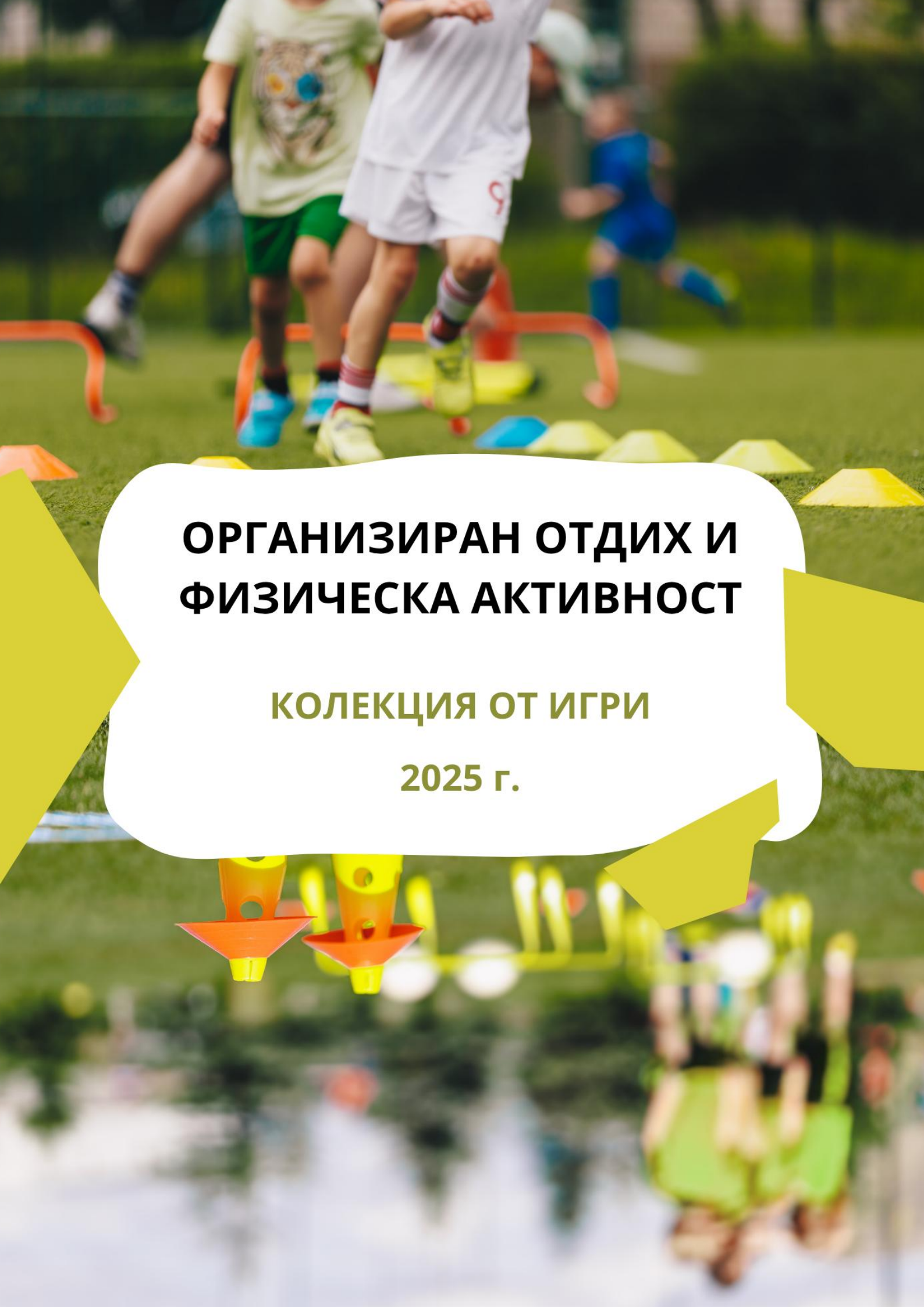


A blurred background image showing children in motion on a green grassy field. In the foreground, several orange and yellow cones are visible. A white text box with yellow geometric shapes on its sides is centered over the image.

ОРГАНИЗИРАН ОТДИХ И ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ

КОЛЕКЦИЯ ОТ ИГРИ

2025 г.

Признателност към следните училища

за активното им участие и отлична организирана работа в мрежа от училища, споделящи опит и добри практики в областта на организирания отдих и физическата активност

гр. София

- 122. ИОУ „Николай Лилиев“
- 6. ОУ „Граф Н. П. Игнатиев“
- 25. ОУ „Д-р Петър Берон“
- 50. ОУ „Васил Левски“
- 68. СУ „Акад. Никола Обрешков“
- 41. ОУ „Св. Патриарх Евтимий“

гр. Благоевград

- 3. ОУ „Димитър Талев“
- 8. СУ „Арсени Костенцев“
- 11. ОУ „Христо Ботев“

гр. Хасково

- ОУ „Любен Каравелов“
- ОУ „Св. Климент Охридски“
- ОУ „Св. Иван Рилски“

гр. Кърджали

- ОУ „Васил Левски“
- ОУ „П. К. Яворов“
- ОУ „Св. Климент Охридски“

Министерството на образованието и науката

Дирекция „Организация и контрол“

Съдържание

Предложени игри за първи клас по време на учебните часове за организиран отход и физическа активност

Училище: 122. ИОУ „Николай Лилиев“, гр. София	12
Игра 1: „Африкански кръг“	12
Игра 2: „Топка над главата“	12
Игра 3: „Жабчета в блатото“	13
Игра 4: „Топката пътува“	14
Игра 5: „Скок в обръча“	15
Училище: 6. ОУ „Граф Н. П. Игнатиев“, гр. София	16
Игра 1: „Опашчици“	16
Игра 2: „Пиян морков“	16
Игра 3: „Рибар и рибки“	17
Игра 4: „Суша, море, въздух“	17
Игра 5: „Дама“	17
Училище: 25. ОУ „Д-р Петър Берон“, гр. София	18
Игра 1: „Туристическа щафета“	18
Игра 2: „Надскачане в колони“	19
Игра 3: „Около селото“	20
Игра 4: „Кърпичка за гърба“	21
Игра 5: „Огледало“	22
Училище: 50. ОУ „Васил Левски“, гр. София	23
Игра 1: „Точен изстрел“	23
Игра 2: „Плаваща топка“	23
Игра 3: „Замръзналото кралство“	24
Игра 4: „Кой ще седне пръв?“	24
Игра 5: „Кегелбан“	25
Училище: 68. СУ „Акад. Никола Обрешков“, гр. София	25
Игра 1: „Стани статуя“	25
Игра 2: „Щафетно предизвикателство“	26
Игра 3: „Преминаващият кръг“	27
Игра 4: „Прегъни се, ако можеш“	28
Игра 5: „Азбучен спринт“	29
Училище: 41. ОУ „Св. Патриарх Евтимий“, гр. София	30
Игра 1: „Познай по гласа“	30
Игра 2: „Дама“	31
Игра 3: „Великани и джуджета“	32
Игра 4: „Дъжд“	32

Игра 5: „Петльов бой“	33
Училище: 3. ОУ „Димитър Талев“, гр. Благоевград	34
Игра 1: „Пренеси балона с обръч“	34
Игра 2: „Строй се бързо“	35
Игра 3: „Котката идва“	36
Игра 4: „Щафетна игра“	37
Игра 5: „Състезание с препятствия“	37
Училище: 8. СУ „Арсени Костенцев“, гр. Благоевград	38
Игра 1: „Врабчета и котка“	38
Игра 2: „Кума Лисо, излез навън“	40
Игра 3: „Пъргави колари“	42
Игра 4: „Зайци в градината“	45
Игра 5: „Топка на ловца“	46
Училище: 11. ОУ „Христо Ботев“, гр. Благоевград	47
Игра 1: „Неспокойна топка“	47
Игра 2: „Премини реката“	48
Игра 3: „Дама“	48
Игра 4: „Пазачът на коридора“	49
Игра 5: „Лови топката“	50
Училище: ОУ „Любен Каравелов“, гр. Хасково	51
Игра 1: „Зайчета и ловец“	51
Игра 2: „Опашки“	51
Игра 3: „Сляпата кокошка“	52
Игра 4: „Игра на човече с тебешир и камъче“	52
Игра 5: „Буквена щафета“	52
Училище: ОУ „Св. Климент Охридски“, гр. Хасково	53
Игра 1: „Кралю Порталу“	53
Игра 2: „Баба, дядо, внучка, магаренце с каручка“	54
Игра 3: „Малкото слонче“	55
Игра 4: „Рибни акули“	55
Игра 5: „Скелет“	56
Училище: ОУ „Св. Иван Рилски“, гр. Хасково	57
Игра 1: „Щафета с препятствия“	57
Игра 2: „Щафета с пренасяне на предмети“	57
Игра 3: „Щафета с топки“	57
Игра 4: „Акули“	58
Игра 5: „Вълк и агнета“	58

Училище: ОУ „Васил Левски“, гр. Кърджали	58
Игра 1: „Врани и врабци“	58
Игра 2: „Боите ли се от великана“	59
Игра 3: „Пъргави колари“	60
Игра 4: „Топката на съседа“	61
Игра 5: „Щафетна игра“	61
Училище: ОУ „П. К. Яворов“, гр. Кърджали	61
Игра 1: „Пинг-Понг“	61
Игра 2: „Статуя“	62
Игра 3: „Следвай водача“	62
Игра 4: „Стена и топка“	62
Игра 5: „Подай топката“	62
Училище: ОУ „Св. Климент Охридски“, гр. Кърджали	62
Игра 1: „Врани и врабци“	62
Игра 2: „Заек без леговище“	63
Игра 3: „Птици и клетки“	64
Игра 4: „Боите ли се от великана“	64
Игра 5: „Докосни и бягай“	65
Предложени игри за втори клас по време на учебните часове за организиран отход и физическа активност	65
Училище: 122. ИОУ „Николай Лилиев“, гр. София	65
Игра 1: „Котката иде“	65
Игра 2: „Щафетна игра“	66
Игра 3: „Облечи отбора (с потник)“	67
Игра 4: „Щафетна игра с топка и конуси“	68
Игра 5: „Щафетна игра с топка и обръчи“	68
Училище: 6. ОУ „Граф Н. П. Игнатиев“, гр. София	69
Игра 1: „Топло, студено, горещо“	69
Игра 2: „Капитане, капитане“	69
Игра 3: „Лети, лети...“	69
Игра 4: „Прави това, което правя аз!“	69
Игра 5: „Замръзванка“	70
Училище: 25. ОУ „Д-р Петър Берон“, гр. София	70
Игра 1: „Бърз тунел“	70
Игра 2: „Сладолед“	71
Игра 3: „Съчетана поща“	71
Игра 4: „Топка над глава“	72
Игра 5: „Заек без леговище“	72

Училище: 50. ОУ „Васил Левски“, гр. София	73
Игра 1: „Подскачащия кръг“	73
Игра 2: „Кой ще стигне пръв до линията?“	74
Игра 3: „Две топки се гонят“	75
Игра 4: „Телефон“	75
Игра 5: „Чети бързо и се съобразявай“	76
Училище: 68. СУ „Акад. Никола Обрешков“, гр. София.....	77
Игра 1: „Вятър и слънце“	77
Игра 2: „Хвърляне на малка плътна топка в цел“	78
Игра 3: „Лабиринт на равновесието“	78
Игра 4: „Млад учен“	79
Игра 5: „Стоп! Търси водача си!“	80
Училище: 41. ОУ „Св. Патриарх Евтимий“, гр. София	81
Игра 1: „Прескочи реката“	81
Игра 2: „Столици“	81
Игра 3: „Летяща топка“	82
Игра 4: „Вкарай гол“	83
Игра 5: „Топката пътува“	84
Училище: 3. ОУ „Димитър Талев“, гр. Благоевград	84
Игра 1: „Цветна шафета“	84
Игра 2: „Скок до задачата“	85
Игра 3: „Цели и бягай“	86
Игра 4: „Врани и врабци“	87
Игра 5: „Замръзани! (Стоп игра)“	88
Училище: 8. СУ „Арсени Костенцев“, гр. Благоевград	88
Игра 1: „Риболов“	88
Игра 2: „Спасявай се, както можеш“	89
Игра 3: „Спасявай се по двойки“	90
Игра 4: „Страх ли те е от великана?“	91
Игра 5: „Бездомник“	92
Училище: 11. ОУ „Христо Ботев“, гр. Благоевград	93
Игра 1: „Муха“	93
Игра 2: „Пази топката“	94
Игра 3: „Ну, погоди!“	94
Игра 4: „Спондж Боб“	95
Игра 5: „Шафета с водене на топка“	96
Училище: ОУ „Любен Каравелов“, гр. Хасково	97

