисунок, в котором дым может идти из окна, а дверь оказаться на крыше дома и т. п.

К доске вызываются другие желающие, которым точно так же завязывают глаза и которые рисуют по частям то, что предложит руководитель или они придумают сами.

**«Придумай рисунок»**

Воспитатель рисует на доске 4 геометрические фигуры, например такие, как показано на рисунке:

*
Придумай рисунок*

Затем он предлагает всем ученикам повторить их у себя в тетрадках, после чего говорит:

- Подумайте, что можно дорисовать к каждой из этих фигур, чтобы превратить ее в тот или иной рисунок (например, круг легко превратить в воздушный шарик, полукруг - в мышку и т. п.). Сначала нарисуйте все в своих тетрадках, а потом желающие выйдут к доске и покажут, как они справились с этой задачей.

Когда ребята придумают нужные рисунки, воспитатель вызывает к доске то одного, то другого из желающих, просит нарисовать придуманное и каждый раз спрашивает, кто придумал другой рисунок к этой фигуре. Чем больше разных рисунков появится, тем лучше.

**«Как расположены кружки»**

Руководитель чертит на классной доске в разных местах 5-6 кружков диаметром 12-15 см. Вызываются трое играющих, которым предлагают постараться запомнить расположение кружков на доске. После этого им завязывают глаза. Играющие должны по очереди подойти к доске и в центре каждого кружка поставить свой знак (один, допустим, галочку, другой - крестик, третий - треугольник). После этого повязки снимаются и результаты попадания видны всем. Победитель тот, кто точнее расставил свои знаки в кружках.

Игру можно повторить 2-3 раза, вызывая других играющих и сравнивая результаты. Можно также предложить каждому из играющих начертить на доске с закрытыми глазами две параллельные линии, равносторонний треугольник или другую фигуру. Это также нелегко выполнить.

**«Кто самый внимательный»**

Руководитель выбирает двух ребят, ставит их лицом к зри­телям, а перед ними на столе (или на стуле) кладет приз. Он объясняет, что приз достанется тому, кто окажется самым внимательным:

 Расскажу я вам рассказ

 В полтора десятка фраз.

 Лишь скажу я слово «три»,

 Приз немедленно бери.

- Понятно, когда брать приз? - спрашивает руководитель.- На слове «три». - Правильно. Ну, тогда я продолжаю свой рассказ.

 Однажды щуку мы поймали,

 Распотрошили... А внутри

 Рыбешек мелких увидали...

 И не одну, а целых...

 две.

 Мечтает мальчик закаленный

 Стать олимпийским чемпионом.

 Смотри, на старте не хитри,

 А жди команду: «Раз, два...

 марш!»

 Когда стихи запомнить хочешь,

 Их не зубри до поздней ночи,

 А про себя их повтори,

 Разок, другой, но лучше...

 пять.

 Недавно поезд на вокзале

 Мне три часа пришлось прождать.

 Ну что ж, вы приз, друзья, не взяли,

 Когда была возможность взять!

В. Ковальчук

Обычно играющие, ожидая, что слово «три» должно быть в конце куплета, не обращают внимания на это слово в тексте, его совсем не замечают и приз никому не достается.

Можно провести другую игру-соревнование, например такую. Играющие по очереди называют все числа подряд: один, два и т. д., но число три, а также число, которое делится на три или в которое входит слово «три», называть нельзя, вместо этого надо подпрыгнуть. Кто ошибется, выходит из игры. Приз достается победителю.

**«Сумма двух чисел»**

Руководитель вызывает кого-либо из ребят и спрашивает, сумеет ли он сложить два двузначных числа, записанных на доске столбиком. Получив утвердительный ответ, он говорит:

- Напиши на доске число 13, под ним напиши 28, подведи черту, сложи эти числа и под чертой напиши сумму.

Играющий все это выполняет.

- Молодец, - говорит руководитель, - сотри все написанное. Уверен, что каждый из наших учеников сумел бы это сделать. Ну, а теперь давай проверим, сумеешь ли ты все это проделать так же успешно еще раз.

Руководитель завязывает играющему глаза, дает в руки мел и диктует тот же пример (или другой - похожий).

Написать с закрытыми глазами одно число под другим, сложить их в уме и написать сумму под чертой очень трудно. Числа набегают одно на другое, сумма оказывается где-то в стороне. Эта шутка всем нравится и вызывает общее веселье.