Игра 1: „Бели мечки“	97
Игра 2: „Зайци в градината“	97
Игра 3: „Ти гониш“	98
Игра 4: „Врани и врабци“	98
Игра 5: „Вода, въздух и земя“	98
Училище: ОУ „Св. Климент Охридски“, гр. Хасково	99
Игра 1: „Дяволче“	99
Игра 2: „Всички мои приятели, които...“	99
Игра 3: „Ръбче“	100
Игра 4: „Кър“	101
Игра 5: „Титра“	101
Училище: ОУ „Св. Иван Рилски“, гр. Хасково	102
Игра 1: „Прочети и изпълни“	102
Игра 2: „Лъвски скок“	103
Игра 3: „Вълчо, колко е часът?“	104
Игра 4: „Топка в тунел и топка над глава“	104
Игра 5: „Стоножка“	104
Училище: ОУ „Васил Левски“, гр. Кърджали	105
Игра 1: „Топката на съседа“	105
Игра 2: „Щафетни игри с бягане“	105
Игра 3: „Намери си другар“	105
Игра 4: „Защитена крепост!“	106
Игра 5: „Скачане на въже“	106
Училище: ОУ „П. К. Яворов“, гр. Кърджали	106
Игра 1: „Подаване на топка над главата“	106
Игра 2: „Спри, крадец!“	107
Игра 3: „Суша, море, въздух“	107
Игра 4: „Избягай от топката“	107
Игра 5: „Тй гониш!“	108
Училище: ОУ „Св. Климент Охридски“, гр. Кърджали	108
Игра 1: „Мишки в тунел“	108
Игра 2: „Криеница“	108
Игра 3: „Лови топката“	109
Игра 4: „Скок през препятствия“	109
Игра 5: „Улови или отблъсни“	109
Предложени игри за трети клас по време на учебните часове за организиран отдих и физическа активност	110
Училище: 122. ИОУ „Николай Лилиев“, гр. София	110

Игра 1: „Забавна игра с обръч“	110
Игра 2: „Балонено кръгче“	110
Игра 3: „Бездомен заек“	111
Игра 4: „Кой ще скочи най-далече“	112
Игра 5: „Гони топката“	113
Училище: 6. ОУ „Граф Н. П. Игнатиев“, гр. София	113
Игра 1: „Тй гониш“	113
Игра 2: „Сновяща топка с клякане“	114
Игра 3: „Топка над съседа“	114
Игра 4: „Бягане по номера“	114
Игра 5: „Бягай, седни, бягай“	114
Училище: 25. ОУ „Д-р Петър Берон“, гр. София	115
Игра 1: „Топката хвани, от нея се отърви“ [1]	115
Игра 2: „Зайци в градина“ [1]	115
Игра 3: „Прескочи, донеси, предай“ [16]	116
Игра 4: „Животинска щафета“ [16]	116
Игра 5: „Стани, скочи, плесни“ [16]	117
Училище: 50. ОУ „Васил Левски“, гр. София	117
Игра 1: „Бъди готов“	117
Игра 2: „Врабци и врани“	118
Игра 3: „Помни си името“	119
Игра 4: „Народна топка“	119
Игра 5: „Търси водача си!“	121
Училище: 68. СУ „Акад. Никола Обрешков“, гр. София	121
Игра 1: „Весела щафета – забавни мисии“	121
Игра 2: Йога за деца - „Приказна разходка с пози“	122
Игра 3: „Спортен лов на съкровища“	123
Игра 4: „Танцова аеробика“	124
Игра 5: „Танцуващото съобщение“	125
Училище: 41. ОУ „Св. Патриарх Евтимий“, гр. София	126
Игра 1: „Морски шах с движения“	126
Игра 2: „Пеперуди и цветя“	127
Игра 3: „Намери другаря си“	128
Игра 4: „Следвай лидера“	129
Игра 5: „Вкарай кош“	130
Училище: 3. ОУ „Димитър Талев“, гр. Благоевград	131
Игра 1: „Ловци на съкровища“	131

Игра 2: „Игра на стена с топка“ [17]	131
Игра 3: „Хвани ме бързо“	132
Игра 4: „Детективи“	132
Игра 5: „Жабешки скок“	133
Училище: 8. СУ „Арсени Костенцев“, гр. Благоевград	133
Игра 1: „Бягане по номера“	133
Игра 2: „Опасна зона“	134
Игра 3: „Пас“	135
Игра 4: „Капитанска топка“	137
Игра 5: „Топка над въже“	138
Училище: 11. ОУ „Христо Ботев“, гр. Благоевград	139
Игра 1: „Часовник“	139
Игра 2: „Заеми мястото си“	140
Игра 3: „Малкото пони“	140
Игра 4: „Сновяща топка“	141
Игра 5: „Топката на съседа“	141
Училище: ОУ „Любен Каравелов“, гр. Хасково	142
Игра 1: „Подскачащите капитани“	142
Игра 2: „Бягай на място“	142
Игра 3: „Подаване на топка над главата“	142
Игра 4: „Бързо строй се“	143
Игра 5: „Народна топка“	143
Училище: ОУ „Св. Климент Охридски“, гр. Хасково	143
Игра 1: „Еволюция“	143
Игра 2: „Сред нас“ (базирана на хитовата онлайн игра Among Us).....	144
Игра 3: „Движенчески развален телефон“	145
Игра 4: „Статуя“	145
Игра 5: „Пътечката на охлюва“	146
Училище: ОУ „Св. Иван Рилски“, гр. Хасково	147
Игра 1: „Части на тялото“	147
Игра 2: „Определи и изпълни“	147
Игра 3: „Плувци с пояс“	147
Игра 4: „Бягай и решавай“	148
Игра 5: „Въдичари на море и суша“	148
Училище: ОУ „Васил Левски“, гр. Кърджали	149
Игра 1: „Тй гониш“	149
Игра 2: „Щафетна игра с подскоци“	150

Игра 3: „Подскачащият кръг“	150
Игра 4: „Двама са малко, трима са много“	150
Игра 5: „Бягане с препятствия“	151
Училище: ОУ „П. К. Яворов“, гр. Кърджали	151
Игра 1: „Избави се от капана“	151
Игра 2: „Часовой и разузнавачи“	152
Игра 3: „Трите крака“	152
Игра 4: „Кой е по-силен“	152
Игра 5: „Кой по-бързо“	152
Училище: ОУ „Св. Климент Охридски“, гр. Кърджали	153
Игра 1: „Слънчев отбор“	153
Игра 2: „Скачай като жаба“	153
Игра 3: „Цветни сигнали“	154
Игра 4: „Ножична щафета“	155
Игра 5: „Скачане с обръч“	155
Предложени игри за четвърти клас по време на учебните часове за организиран отдих и физическа активност	155
Училище: 122. ИОУ „Николай Лилиев“, гр. София	155
Игра 1: „Великани и джуджета“	155
Игра 2: „Пате, пате, гъска“	156
Игра 3: „Двама са малко трима са много“	157
Игра 4: „Дрибъл-предизвикателство“	157
Игра 5: „Подаване на топка в тунел“	157
Училище: 6. ОУ „Граф Н. П. Игнатиев“, гр. София	158
Игра 1: „Народна топка“	158
Игра 2: „Бягаща статуя“	158
Игра 3: „Скачане от кръг в кръг“	158
Игра 4: „Ловци на дивеч“	159
Игра 5: „Отнеми топката“	159
Училище: 25. ОУ „Д-р Петър Берон“, гр. София	159
Игра 1: „Сновяща топка с клякане“	159
Игра 2: „Щафетна игра - водене на топката зигзагообразно“	160
Игра 3: „Бягане по номера“	160
Игра 4: „Танцуващи спортисти“	161
Игра 5: „Столици“	161
Училище: 50. ОУ „Васил Левски“, гр. София	162
Игра 1: „Състезание с три крака“	162
Игра 2: „Балансиране на топката“	162

Игра 3: „Бездомен заек“	163
Игра 4: „Атакувана топка“	163
Игра 5: „Ловци на дивеч“	164
Училище: 68. СУ „Акад. Никола Обрешков“, гр. София.....	164
Игра 1: „Пингвин“	164
Игра 2: „Не чупи верижката“	165
Игра 3: „В тунела“	166
Игра 4: „Веселото препятствие“	167
Игра 5: „Дядо вади ряпа“	168
Училище: 41. ОУ „Св. Патриарх Евтимий“, гр. София	169
Игра 1: „Федербал“	169
Игра 2: „Народна топка“	170
Игра 3: „Волейбол“	170
Игра 4: „Баскетбол“	171
Игра 5: „Футбол“	172
Училище: 3. ОУ „Димитър Талев“, гр. Благоевград	173
Игра 1: „Пренасяне на топче с лъжица“	173
Игра 2: „Бягай и реши“	174
Игра 3: „Опашката на дракона“	174
Игра 4: „Да бие, да бие...“	175
Игра 5: „Вкарай перцето в кръга“	175
Училище: 8. СУ „Арсени Костенцев“, гр. Благоевград	176
Игра 1: „Верига“	176
Игра 2: „С топка в мишената“	176
Игра 3: „Разминаване“	177
Игра 4: „Топка над мрежа“	178
Игра 5: „Последователни сполучливи стрелби“	178
Училище: 11. ОУ „Христо Ботев“, гр. Благоевград	179
Игра 1: „Изпусната топка“	179
Игра 2: „Щафетна с бягане и скачане“	180
Игра 3: „Совалка“	180
Игра 4: „Подаване топка над глава“	181
Игра 5: „Ъглова топка“	181
Училище: ОУ „Любен Каравелов“, гр. Хасково	182
Игра 1: Игра в кръг „Бум-бам“	182
Игра 2: „Предай енергията“	183
Игра 3: „Весела игра“	183

Игра 4: „Четириите посоки“	183
Игра 5: „Предай топката отгоре и отдолу“	183
Училище: ОУ „Св. Климент Охридски“, гр. Хасково	184
Игра 1: „Шмайзер“	184
Игра 2: „Риболов“	184
Игра 3: „Път с търкаляне“	185
Игра 4: „Защитена крепост“	186
Игра 5: „Ъглова топка“	187
Училище: ОУ „Св. Иван Рилски“, гр. Хасково	188
Игра 1: „Летяща топка“	188
Игра 2: „Умна надпревара“	188
Игра 3: „Познай думата с движение“	189
Игра 4: „Подреди буквите в дума“	190
Игра 5: „Пази се от пазача“	191
Игра 6: „Скариди и рибки“	191
Училище: ОУ „Васил Левски“, гр. Кърджали	192
Игра 1: „Народна топка“	192
Игра 2: „Федербал (Бадминтон)“	192
Игра 3: „Футбол (мини мач)“	192
Игра 4: „Баскетбол (състезание по стрелба)“	193
Игра 5: „Препятствено бягане“	193
Училище: ОУ „П. К. Яворов“, гр. Кърджали	193
Игра 1: „Един в кръг“	193
Игра 2: „Точен стрелец“	193
Игра 3: „Дръжте се за ръце“	194
Игра 4: „Лов на патици“	194
Игра 5: „Бягане по номера“	194
Училище: ОУ „Св. Климент Охридски“, гр. Кърджали	194
Игра 1: „Сляпа баба“	194
Игра 2: „Слушай и изпълнявай - Listen and Do Activity“	195
Игра 3: „Дама“	196
Игра 4: „Тайните пратеници“	197
Игра 5: „Буквено предизвикателство“	197
Използвани източници:	198

Предложени игри за първи клас по време на учебните часове за организиран отдых и физическа активност

Училище: 122. ИОУ „Николай Лилиев“, гр. София

Игра 1: „Африкански кръг“

1. Описание на играта: [1]

В играта участват 10 или повече деца. Необходимо е листо от дърво. Играещите се подреждат в кръг с лице към центъра. Зад гърбовете им обикаля водещият и докосва дланите им с листото. В определен момент той оставя листото в ръката на някого и побягва. Играчът с листото тича след него. Ако водещият обиколи кръга и не го стигнат, той застава на свободното място, а играчът, който го преследва, става новият водещ. Ако детето с листото го настигне, се връща на мястото си, а играта продължава със същия водещ.



2. Двигателни качества:

Играта „Африкански кръг“ развива разнообразни основни и специфични двигателни умения, които са важни за физическото развитие на децата. Изгражда координация, ритмичност, баланс, гъвкавост и бързина в учениците.

Игра 2: „Топка над главата“

1. Описание на играта: [1]

Децата се подреждат в колона. Първото дете подава топката на следващото над главата си назад, а следващото – под краката си и така се редуват до края. Последното дете тича

с топката отпред, застава първо в колоната и започва отначало. Играе се, докато всички минат по веднъж отпред. Необходима е една топка.



2. Двигателни качества:

Играта „Топка над главата“ развива важни двигателни умения в учениците. Тя подобрява координацията, като изисква точно подаване на топката, без да се използва зрението. Развива се бързина, когато последният в колоната трябва бързо да застане отпред. Ловкостта се тренира чрез бързо адаптиране към движенията на останалите. Гъвкавостта се подобрява при движенията с ръце над главата и назад. При по-продължително играене се развива и издръжливост, а използването на по-тежка топка стимулира и силата в ръцете и раменете.

Игра 3: „Жабчета в блатото“

1. Описание на играта: [1]

Учениците подреждат обръчите по права линия или леко зигзагообразно. Разстоянието между тях е около 50 см до 1 метър (според възможностите на децата). Определя се зона за старт и зона за финал.

Всяко дете е „жабче“ и трябва да скача само в обръчите. При стъпване извън обръча – „жабчето се мокри“ и започва отначало или изчаква реда си. Когато стигне до финала, то се прибира в „блатото за почивка“ (странична зона).

2. Двигателни качества:

Играта „Жабчета в блатото“ развива няколко основни двигателни умения у децата. Тя подобрява координацията, тъй като участниците трябва да скачат в клекнало положение

и да се ориентират в пространството. Развива се сила на краката, защото движенията изискват многократно отгласкване и приземяване. Балансът също се тренира, особено при запазване на стабилност в нестандартна поза.



Игра 4: „Топката пътува“

1. Описание на играта: [1]

Децата се нареждат едно зад друго в редица с отворени крака встрани. Първото дете държи топката. При сигнал от учителя: То я предава над главата си на следващото дете. Когато предаде топката, тича и застава последен в колоната. Всяко следващо дете я подава по същия начин – над главата си. Когато топката стигне до последното дете: То поема топката и я търкулва между краката на децата от отбора му, по този начин предава обратно напред, но този път между краката. Когато топката стигне обратно до първото дете – отборът завършва кръга. Необходима е една лека гумена топка.

2. Двигателни качества:

Играта „Топката пътува“ развива различни двигателни качества у участниците. Тя подобрява координацията, защото играчите трябва точно да подават и приемат топката. Развива се бързина, тъй като топката се предава бързо между играчите. Играта тренира ловкостта, защото участниците трябва да реагират бързо и да се движат плавно. Освен това развива издръжливостта, особено при продължителна игра с много повторения.

Накрая, играта подпомага и силата в ръцете и раменете при по-енергично подаване на топката.



Игра 5: „Скок в обръча“

1. Описание на играта: [1]

Учениците са разделени на два отбора. Всеки отбор застава на стартовата линия. В края на маршрута са поставени по два обръча – по един за всеки отбор. По сигнал първото дете от всеки отбор преминава по очертанията.

При достигане до края, скача с двата крака в обръча на земята (един или няколко последователни скока). След това тича обратно към началото. Подава ръка на следващото дете, което продължава играта. Отборът, който първи завърши с участието на всички деца, печели играта. Играта се играе в училищен двор, върху предварително очертани кръгови маршрути за двигателна активност.

2. Двигателни качества:

Играта „Скок в обръча“ развива бързина, сила, координация и баланс. Децата тренират оттласкване и приземяване, като подобряват сръчността и гъвкавостта си. Чрез играта се изграждат основни двигателни умения по забавен и ефективен начин.



Училище: 6. ОУ „Граф Н. П. Игнатиев“, гр. София

Игра 1: „Опашчици“

1. Описание на играта:

Определят се граници за играта. Предварително са подготвени цветни ленти, които се раздават на участниците. Те трябва да се закачат, така че да висят като опашчици. Избира се един ученик, който ще е гонещият. При сигнал, даден от учителя, гонещият се стреми с бягане да отнеме колкото се може повече опашчици за определено време, а останалите бягат по-далече, за да не им ги вземе. При сигнал от учителя, опашчиците се преброяват и се избира нов гонещ.

2. Двигателни качества: бързина, ловкост, гъвкавост.

Източник: Подвижни игри в началното училище, Иван Попов, Георги Георгиев, изд. Народна просвета [1]

Игра 2: „Пиян морков“

1. Описание на играта: [2]

Необходими са най-малко трима участниците за тази игра и топка. Избирате един от вас, който ще е "пияният морков". Морковът застава на едно място, а другите двама играчи застават от двете му страни, но по-далече от него. След това започват да си подават топката. Целта на моркова е да хване топката, ако успее – то този, който я е хвърлил, става "пиян морков".

2. Двигателни качества: ловкост, издръжливост, сила.

Игра 3: „Рибар и рибки“

1. Описание на играта: [3]

Определят се двама водещи за "рибари", които са хванати за ръце. Всички "рибки" (останалите участници) плуват свободно в "морето" (предварително определено игрално поле). Рибарите се стремят да уловят бягащите "рибки". Всеки уловен става рибар и се хваща от едната или другата страна на постоянно уголемяващата се мрежа. Играта продължава, докато бъдат уловени всички "рибки". Играч, напуснал игралното поле, се счита за уловен. Докоснат при разкъсана мрежа играч не е уловен.

2. Двигателни качества: издръжливост, ловкост.

Игра 4: „Суша, море, въздух“

1. Описание на играта: [2]

На игрището се рисува една линия, която разделя условно сушата и морето. Избира се един водещ, който дава командите. Когато каже „Суша“ или „Море“, всички участници трябва да застанат от правилната страна на линията. Ако каже „Въздух“, всички деца трябва да подскочат на място там, където са. Всеки, който докосне линията или сбърка, изгаря. Победител е последният останал играч.

2. Двигателни качества: издръжливост, ловкост.

Игра 5: „Дама“

1. Описание на играта:

Тази игра е много стара и се играе основно от момичетата. Правилата ѝ не са сложни. На асфалта се прави чертеж на играта с кутийки с цифри от 1 до 10. Може да се играе от неопределен брой деца. Всяко от тях има камъче, хвърля го върху чертежа, като се старее да уцели очертанията на кутийките на цифрите. Започва се от цифра 1, скача се на един крак дотам, взимаш си камъчето, обръщаш се и се връщаш на един крак. Изгаряш, ако

стъпиш с два крака на цифра, на която трябва да си с един. Играта приключва, когато си успял да хвърлиш камъчето си върху всяка цифра.

2. Двигателни качества: издръжливост.

Източник: Подвижни игри в началните класове, Иван Попов, Георги Георгиев, изд. Народна просвета [1]

Училище: 25. ОУ „Д-р Петър Берон“, гр. София

Игра 1: „Туристическа щифета“

1. Описание на играта:

Предварителна подготовка и организация: Участниците се разпределят в няколко равностойни отбора и се строят в колона. На 10–12 м пред всяка колона се поставят еднакви по вид и брой (за всеки отбор) предмети: пуловер, шал, шапка и др. и задължително раница. Предметите, заедно с раницата, трябва да бъдат толкова на брой, колкото играчи има в един отбор.

Описание: След даване на сигнал първият играч от всяка колона бяга до предметите, взема раницата, поставя я на гърба, връща се и я предава на следващия в колоната. Той я поставя на гърба си, бяга до предметите, взема само един предмет, поставя го в раницата и се връща до колоната и така, докато бъдат пренесени всички предмети. Победител е този отбор, който пръв завърши участието си.

2. Двигателни качества:

- бързина – при бягането до предметите и обратно;
- сила – при носенето на раницата с увеличаващ се брой предмети;
- координация – при слагането на предмети в раницата и предаването ѝ;
- издръжливост – при продължителното участие на всеки от играчите.



Игра 2: „Надскачане в колони“

1. Описание на играта:

Предварителна подготовка и организация: Участниците се строят в две колони. За всеки отбор е необходима по една пръчка или тебешир. Определя се финална линия.

Описание и правила: Отборите са строени в колони зад обща стартова линия, с еднакъв брой играчи и приблизително изравнени двигателни възможности. Първите ученици след подаден сигнал скачат напред с два крака от място. След приземяването отбелязват с тебешира или поставят пръчицата на мястото на последния оставен белег от петите им. Вторите ученици от отбора скачат от мястото, където се е приземил техният съотборник. Играта продължава, докато се изредят всички ученици от всеки отбор. След приземяване и на последния участник се отчита най-добрият резултат.

2. Двигателни качества:

- гъвкавост – при изпълнение на различни движения и пози;
- координация – при бърза смяна на движенията;
- бързина;
- издръжливост.



Игра 3: „Около селото“

1. Описание на играта:

Предварителна подготовка и организация: Учениците са подредени в кръг на разстояние две ръце. Един ученик е извън кръга. Текст на мелодията: „Около селото (3 пъти) подскачам весело. А после през вратите (3 пъти) минавам лекичко. Покланям се на тебе (3 пъти) от наш'то колело“. Музикален размер: 4/4

Описание и правила:

Фигура 1: Учениците в кръга пеят текста от първия стих и плясват с ръце на всяко първо и трето време от музикалния такт, а ученикът извън кръга се придвижва с подскочна стъпка.

Фигура 2: При текста от втория стих учениците от кръга се хващат за ръце и ги повдигат встрани-горе. Ученикът извън кръга започва да се провира под ръцете отвън навътре и отвътре навън с ходене.

Фигура 3: При текста от третия стих учениците от кръга пускат ръцете си и стоят на едно място, а водещият влиза вътре и се придвижва в кръга в същата посока, като се „покланя“ пред три деца последователно. Това, на което се е поклонил последно, прави крачка назад, сменят си местата и играта започва отначало.

Указание: При провирането под „вратите“ и „покланянето“ не се разрешава прескачане на ученици и избиращелно заставане пред предпочитан ученик.

2. Двигателни качества:

- координация;
- концентрация;
- ритмичност.



Игра 4: „Кърпичка за гърба“

1. Описание на играта:

Предварителна подготовка и организация: Подбира се просторен терен или физкултурен салон. Необходими материали: кърпичка или малка цветна кърпа; уредба или друг източник на музика; музика в ритма на ръченица.