Найдется много желающих повторить этот эксперимент.

**Игры в школьном коридоре на перемене**

**«Зеленый, красный, желтый»**

Дети становятся в круг, учитель с тремя кружочками - посредине. Учитель дает команды: "Остановились! Приготовились! Пошли!", - одновременно поднимая соответствующий кружок. Учащиеся, которые ошиблись, выходят из игры

 Смена номеров

        Играющие становятся по кругу плечом к плечу и рассчитываются по порядку номеров. В центре находится водящий. Он громко называет любые номера. Вызванные номера должны быстро поменяться местами, а водящий старается занять одно из свободных мест. Оставшийся без места становится водящим.

**Подвижные игры**

**«По местам!»**

Дети строятся в две колонны друг против друга. **Задание:** запомнить свои места. По сигналу «Разойдись!», дети бегают, прыгают по всему залу. По команде «По местам!», дети должны занять свои места в колонне. **Побеждает команда**, все члены которой быстрее займут свои места.

**«К своим флажкам!**»

Играющие делятся на группы по восемь —десять человек и становятся в круг в разных местах площадки (зала). В центре каждого кружка — водящий с флажком в поднятой руке (флажки имеют разный цвет). По первому сигналу все, кроме держащих флажки, разбегаются по площадке, по второму сигналу приседают и закрывают глаза, отвернувшись от водящих. Дети с флажками меняются местами на площадке. По команде учителя «Все к своим флажкам!» играющие открывают глаза, ищут свой флажок, бегут и строятся вокруг него. **Побеждает группа**, быстрее других образовавшая кружок. Поражение засчитывается, если игроки команды подглядывали, когда водящие менялись местами. Можно предложить играющим под музыку или пение двигаться колонной за учителем, повторяя различные движения, а после сигнала попытаться быстрее занять место около своего флажка.

**«Класс, смирно!»**

Ребята становятся в одну шеренгу. Руководитель, стоя лицом к играющим, подает команды. Дети их должны выполнять лишь в том случае, если перед командой будет произнесено слово "Группа". Если небыло слова "группа", то реагировать на команды не надо. Допустивший ошибку делает шаг в перед и продолжает игру. К концу игры наиболее невнимательные игроки отходят дальше других от исходного положения. Выигрывают те ребята, которые были наиболее внимательны и благодаря этому остались в своем исходном положении.

**«Ноги от пола»**

Дети строятся по кругу. В центре круга встаёт ловишка, назначенный педагогом. По сигналу «Беги!» дети разбегаются по комнате. Ловушка бегает за играющими, стараясь запятнать кого–нибудь. Нельзя пятнать того, кто, убегая, встанет на гимнастическую скамейку или, приподняв ноги, сядет на пол т.е. тех, у кого ноги не на полу. Тот, кого ловишка коснулся рукой, становится ловишкой. Он должен остановиться, поднять руку и сказать: «Я ловишка!» Новому ловишке не разрешается сразу же касаться рукой прежнего. Если ловишка долго не может никого запятнать, то педагог говорит: « Раз, два, три – в круг скорей беги!» Дети строятся в круг, здесь назначается новый ловишка и игра возобновляется.

**«Совушка»**

 Подготовка. Из числа играющих выбирается «совушка». Её гнездо - в стороне от площадки. Оно может быть очерчено, отгорожено гимнастической скамейкой. Играющие на площадке располагаются произвольно. «Совушка» в гнезде. Содержание игры. По сигналу ведущего: «День наступает, всё оживает!» – дети начинают бегать, прыгать, подражая полёту бабочек, птичек, жуков, изображая лягушат, мышек, котят. По второму сигналу: «Ночь наступает, всё замирает - сова вылетает!» – играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка» выходи на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берёт его за руку и уводит в своё гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трёх играющих. Затем «совушка» опять возвращается в своё гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке. Побеждают игроки, которые не были пойманы ни разу. Также можно отметить лучшего водящего - поймавшего большее количество игроков. Правила игры: 1. «Совушке» запрещается подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному - вырываться. 2. После двух-трёх выходов «совушки» на охоту её сменяют новые водящие из числа тех, которые ей ни разу не попались.