Описание: Учениците се подреждат в кръг, седнали на пода с прибрани ръце напред. Едно дете остава извън кръга – то е „танцорът“. Докато звучи ръченица, детето обикаля кръга с кърпичка в дясната си ръка, върти я високо и тактува в ритма на музиката. То може да заблуди някое от седналите деца, като леко го докосне по гърба, но истинската цел е незабелязано да остави кърпичката зад гърба му. Ако детето не разбере, че кърпичката е зад него и танцуващият обиколи целия кръг, то отпада от играта. Ако забележи кърпичката навреме – става и поема ролята на танцуващия.

2. Двигателни качества:

- развиване на концентрация и внимание;
- развиване на чувство за ритъм и музикалност;
- ловкост и бързина.



Игра 5: „Огледало“

1. Описание на играта:

Предварителна подготовка и организация: Учениците са разпределени според възможностите си по двойки и са подредени в две срещуположни редици на разстояние 2 м. На всяка двойка се осигурява по една топка.

Описание и правила: При сигнал учениците, които са без топки, имитират различни елементи – подхвърляне и улавяне, дрибъл (висок, нисък, с лява ръка, с дясна ръка), залъгващи движения, като сменят вида по своя преценка. Ученикът, който е с топка, трябва да повтаря същите движения с топката. Когато ученикът с топката продължава да прави предишното движение или го изпълнява неправилно, ученикът, който е без топка, казва „внимавай“. След 1–2 мин. децата си сменят ролите. При еднакво играно време за всички играчи, след даване сигнал за край се отчита кой от двамата в двойката повече пъти е чул думата „внимавай“ и другият се определя за победител.

2. Двигателни качества:

- координация – при имитирането на движенията с топка;
- СРТ (сръчност) – при дриблиране, подхвърляне и улавяне на топка;
- концентрация – при точното повтаряне на движенията;
- бърза реакция – за навременно изпълнение при смяна на действията.

Училище: 50. ОУ „Васил Левски“, гр. София

Игра 1: „Точен изстрел“

1. Описание на играта:

Класът се разделя на три отбора. Обръчите се поставят на отстояние 5 метра от първия играч. Всяко дете хвърля топката, като се стреми тя да попадне в очертанията на обръча. Всяко попадение носи точка за отбора. Печели този отбор, реализирал най-голям брой точки.

Допълнителни насоки: Децата могат сами да събират точките на своя отбор, като по този начин се интегрират и познанията по математика.

Цели на играта: Развива умения за прецизност, концентрация, екипност и ловкост.

Място за провеждане: двор/физкултурен салон.

Необходими уреди и пособия: три броя обръчи и топки.

2. Двигателни качества: ловкост, точност.

Игра 2: „Плаваща топка“

1. Описание на играта:

Класът се разделя на три отбора, които се строят в колона. Първият играч подава топката на следващия над главата си, той – на следващия, и така до последния играч. Ако някое дете изпусне топката, трябва да я вземе и да продължи играта към следващото в колоната. Печели отборът, който първи прекара топката от първия до последния играч.

Допълнителни насоки: Играта може да се играе и в друг вариант: Децата застават в разкрячен стоеж, а топката се пуска по земята в образувалия се тунел. Когато топката стигне до последното дете в колоната, то отива отпред и я пуска по тунела към последния играч в колоната. Печели отборът, при който всички деца минат на първа позиция.

Цели на играта: Играта е за бързина, така че изисква концентрация, ловкост, прецизност и коректност към играчите от отбора.

Място за провеждане: двор/физкултурен салон/класна стая.

Необходими уреди и пособия: три топки.

2. Двигателни качества: бързина, ловкост, точност.

Игра 3: „Замръзналото кралство“

1. Описание на играта:

На музикален фон децата танцуват импровизирано. При спиране на музиката, всяко дете „замръзва“ в позата, в която е. Паузата е около 15 секунди, ако някое дете „мърда“, изгаря от играта. Не се обявява победител.

Децата не трябва да се блъскат едно в друго, могат да танцуват и по двойки, но без да пречат на останалите.

Ако няма условие за музика, играта може да се изпълни и чрез звуков сигнал, даден от учителя - свирка, пляскане с ръце.

Цели на играта: развива ритмиката, концентрацията, артистизма.

Място за провеждане: двор/физкултурен салон/класната стая.

Необходими уреди и пособия: уред, на който да се пусне музика.

2. Двигателни качества: ритмични движения, развиване на всички мускулни групи.

Игра 4: „Кой ще седне пръв?“

1. Описание на играта:

Децата се нареждат в кръг. Вътре, в кръга, се поставя стол. Пуска се музика, децата танцуват произволно и се въртят около стола. При спиране на музиката, всеки се стреми първи да седне. Не се обявява победител.

Децата трябва да се движат на около 3 метра от стола. Няма право да се блъскат и спъват. Детето, което първо седне, е цар, така че другите участници не могат да го изблъскват от „трона“.

Допълнителни насоки: Играта може да се разнообрази и с подскачане на един крак или с патешко ходене.

Цели на играта: развива концентрацията, импровизацията, но и толерантността.

Място за провеждане: двор/класна стая.

Необходими уреди и пособия: един стол и устройство за пускане на музика.

2. Двигателни качества: бързина, развиване на всички мускулни групи.

Игра 5: „Кегелбан“

1. Описание на играта:

Класът се разделя на три отбора. На отстояние от около 5 метра от първия играч се подреждат кеглите. Всяко дете хвърля / плъзга топката към тях с цел да събори колкото се може повече. Печели отборът, съборил най-много кегли.

Децата не трябва да се блъскат и да пречат на играча, който цели кеглите.

Играта дава възможност за интеграция със знанията по математика, като всеки отбор си брой и събира точните попадения.

Цели на играта: играта развива двигателни умения, прецизност, точност и отборност.

Място за провеждане: двор/физкултурен салон

Необходими уреди и пособия: три броя комплекти по кегелбан.

2. Двигателни качества: развиват се мускулите на ръцете и краката.

Училище: 68. СУ „Акад. Никола Обрешков“, гр. София

Игра 1: „Стани статуя“

1. Описание на играта:

„Стани статуя“ е забавна двигателна игра с музика, при която децата танцуват и се движат свободно, докато звучи музиката. Когато музиката спре, всички трябва мигновено да замръзнат на място като статуи. Ако някое дете се помръдне или не успее да замръзне навреме, изпълнява забавна задача, като например кратко подскачане, смешна поза или друго движение по избор. Играта поддържа вниманието и забавлението, като насърчава контролиране на тялото и моментална реакция.

2. Двигателни качества:

Тази игра развива важни двигателни качества като координация, самоконтрол и бърза реакция. Чрез необходимостта да замръзнат на място, децата упражняват мускулен контрол и баланс, а смяната между движение и застиване подобрява тяхната концентрация и моторна прецизност. Играта е подходяща за раздвижване, стимулира активност и същевременно развива умения за внимание и саморегулация.



Игра 2: „Щафетно предизвикателство“

1. Описание на играта:

Учениците са разпределени в четири равностойни отбора и се подреждат в четири колони зад предварително начертана стартова линия. Маркираме край на трасето (разстояние 10-15 метра). Поставяме по един конус в края на трасето, раздаваме по един предмет (топка) на всеки отбор. Всеки играч тича от старта до конуса, обикаля го веднъж, връща се обратно с подскоци на един крак и подава топката на следващия от отбора. Печели отборът, който пръв завърши.

2. Двигателни качества:

Играта „Щафетно предизвикателство“ включва разнообразни движения, които развиват важни мускулни групи при децата. Подобрява се равновесието и пространствената ориентация. Засилва се издръжливостта и концентрацията.



Игра 3: „Преминаващият кръг“

1. Описание на играта:

Децата застават в кръг и се хващат здраво за ръце. Един от участниците има обръч, който е нанизан на едната му ръка и преминава до ръката на съседчето му. Играта започва, когато по сигнал децата започват да предават обръча по кръга, като всеки трябва да се промуши през него, без да пуска ръката на съседа си. Обръчът се движи по посока на часовниковата стрелка, като всеки участник го преминава с тялото си — главата, раменете, ръцете и краката — и го прехвърля на следващия. Играта продължава, докато обръчът обиколи целия кръг и се върне при първото дете.

2. Двигателни качества:

Играта развива основно гъвкавостта и ловкостта на децата. При преминаването през обръча се изискват разнообразни движения на тялото – навеждане, усукване, протягане и прехвърляне, което стимулира подвижността на ставите и мускулната еластичност.

Ловкостта се тренира чрез координирани и прецизни действия, необходими за бързото и ефективно преминаване на обръча без прекъсване на връзката между децата.



Игра 4: „Прегъни се, ако можеш“

1. Описание на играта:

„Прегъни се, ако можеш“ е забавна и динамична игра, в която група участници преминават един по един под хоризонтална пръчка или въже, поставени на определена височина. Целта е да се премине под пръчката, като се навеждат назад, без да я докоснат или да паднат. След всеки кръг пръчката се спуска по-ниско, което увеличава предизвикателството. Забранено е да се използват ръце за опора. Победител е този, който успее да премине под най-ниската височина без грешка.

2. Двигателни качества:

Играта развива гъвкавост, тъй като изисква участниците да се навеждат назад и да контролират тялото си. Усъвършенства координацията чрез синхронизиране на движенията на различните части на тялото. Развива баланс, като играчите поддържат стабилност при преминаване под пръчката. Подпомага силата на коремната и гръбната мускулатура, необходима за контролиране на тялото.

Освен това играта изисква концентрация и самоконтрол за точно и безгрешно изпълнение на движението.



Игра 5: „Азбучен спринт“

1. Описание на играта:

„Азбучен спринт“ е игра за бягане, която съчетава физическа активност с езикова задача. Участниците тичат към разположени карти с букви, а когато стигнат до избрана буква, трябва да кажат дума, започваща с нея. Играта се провежда на спортна площадка или в училищния двор, като целта е да се насърчи бързото мислене и разширяването на речниковия запас по забавен и динамичен начин.

2. Двигателни качества:

Тази игра развива двигателни качества като бързина и издръжливост, като същевременно стимулира уменията за ориентиране и реакция. Комбинацията от движение и езиково предизвикателство подобрява когнитивните функции, речевите умения и вниманието.

„Азбучен спринт“ е подходяща за групови занимания, които съчетават физическа активност с обучение чрез игра.



Училище: 41. ОУ „Св. Патриарх Евтимий“, гр. София

Игра 1: „Познай по гласа“

1. Описание на играта:

Играта се провежда предимно на закрито пространство, но може и на открито. Учениците са застанали в редица или в полукръг. Един ученик (часовой) застава на 5 метра с гръб към своите другари. Учителят посочва един ученик от групата, който трябва да направи няколко крачки напред до определената от учителя линия, да поздрави обрънатия с гръб към него ученик, като извика: „Добро утро, Цвети!“ (назовава го по име). Другият трябва да отговори като назове името на другарчето си, което го е поздравило: „Добро утро, Иван!“. Ако познае по гласа другарчето си, те сменят ролите си. Ако не познае, ученикът който е поздравил се връща в групата, а другият остава пак на мястото си. Учителят посочва друг ученик от класа и играта продължава. Ако ученикът (часовой) не може да познае 2-3 деца, на негово място се поставя друг ученик.

Правила:

- Часовоят няма право да се обръща с лице към другарите си.
- Часовоят не трябва да забавя отговора на поздрава повече от 15 сек.
- Останалите ученици трябва да пазят тишина.

2. Двигателни качества:

Играта е успокоителна. Тя развива социалните умения и концентрацията на учениците. Помага им да развият акустичната си памет и да различават тембър, тон и други звукови характеристики. Децата трябва да бъдат внимателни и към детайлите. Съществуват и различни вариации на играта като в една от тях може часовоя да познава как се чувства човекът, който го е поздравил и по този начин да развие емоционалната си интелигентност.

Игра 2: „Дама“

1. Описание на играта:

Играта може да се проведе на открито или в салон. На пода или на земята се начертава поле със седем зони. В играта взимат участие всички ученици от класа. За да се постигне необходимата моторна плътност, класът може да се раздели на 5-6 групи, всяка съставена от 5-6 ученици. Всяка група си начертава собствено игрално поле със зони и играе самостоятелно. Първият ученик от всяка група подскача на един крак – избира си дали ляв или десен, преминава последователно през номерираните от 1 до 7 полета. След това се обръща по свободен начин и преминава със скачане същите полета в обратен ред. Ученикът скача във вътрешността на полетата. Последователно всички ученици преминават през дамата. Ако ученикът е започнал с ляв крак, се връща с десен.

Правила:

- При всеки опит скачането с ляв или десен крак е задължително.
- Ако при скачането ученикът настъпи някоя от линиите на полетата, спира да скача, губи този опит и започва да скача отново, след като му дойде реда.
- Печели играта онзи ученик, който първи приключи със скачането.

2. Двигателни качества:

Играта развива усещането на децата за център на тежестта и техния баланс. Спомага за подобряване на координацията им, както и за развиване на силата на мускулите им в краката. Помага им да бъдат по-гъвкави и бързи. Благодарение на нея, децата започват да

се ориентират в пространството и развиват редица социални умения за работа в екип, отстъпчивост и т.н.

Игра 3: „Великани и джуджета“

1. Описание на играта:

Играта може да се проведе на открито или в салон. Учениците се нареждат в кръг. Когато учителят извика „Великани“, всички ученици трябва да се повдигнат на пръсти, да протегнат ръцете си високо нагоре и да поемат въздух. Когато извика „Джуджета“ – клякат и поставят ръцете си на коленете, след което издишат.

Правила:

- Изпълнява се пълно и дълбоко вдишване и издишване.
- Клякането е пълно, а повдигането на пръсти се съпровожда с изнасяне на ръцете нагоре.
- Ученик, който греши, получава наказателна точка.

2. Двигателни качества:

Играта развива бързината на реакциите в децата, както и техните рефлексии. Подходяща е, когато искаме да им помогнем да имат по-добра координация и баланс. Преходите между „клек“ и „стоеж“ им дават възможност да развият гъвкавостта и мобилността си. Играта помага и за подобряване на концентрацията и вниманието и е много полезна преди часовете по самоподготовка.

Игра 4: „Дъжд“

1. Описание на играта:

Играта може да се проведе на открито или в класната стая. Ако учениците са на открито, учителят ги строява в полукръг. Учителят съобщава, че започва да вали дъжд на ситни капки. След това постепенно се засилва, докато накрая завалява проливен дъжд на едри капки. Учениците пляскат най-напред с единия пръст върху дланта на другата ръка, след това с двата пръста, накрая с цялата си ръка и обратно. Пляскането е в зависимост от командата на учителя, която може да бъде словесна или с ръкомахане. При вариант на играта на закрито, учениците стоят на чиновете си и се крият постепенно леко под якето, а накрая

Правила:

- При всяко пляскане учениците се крият (имитират) от дъжда.
- Всеки трябва да пляска съобразно указанията на учителя.

2. Двигателни качества:

Играта е успокоителна. Тя е подходяща за успокояване на учениците след друга по-динамична игра и обикновено се използва в края на часа по ООФА. Тя развива креативността на децата и разширява въображението им. Развива и социалните им умения и им помага да станат по-близки един с друг.

Игра 5: „Петльов бой“

1. Описание на играта:

Играта може да се проведе в салон и на площадка с неопределени размери.

Учениците от класа се разпределят на двойки, които застават свободно в игрището от двете страни на очертаната линия. Децата от всяка двойка трябва да имат приблизително еднакви физически възможности – пол, ръст, тегло, сила. По указание на учителя всички застават в клек с повдигнати и сгънати ръце. С подскоци с два крака започват да се тласкат един друг с длани, с цел да влязат в неговото игрално поле. Едновременно с това другият ученик от двойката се старае да не допусне това и на свой ред се стреми да изтласка другаря си.

Правила:

- Не се позволява учениците да се бутат по другите части на тялото, освен по дланите.
- Боят се изпълнява чрез подскоци в клекнало положение.
- Задължително е през линията да се мине до мястото, където е другият ученик – минаването отстрани е забранено.

2. Двигателни качества:

Основното качество, което развива играта е баланса. Учениците трябва да могат да се задържат клекнали за определен период от време. Играта развива и координацията, силата на долните крайници, ловкостта и пространствената ориентация. Играта е подходяща и за обвързване с урок, свързан с тормоза. Тя може по един безопасен и изцяло контролиран от учителя начин да демонстрира как да различим истинския бой от игровия.

Училище: 3. ОУ „Димитър Талев“, гр. Благоевград

Игра 1: „Пренеси балона с обръч“

1. Описание на играта: [1]

Балонът се пренася от едно място до друго с помощта на обръч, без да се използват ръце директно върху балона. Играта развива баланс, координация, работа в екип и самоконтрол.

Вариант 1: Отборно

1. всеки отбор се нарежда на стартова линия;
2. първото дете пренася балона с обръча до определена точка и се връща, предава на следващия;
3. печели отборът, който първи пренесе балона с обръча с всички играчи, без да го изпусне.

Вариант 2: Индивидуално

1. дете поставя балон вътре в обръча;
2. трябва да пренесе обръча с балона от старта до финалната линия, без да изпусне балона и без да го докосва с ръце;
3. ако балонът падне - детето се връща в началото.

Правила за безопасност:

1. играта се провежда на равна и безопасна повърхност (салон или двора на училището);
2. не се допуска тичане – децата трябва да се движат с внимание;
3. учителят винаги наблюдава.

Брой участници: Индивидуално или на отбори по 4-6 деца.

Място на провеждане: На открито или в салон.

Времетраене: 10-15 минути.

Необходими материали:

1. балони – по един балон за отбор или дете;
2. пластмасови обръчи – по един обръч за отбор или дете;
3. конуси или обозначители за старт и финал.

2. Двигателни качества:

- Развиват двигателни умения и баланс.

Други ползи:

- учат се на търпение и прецизност;
- забавляват се чрез състезателен и кооперативен елемент.

Игра 2: „Строй се бързо“

1. Описание на играта: [1]

1. В началото всички участници са наредени в кръг, а след това се разпределят на две до четири (може и повече) равни на брой групи.
2. На всяка група се определя по един водач, а също и местата за строяване в колона или на площадката.
3. Изпълняват се различни придвижвания – ходене, бягане или подскоци вляво и вдясно. Движението може да бъде придружено с песен или с музикален съпровод – по избор.
4. При сигнал или след завършване на песента, учениците напускат кръга и всеки се стреми най-бързо по най-късия път да отиде на предварителното място и да застане в определения от учителя строй.
5. В поредица от уроци строяването става в една редица, след това в колона по един, в колона по двама, в кръг или за разнообразие при строяването учениците могат да се залавят по различен начин (за лакти, длани, с ръце на рамо). Играта се повтаря няколко пъти.
6. При всяко изиграване се определят групите, класирани от първо до трето място, и се посочват за пример пред останалите.
7. Целта е да не останеш без хралупа (дом, укритие), когато водещият или учителят подаде сигнал.

Вариант 1: Не се определя предварително едно и също място за строяване на всяка група, а за всички се посочват няколко ориентира, при които да се изпълни зададеният строй. При всяко ново изиграване учителят съобщава коя група в какъв строй и при кой ориентир ще се строява.

Вариант 2: Учениците от всяка група се преброяват по двама, трима или четирима и се движат свободно или бягат леко в кръг на игрището. Предварително се определя

всеки номер от група къде ще се строява. Така например при командата всички ученици с номер 1 се строят на определеното за тях място, с номер 2 – на определеното за тях място и т.н.

Правила за безопасност:

1. придвижването трябва да става внимателно, без блъскане и гонене;
2. първоначално строяването се извършва не по височина, а впоследствие.

Брой участници: В играта участва целият клас.

Място на провеждане: На открито или в салон.

Времетраене: 10-15 минути.

2. Ползи:

- децата се учат на дисциплина;
- развиват отговорност и самоконтрол;
- придобиват организационни умения.

Игра 3: „Котката идва“

1. Описание на играта: [1]

Играта може да се провежда на открито, в салон или в класната стая, пригодена за физкултурен салон. В един от ъглите на салона се очертава кръг с диаметър 1 - 1.5 м. Това е домът на котката. В играта вземат участие всички ученици от класа. Учителят определя едно от децата за котка. Тя застава в кръга в положение клек. Останалите деца от класа са мишки. Те са пръснати из целия салон, подскачат на два крака, като пеят и изговарят:

*Коте, коте, писаранчо,
Зъл и страшен опашанчо,
Имаш ли зъби и нокти
За мишлета сиви, кротки?*

Докато децата пеят, котката спи у дома си. При сигнал котката изскача от къщичката си, а всички мишлета остават на местата си неподвижни в положение клек, седеж, лег. Котката обикаля, оглежда, дебне и щом забележи, че някое от мишлетата мръдне, го отвежда със себе си в своя дом. Докато котката търси мърдащо мишле, тя произнася:

*Аз съм кротката котана
С мека, шарена премяна.
Мишки, птички ей така
Скоча, хвана ги с крака
Мяу! Мяу! Мяу!*

Играта се повтаря няколко пъти, докато котката отведе няколко мишки. Когато учителят съобщи “Котката си отиде”, тя се прибира, а мишките започват да подскачат отново. При повтаряне на играта котката се сменя.

Допълнителни насоки:

1. мишлетата трябва да се опитват да извършват движения само в момента, когато котката е с гръб към тях, за да не ги забележи;
2. котката се сменя, след като улови 3-4 мишлета;
3. хванатите от котката мишлета отиват в нейния дом, без да участват повече в играта, докато не се смени котката;
4. зад гръба на котката се прави опит за извършване на възможно най-голям брой различни движения като търкаляния напред, назад, встрани;
5. накрая се посочва най-добрата котка, успяла да улови най-много мишлета.

Игра 4: „Щафетна игра“

1. Описание на играта: [1]

Учениците се разпределят в няколко равностойни отбора и се построяват в колони зад обща стартова линия. На 2 м пред всяка колона се поставя топка в обръч. На 3 м – друг обръч, на 5–6 м след него – ориентир.

При даване на сигнал за стартиране първите ученици бягат до първия обръч, вземат топката и с ходене и три подхвърляния, пляскания и улавяния се придвижват до втория обръч. Там оставят топките, бягат, заобикалят ориентира и на връщане изпълняват същото. Първите ученици тръгват по сигнал от учителя. Топката не трябва да се изпуска.

Игра 5: „Състезание с препятствия“

1. Описание на играта: [1]

Учениците се подреждат в три колони – три отбора поравно. Начертава или се определя линия за старт. Пред всеки отбор в продължение на 4-5 метра се подреждат в права линия конуси. Разстоянието между тях трябва да бъде такова, че да позволява участникът

безпроблемно да премине с обръч на зигзаг, без да бутне конусите. В случай че наруши правилата, то тогава същият се връща в изходна позиция. Когато участникът премине успешно през всички конуси до края, търкаляйки обръча, се връща до своя отбор, тичайки и държейки обръча. Предава обръча на съотборника си, който е най-отпред в колоната. Той самият се подрежда най-отзад в същата колона. Печели този отбор, чиито състезатели преминат по трасето най-прецизно и за най-кратко време.

- 2. Двигателни качества:** Развива контрол, прецизност и бързина при изпълнението на играта.