**Игры на свежем воздухе**

**«Пустое место»**

Это своеобразные пятнашки с вызовом. Играющие образуют круг. Водящий бежит по внешней стороне круга, дотрагивается до одного из игроков, после чего бежит в обратную сторону. Вызванный игрок устремляется в противоположную сторону. Встретившись, играющие останавливаются, подают друг другу обе руки, после чего приседают, а поднявшись, продолжают бег в ту же сторону. Каждый стремится занять свободное место в круге. Прибежавший вторым продолжает водить.

Побеждает игрок, который в ходе игры не побывал в роли водящего, т. е. все время занимал место первым.

**«Успей занять место»**

Играющие образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий становится в центре круга. Он громко называет 2 каких-либо номера. Вызванные номера должны немедленно поменяться местами. Воспользовавшись этим, водящий пытается опередить одного из них и занять его место. Оставшийся без места идет водить.

Номера, присвоенные участникам в начале игры, не должны меняться, когда тот или иной из них временно становится водящим.

**«Переправа»**

Игроки двух команд выстраиваются на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу (за линиями своих «домов»). По сигналу игроки, продвигаясь прыжками на одной (правой, левой) ноге, пересекают площадку и должны как можно быстрее оказаться за линией «дома» соперника. Побеждает команда, игроки которой раньше соберутся за противоположной линией. Игрок, закончивший передвижение последним, выбывает из игры. Затем следуют прыжки в обратную сторону, и снова из игры выбывает последний.

Можно изменить способ передвижения (прыгать на двух ногах из стойки или из приседа, бежать и пр.). Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2—3 самых выносливых прыгуна.

По числу игроков на площадке нетрудно определить команду-победительницу. Продолжая соревнование, можно выявить и самого быстрого игрока.

**«Круговые салки»**

Две равные команды располагаются кругами: один — наружный, другой — внутренний, лицом к центру.

По сигналу ребята продвигаются легкими прыжками (приставным шагом) по кругу. Один круг — влево, другой — вправо. При этом играющие внутреннего круга держатся за руки.

По свистку все останавливаются. Игроки наружного круга должны быстро присесть, а внутреннего — быстро обернуться, расцепив руки, и осалить тех, кто не успел присесть. Тот, кого осалили, становится в цепь внутреннего круга. Игра продолжается, только круги движутся в обратную сторону.

Играть можно до тех пор, пока не будет осалено большинство игроков внешнего круга. После этого участники игры меняются ролями. По правилам игроки наружного круга не должны отходить от внутреннего более чем на 1 шаг (иначе салить трудно).

Побеждает команда, игроки которой сумеют осалить за равное количество попыток больше игроков.

**«День и ночь»**

Две команды становятся на середине площадки спиной друг к другу на расстоянии двух шагов. Одной команде дается название «день», другой — «ночь». У каждой команды на своей стороне площадки в 10—12 м есть «дом».

Ведущий игру неожиданно произносит название одной из команд, например «день». Эта команда быстро убегает в свой «дом», а игроки другой команды догоняют их и пятнают. Осаленных игроков подсчитывают и отпускают в свою команду.

Все становятся на свои места в шеренгах, игра повторяется. Важно, чтобы не было строгого чередования команд, тогда играющие предельно внимательны. Перед сигналом к бегу можно предложить игрокам выполнить несложные упражнения, чтобы отвлечь внимание.

Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается общее число пойманных игроков в той и другой командах за равное количество перебежек.

Салить игроков разрешается только до черты «дома». Пойманные продолжают участвовать в игре. В ходе игры-перебежки один участник может салить не только стоящего напротив, но и его соседей.

**«Прыгуны и пятнашки»**

На первой линии выстраивается команда пятнашек, на второй в 3 м впереди — команда прыгунов. По сигналу прыгуны убегают и перепрыгивают через «ров», расположенный на расстоянии 15—20 м от второй линии, шириной 80—100 см. Пятнашки стараются осалить их до «рва». Тот, кому это удается, приносит своей команде очко. Затем команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

**«Перетяни через черту»**

Команды стоят в шеренгах друг напротив друга. Между ними проведена черта. По сигналу игроки берут стоящего напротив соперника за руки и стараются перетянуть его на свою сторону. Кому это удается, тот приносит своей команде очко. Команда, набравшая больше очков, побеждает. Игра может проводиться на коньках; игра проводится на коньках, а перетягивают соперника, держась за концы клюшки.