Училище: 8. СУ „Арсени Костенцев“, гр. Благоевград

Игра 1: „Врабчета и котка“

1. Подготвителна част [4], [5], [6]

В началото на заниманието се включва играта за внимание – „Какво знам и мога“ – за около 30-50 секунди. Развива качеството съобразителност. Децата са построени в две редици. Учителят разяснява правилата на играта: „Деца, като свирна веднъж, всички гласно изговарят думичката „знам“, а при два пъти, всички отговарят с думичката „мога“. Повтаря се няколко пъти и учителят пита децата: „Какво знаете?“, те отговарят: „Да четем, да пишем, да рисуваме и т.н.“, а на въпроса: „Какво можете? – отговарят: „Да играем и да слушаме.“ Хайде да видим този час дали можете да слушате!

2. Основна част

Игра „Врабчета и котка“

Двигателни качества – бързина, навременни реакции, смелост, отскокливост.

Описание на играта:

В салона или площадката се начертава кръг с диаметър 5-6 м. Измежду учениците се избира един за котка, който застава в центъра на кръга. Другите ученици – врабците, застават зад линията на кръга. При сигнал врабците започват да подскачат ту в кръга, ту вън от него, като пеят или изговарят следните стихове:

Котката сива мързелива,

Мърка сладко в кръга,

ще ли скочиш, мързеланке

да ни хванеш ей сега.

чик-чик-чик, чирилик, чик-чирилик,

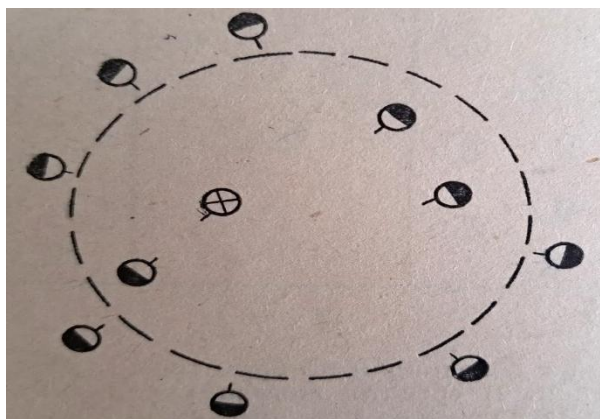
гледайте я всеки миг.

Котката следи и от време на време скача, за да хване някои от врабчетата. Врабчетата влизат или излизат от кръга само с подскоци на един или два крака /в зависимост от указанията на учителя/. Щом котката успее да хване пет-шест врабчета, се избира нова котка.

Правила:

1. Котката може да лови врабчетата само в кръга.
2. Врабчетата трябва да скачат в кръга и да излизат от него. Онези ученици, които не скачат, се смятат за уловени от котката.
3. Уловените от котката врабчета се пускат отново, като котката само брои колко врабчета е хванала.

При тази игра е необходимо учителят да обясни на учениците, че котката трябва да допусне врабчетата да дойдат близо до нея и тогава да ги лови. Уловените ученици трябва веднага да влязат в игра и вземат активно участие в упражняването на движението подскачане.



3. Заключителна част

Игра „Сляп стрелец“ – 2-3 минути

Качества – точност и съобразителност;

Необходима е топка за волейбол/футбол/ - 1 брой.

Описание на играта:

Учениците се нареждат в кръг. В центъра на кръга се поставя лека топка. Всеки посочен ученик със затворени очи прави опит да ритне топката, като извърши най-много три замаха.

Игра 2: „Кума Лисо, излез навън“

1. Подготвителна част [4], [5], [6]

Игра за внимание „Светофар“

Качества – съобразителност, бързина и др.

Времетраене – 50-60 секунди.

Описание на играта:

Учениците са строени в две редици. Учителят има палки с два цвята – зелен и червен. Съобщава правилата. При зелен цвят всички обръщат поглед вляво, вдясно и бързо бягат на място, имитирайки, че преминават през пешеходка пътека. При червен цвят, всички застават мирно. С подходящи въпроси се стига до думичката „светофар“ /какво представлява, защо се поставя и т.н./.

2. Основна част

Игра „Кума Лисо, излез навън“

Развива качества – бързина, съобразителност, издръжливост, честност.

Описание на играта:

Играта може да се проведе на площадката или в салон. В единия ъгъл на салона или на площадката се очертава с тебешир сектор – дупка на лисицата, а в противоположния ъгъл на разстояние 15-20 м се очертава друг по-голям сектор – къщичката на пиленцата. При сигнал пиленцата излизат от къщичките си, пръскат се из цялото игрище и започват да дразнят лисицата, която е скрита в дупката си.

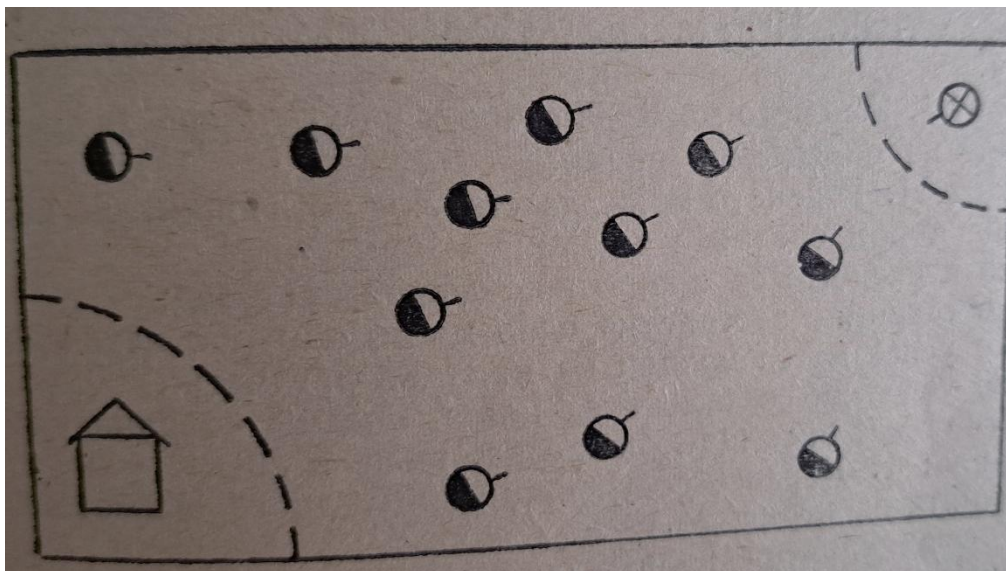
*Пили, пили, пили
не сме ли ти мили,
хапваш ли си пиленце
и от мляко и от сиренце,
я излез, кумичке,
кумичке, лисичке.*

Тези стихчета се изговарят от учениците от различни места на салона /площадката/ поединично или групово.

Лисицата излиза внезапно от дупката си, за да улови някое от пиленцата. Те бягат от нея и се крият в къщичката си. При сполучлив опит се избира нова лисица от тези ученици, които са проявили съобразителност и смелост в приближаването до хралупата. Ако лисицата не успее да улови пиле, тя отново влиза в дупката си и чака пиленцата да излязат.

Правила:

1. пилетата нямат право да излизат вън от игрището или да се качват на предмети в салона;
2. след сигнала всички пилета са длъжни да излязат вън от къщичката си;
3. лисицата няма право да хваща пилетата в къщичката им;
4. пилетата нямат право да се предават нарочно на лисицата с цел да изпълняват ролята на лисица.

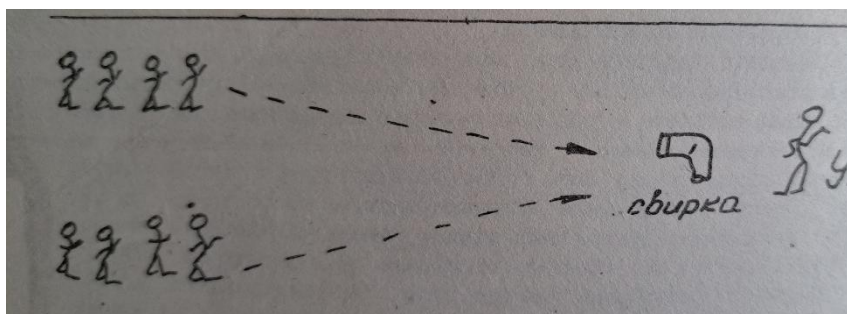


3. Заключителна част

Игра „Свирни“ – 2-3 мин.

Учителят разделя децата на две групи по пол: момчета и момичета. Двата отбора определят свои представители, които да играят в играта. Обясняват се правилата. На 15 м от стартовата линия на земята се поставя свирка. Определените деца с вързани очи

тръгват, като се стремят да намерят свирката и да свирнат с нея. Който намери пръв свирката, печели точка за отбора. Развиват се качествата точност и съобразителност.



Игра 3: „Пъргави колари“

1. Подготвителна част [4], [5], [6]

Игра за внимание „Смяна на местата“

Развиват се качествата – ловкост, бързина.

Предварително се начертават безразборно кръгове по площадката за всеки ученик. Един ученик остава без кръг. При сигнал учениците си сменят местата в кръговете. Във всеки кръг може да влезе само един ученик. Ученикът, който няма кръг, се стреми да заеме някой от кръговете на другарите си. Останалият без кръг отива на неговото място.

2. Основна част

Игра „Пъргави колари“ - 9-10 мин.

Играта развива положителни качества у играещите: чувство за ред, дисциплина, точност, внимателност с елементи на надпревара. Има повишена емоционалност.

Описание на играта:

Играта се играе добре и на открито, и в салон. На 2-4 м в полето за игра успоредно на една от крайните линии за баскетболната площадка (на салона) се разчертава линия. Заключеното поле между разчертаната и крайната линия представлява конюшната. Играещите се преброяват по трима. Първите и вторите номера са конете. Те застават в конюшната. Третите номера са коларите. Те застават зад срещуположната крайна линия. При сигнал за започване коларите с бегот влизат в конюшната. Всеки от тях запряга своите коне – двамата играчи от своята тройка. Запрягането се изразява в хващането във верига за ръце или пък като играчите-коне се хващат за ръце, а коларят се хваща за заловените им ръце. Ръководещият играта със заставането си на определено място в

полето за игра определя мястото за строяване. Коларят, който е запрегнал пръв, бяга с конете си и застава на две крачки зад ръководещия. По реда на пристигането се подреждат останалите тройки в колона. Ръководещият играта подава командите. «Колари, ходом!». Всички подкарват конете, като се движат в указаната посока с маршова стъпка. След това се подава команда: «Колари, в тръст!». Конете започват бяг; при командата: «Колари, в галоп!» тройките преминават в ускорително бягане. При подаването на командата: «Колари, разпрягай!» коларите отвеждат конете в конюшната, след което бягат и застават зад крайната линия, откъдето са започнали играта.

Вариант 1. В момента, когато коларите с конете се движат в ред (колона), ръководещият може да подаде команда: «Коне, бягайте!» или да плесне с ръце. В същия момент конете се разкъсват и започват да бягат по всички посоки из полето за игра, а коларите се прибират зад крайната линия. При следващата команда: „Колари, запрягайте бързо!“ - коларите изтичват и започват да ловят конете си, за да ги отведат в конюшната. След отвеждането на конете с бегом се връщат на изходните места. Първият от тях, преминал през крайната линия, се обявява за най-пъргавия колар.

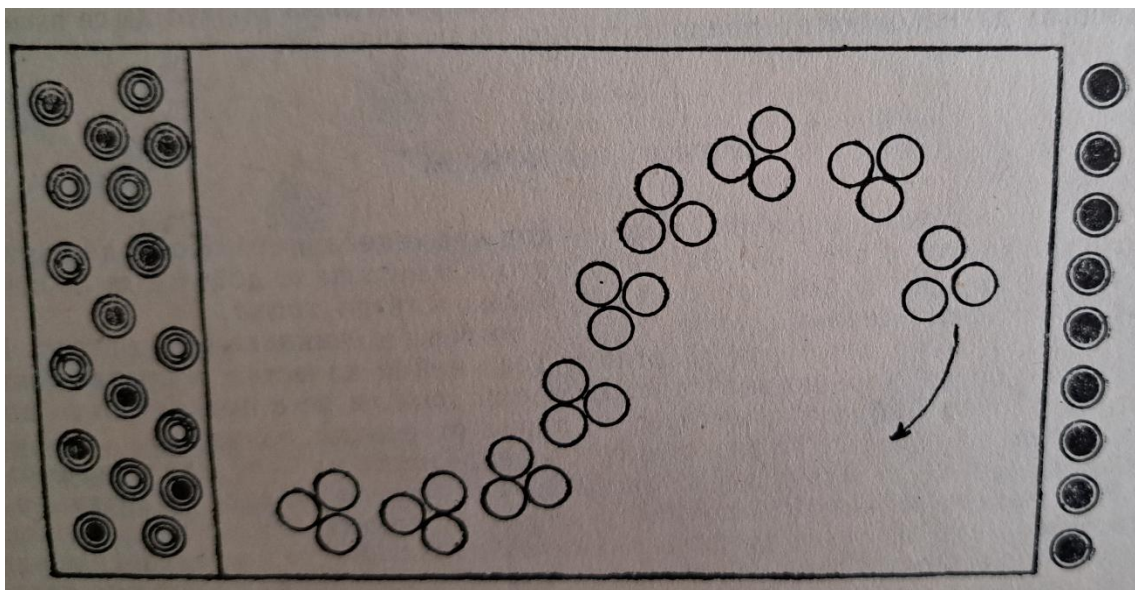
Вариант 2. Също като първия вариант, само че играчите в ролята на коне не пускат ръцете си, стремят се да завлекат коларя в конюшната или извън игрището.

Правила:

1. Командите и сигналите по време на играта трябва да се спазват много точно. Не може да се действа преди подаването им.
2. По време на играта коларите и конете нямат право да излизат извън полето за игра.
3. Не се разрешава на конете да влизат и излизат от конюшната без коларите.
4. Конете се считат за уловени, когато бъдат докоснати от коларя с ръка.
5. Всяка грубост по време на играта е забранена.

Методически указания: За да се постигне добър организиращ ефект от играта (тъй като е силно емоционална поради характера на нейния сюжет), е необходимо да протече при голям ред. Трябва да се определят точно мястото на строяване на тройките и пътят, по който трябва да се движат (най-добре е в кръг или в четириъгълник). Разстоянието между отделните тройки от 2-3 м трябва да се запази постоянно. За по-реално отразяване на действителността и развиване на детското въображение в играта могат да бъдат вмъкнати

нови елементи от живота на коларите и конете. Вариантите на играта се използват в основната част на урока.



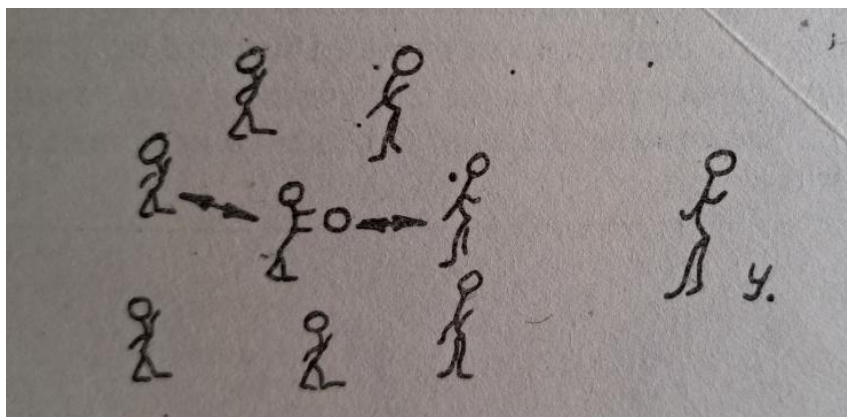
3. Заключителна част

Игра „Внимавай в отговора“ – 2-3 мин.

Развиват се качествата съобразителност, точност и др.

Учениците са в кръг. Водещият застава в центъра с топка в ръце. Учителят разяснява правилата на играта. Когато се подаде топката на някои от децата в кръга и водещият назове думата любим предмет, ученикът бързо връща топката и отговаря – математика, български език, рисуване и т.н.

Водещият подава на друг ученик, като назовава например любим спорт, учител, ястие и т.н.



Игра 4: „Зайци в градината“

1. Подготвителна част [4], [5], [6]

Игра за внимание „Реагирай на думичките“ – 50-60 секунди.

Качества – бързина, съобразителност.

Учениците са строени в две редици. Учителят съобщава правилата на играта. Момчетата, когато чуят думичката, означаваща иглолистно дърво, веднага клякат и бързо се изправят. Пример: бор, смърч, ела.

Момчетата реагират с клякане и изправяне, когато чуят думичката, означаваща широколистно дърво. Пример: бреза, бук, дъб и други.

След играта учителят прави разбор за какво служат различните видове дървесина.

2. Основна част

Игра „Зайци в градина“

Играта формира умения за успешно решаване на игровите задачи, издръжливост и отговорност.

Описание: Играта може да се проведе в салон или на открито. Учениците се разпределят на групи от по четирима. Групичките образуват самостоятелни кръгчета на различни места в салона или на площадката.

Трима ученици от всяка група образуват кръгче – зелка, а четвъртият стои между тях – то е зайчето. Един от учениците от класа остава свободен без зелка.

Зайчетата от зелките си играят, като сменят непрекъснато местата си, а свободното зайче се стреми да заеме някоя свободна зелка докато другите зайчета си сменят зелките. Щом то успее да си намери зелка, останалото без зелка зайче изпълнява неговата роля. Най-пъргавите и игриви не остават без зелка.

Вариант 1: Очертават се два концентрични кръга с диаметър 15 и 11м. Градинарят /един от учениците/ стои във вътрешния кръг, който е градина. Останалите ученици, които са зайчета, се намират във външния кръг, като подскочат на два крака и се стремят да влязат в градината и да излязат, без да бъдат докоснати от градинаря. Ако градинарят хване или докосне един или двама ученици, избира нов градинар. Учителят трябва да изисква от учениците да изпълняват подскоците правилно.

Вариант 2: В играта може да се включи и ловец. Ловецът гони свободното зайче. Последното има право да влезе в която и да е зелка, като в същия момент другото зайче трябва да излезе. Ако ловецът хване някое зайче, те сменят ролите си.

Правила:

1. Прибягването на зайчетата става само с подскоци, като ръцете се държат от двете страни на главата, без да я хващат, имитирайки уши на зайче.
2. Зелките са клекнали и уловени за ръце. Влизането в тях става само с подскоци.
3. В една зелка не могат да стоят две зайчета.
4. Ловецът няма право да хваща зайчето, щом е влязло в зелката.
5. Градинарят няма право да гони и хваща зайчетата извън вътрешния кръг.

3. Заключителна част

Бягане с малка скорост непрекъснато 1:30 мин.

Свободно ходене в колона по един с изпълнение на дихателни упражнения.

Игра 5: „Топка на ловеца“

1. Подготвителна част [4], [5], [6]

Игра „Внимавай“ - 1-2 мин.

Развива качествата съобразителност, точност.

Учениците са в кръг. Учителят разяснява играта. „Ученици, всички броите гласно 1,2,3,4 – на 5 се пляска с изнесени ръце напред. След пляскане веднага се продължава броенето – 6,7,8,9 – пляскане, 11,12,13,14 – пляскане и т.н. Може да се играе и в движение. Ходене в колона, само че се пляска високо над глава.

2. Основна част

Игра „Топка на ловеца“

Чрез играта се развиват качествата – издръжливост, ловкост, съобразителност, усъвършенстване техниката на бягането с различна скорост.

Описание: Учениците се разделят на два отбора, всеки от които избира капитан и ловец. Ловците застават в кръг с радиус 2 м на противоположните страни на игрището, а останалите играчи се разполагат в игрището с лице към ловеца си. В централния кръг застават капитаните на отборите. Учителят подхвърля топката между капитаните, които

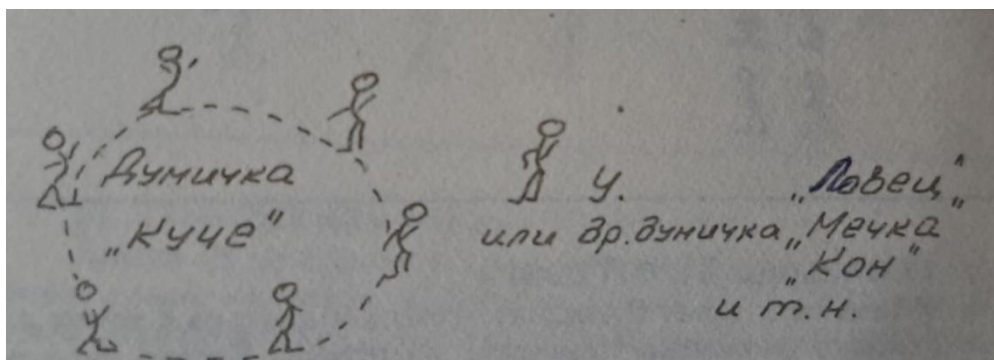
се стремят да я отбият към съиграчите си. Овладели топката, играчите от всеки отбор се стремят чрез подаване от човек на човек да я доближат до ловеца си и да я хвърлят така, че той да я хване в кръга. Съперниците се стремят да им отнемат топката и при успех, чрез подаване помежду си, да я предадат на своя ловец. Може да се пречи на ловеца при поемане на топката, без да се влиза в зоната му. Ако ловецът хване топката, отборът получава една точка, а играта се подновява от център.

Дозировка: 2x3 минути за първи клас, 2x5 за втори клас, 2x7 за трети клас.

3. Заключителна част.

Игра „Ластик“ - 2-3 мин.

Развива ловкост, съобразителност. Децата са хванати за ръце в кръг. Около глезените на единия крак има опънат ластик. Разясняват се правилата на играта. Едно от децата, което е водещо, разказва дадена приказка и когато каже думата „куче“, всяко дете се стреми да освободи крака от ластика. Детето, на което остане ластикът, продължава играта, но с друга думичка. Например: ловец, мечка, кон и т.н.



Училище: 11. ОУ „Христо Ботев“, гр. Благоевград

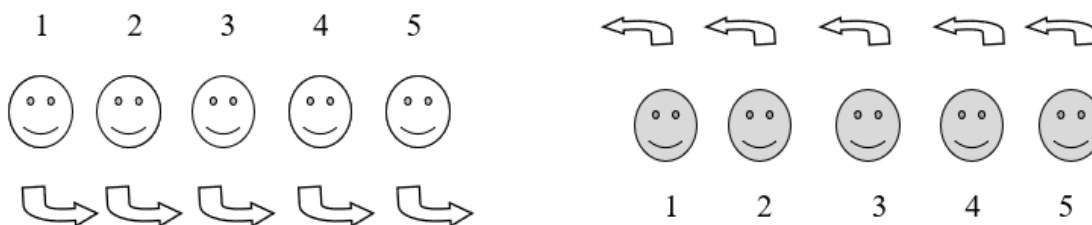
Игра 1: „Неспокойна топка“

Описание: Класът се разделя на два отбора с равен брой участници, построени в две колони едни срещу други. Преброяват се по ред на номерата. Разстоянието между участниците е една протегната ръка, а между началото на двете колони — 8–10 метра.

След сигнал за започване на играта, с уточнена посока на бягане, първите номера с максимално бързо бягане сменят местата си. Пристигането на свободното място и

вдигане високо ръка е сигнал за вторите номера да стартират и така, докато двете колони разменят местата си. Победител е отборът, пръв постигнал това. Играта се изиграва няколко пъти, като се следи за преждевременното стартиране на участниците в нея.

Двигателни качества: бързина, издръжливост. [1], [7], [8]



Игра 2: „Премини реката“

Описание:

1. Разпъвате две въжета успоредно на разстояние около 1 метър (въжетата може да се разпънат повече или по-малко в зависимост от възрастта на децата).
2. „Реката“ е пространството между въжетата. Учениците трябва да прескочат „реката“, без да я докоснат.
3. След всеки успешен рунд въжетата се раздалечават малко.
4. Ученикът, който не успее да скочи, излиза от играта за този рунд.

Необходими материали: въжета.

Двигателни качества: сила, бързина, издръжливост. [1], [7], [8]

Игра 3: „Дама“

Описание: Играта може да се проведе в салона или на открито. На пода или на земята се начертава поле със 7 зони. В играта вземат участие всички ученици от класа. За да се постигне необходимата моторна плътност, класът може да се раздели на 4 – 5 групи, всяка съставена от 4-5 ученици. Всяка група си начертава собствено игрално поле със зони и играе самостоятелно. Първият ученик от всяка група подскача на един крак – по избор ляв или десен, преминава последователно през номерираните от 1 до 7 полета. След това се обръща по свободен начин и преминава със скачане същите полета в обратен ред. Ученикът скача във вътрешността на полетата. Последователно всички ученици

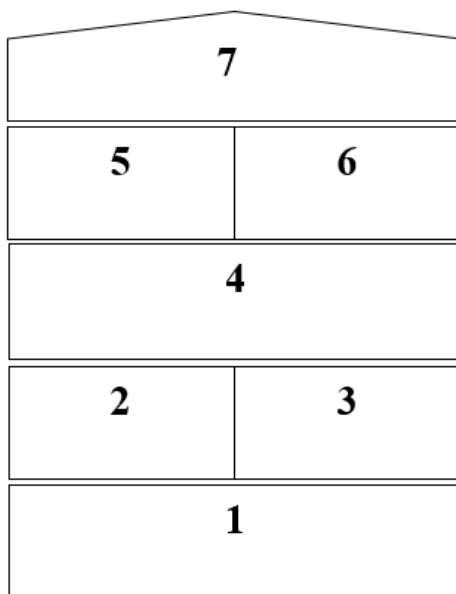
преминават през дамата. Ако ученикът е започнал с ляв крак, на връщане подскача с десен.

Правила:

1. при всеки опит скачането с ляв или с десен крак е задължително;
2. ако при скачането ученикът настъпи някоя от линиите на полетата, престава да скача, губи този опит и започва да скача отново, когато му дойде редът;
3. печели играта онзи ученик или група, която първа приключи със скачането.

Необходими материали: тебешир.

Двигателни качества: сила, гъвкавост и издръжливост. [1], [7], [8]



Игра 4: „Пазачът на коридора“

Описание:

1. Избира се подходящо пространство (коридор, салон или двор), в което да има две „стени“ или ясно очертани линии. Ако не разполагате с реални стени, може да се начертаят две успоредни линии (с тебешир или да се опъне въже), на разстояние 15-20 метра една от друга.
2. Избор на „Пазач“: Избирате едно дете (или двама, ако групата е голяма) за „Пазач“. То застава по средата между двете стени/линии.
3. Целта на играта е децата зад стената/линията да преминат на отсрещната страна, без да бъдат докоснати от „Пазача“. След като стигнат там, по нов

сигнал се опитват да се върнат обратно към първата стена. И така, докато не бъдат хванати или докато „Пазачът“ не смени ролята си с някого.

4. Сигнал за тръгване: „Пазачът“ дава старт, като вика: „Преминвайте!“ В този момент всички тичат към отсрещната стена. „Пазачът“ се опитва да ги спре (като се опитва да ги докосне).
5. Хванатите стават помощници: Ако „Пазачът“ докосне някого, той става негов „помощник“ и също може да докосва останалите при следващо преминаване. С всеки уловен става по-трудно за останалите.
6. Нова роля за „Пазач“: Когато останат само 1-2 нехванати играчи или ако всички бъдат хванати, играта може да приключи. При желание децата избират нов „Пазач“ за следващия рунд (например – първият, който е бил хванат, става нов „Пазач“).

Вариант: Играта може да се проведе с бягане/скачане.

Необходими материали: въже или тебешир.

Двигателни качества: бързина, сила, ловкост, издръжливост. [1], [7], [8]

Игра 5: „Лови топката“

Описание: Играта може да се проведе в салона или на открито. Участват всички ученици от класа, които се разпределят в групи по еднакъв брой деца. Всяка група се строява в редица. На около 3 метра пред всяка група застава по един ученик. Той държи в ръцете волейболна топка. При сигнал този ученик подава топката с две ръце на първия ученик от редицата. Той я лови по свободен начин и му я връща обратно. Всеки ученик от редицата се стреми да улови топката. Опази редица, която допусне най-малко грешки и завърши първа, печели играта. Групите се класират за качество на изпълнението по най-малкия брой грешки (изпуснати топки) и за бързина (който отбор ще завърши пръв).

Правила:

1. Учениците не трябва да скъсяват разстоянието, определено за подаване и ловене на топката.
2. Ловенето и хвърлянето на топката става по свободен начин.
3. Ако топката падне на земята, отборът получава наказателна точка.

Варианти:

1. Учениците от редиците образуват самостоятелни кръгове. Броят на учениците от всеки кръг е еднакъв. В центъра на всеки кръг застава ученик, определен от учителя, който подава топката на наредените в кръга другарчета. След изреждането на всички ученици на мястото на подаващия в центъра застава друг ученик и играта започва отначало. Играта се изпълнява три пъти.
2. Класът се разпределя на две, три, четири или повече групи, в зависимост от общия брой на учениците. Всеки отбор образува кръг. Учениците от кръга са отдалечени от ученика в центъра на четири крачки. Играта се провежда състезателно. Победител е отборът, който пръв завърши подаването. При всяко повторение на играта се избира друг ученик за центъра.

Необходими материали: волейболни топки.

Двигателни качества: бързина, издръжливост, ловкост. [1], [7], [8]

Училище: ОУ „Любен Каравелов“, гр. Хасково

Игра 1: „Зайчета и ловец“

1. Описание на играта:

Избира се едно дете за ловец. Всички останали са зайчета. Ловецът застава в центъра на игралното поле, а зайчетата се пръскат около него. Ловецът държи в ръцете си топка и се опитва да уцели някое зайче, като хвърли топката по него. Ако ловецът успее да улови зайчето, то излиза за 1 кръг от играта или става ловец за следващия рунд. Играта продължава, докато не се сменят всички участници или докато не стане време за друга активност.

Необходими материали: топка (или лек предмет, който да служи като “пушка”).

2. Двигателни качества: бързина, ловкост, координация.

Игра 2: „Опашки“

1. Описание на играта:

Всяко дете получава лента или шалче, което поставя отзад на кръста си (като опашка). Всички деца тичат из предварително определено поле и се опитват да издърпат опашката на другите, без да загубят своята. Ако някой загуби опашката си, излиза от играта за този рунд. Играта приключва, когато остане само 1 участник с опашка.

Необходими материали: ленти от плат или шалчета (по една на всеки участник).

2. **Двигателни качества:** бързина, ловкост, координация, сърчност.

Игра 3: „Сляпата кокошка“

1. Описание на играта:

Едно дете е със завързани очи – сляпата кокошка. То се опитва да хване другите, които се движат около него в определен периметър.

Необходими материали: шал за завързване.

2. **Двигателни качества:** ориентация, баланс, слухова ориентация.

Игра 4: „Игра на човече с тебешир и камъче“

1. Описание на играта:

Начертава се с тебешир фигура с номерирани квадрати от 1 до 8, като всяко квадратче трябва да има достатъчна големина, за да може да се стъпи с един крак. Играчът хвърля камъче, като започва от поле №1, без да докосва линиите, ако успее – стартира. Същото се отнася и за следващите числа, ако премине успешно. Ако ли не, то тогава е следващият на ход играч. Когато достигне края, се връща обратно, отново прескачайки полето с камъчето. Ако успее, продължава с хвърлянето на камъче към следващите полета (2, 3 и т.н.). Печели този, който пръв премине всички полета.

Необходими материали: тебешир и камъчета.

2. **Двигателни качества:** баланс, издръжливост, сърчност, точност.

Игра 5: „Буквена щафета“

1. Описание на играта:

Разделете децата на отбори (2-3 отбора). Разпръснете буквените карти в единия край на игрището, а в другия поставете кошничките (по една за всеки отбор). По сигнал, първият от всеки отбор тича към купчината букви, избира една карта и бърза обратно, за да я पुсне в кошничката. После щафетно предава ред на следващия.

След изтичане на уговореното време (или след като се съберат всички букви), отборите трябва да сглобят възможно най-дълга дума или най-много думи от картите. Може да зададете конкретна тема (пр. животни), за да стане още по-предизвикателно.

Играта съчетава физическо движение с образователен елемент (четене и съставяне на думи).

Необходими материали: карти с изписани букви или срички, 2-3 кошнички.

2. Двигателни качества: бързина, ловкост, координация, сръчност.

Училище: ОУ „Св. Климент Охридски“, гр. Хасково

Игра 1: „Кралю Порталю“

1. Описание на играта:

Двама застават един срещу друг, хващат си ръцете и ги вдигат, като правят „порта“ помежду си. Останалите деца минават едно след друго през „портата“, докато се пее песничката: „Кралю-Порталю, отвори порти, че ще замине кралската войска. Отворете, затворете, само един оставете. Лъжичка, паничка, тиганче, капанче“. Докато се изреждат „Лъжичка, паничка, тиганче, капанче“, ръцете се вдигат и свалят, като „затварят“ играчите. Който попадне в „капана“, накрая трябва да избере към кой отбор да мине. Това се повтаря, докато се разпределят всички деца. След това се хващат двата отбора един зад друг и започват да се дърпат, като победител е този отбор, който успее да издърпа другия и да събори играчите на земята.

Необходими материали: въже за дърпане.

2. Двигателни качества: мускулна сила, издръжливост, бързина.



Игра 2: „Баба, дядо, внучка, магаренце с каручка“

1. Описание на играта:

Всички деца са седнали. Учителят разпределя ролите последователно – дядо, баба, внучка, магаренце, каручка. Разказва история. Когато участник чуе ролята си, трябва да се изправи и после да седне.

История: „В едно китно балканско селце живеели щастливи баба и дядо. Те си имали внучка и магаренце с каручка. Един ден дядото и бабата решили да зарадват внучката, като тръгнат на пътешествие с магаренцето и каручката. Не е лесно в днешно време да предприемеш пътешествие, и то с баба, дядо, внучка, магаренце с каручка...

Тръгнал дядото да впрегне магаренцето в каручката, захванала се бабата да приготвя багажа за пътешествието, внучката помагала на бабата. Забавил се дядото. Тръгнали бабата и внучката да търсят дядото.

– Дядо, дядо, дядо! – завикала внучката. – Побързай, че ние с баба вече сме готови!

– Ида, малка внучке! Ида, ида, бабо!

Качили се бабата, дядото и внучката в каручката и потеглили с магаренцето на пътешествие.“

2. Двигателни качества: координация.



Игра 3: „Малкото слонче“

1. Описание на играта:

Децата се нареждат едно зад друго, хванати за раменете. Първото дете е „малкото слонче“. То е водачът. Малкото слонче се движи, като изпълнява различни движения – ходи, тича, ходи на пръсти, подскача... Останалите деца го следват и имитират движенията му, като се стараят да не разкъсат колоната.

2. Двигателни качества: координация, бързина, ловкост.



Игра 4: „Риби и акули“

1. Описание на играта:

Нарисуват се на земята две паралелни вълнообразни линии, които представляват кораловите рифове. Едно дете е акулата, а останалите са риби. Акулата „плува“ в пространството между двете линии. Рибите трябва да пресекат от единия „риф“ до другия, без да бъдат „изядени“ от акулата. Те трябва да преминат от едната страна на игралното поле до другата, като избягват акулата.

Необходими материали: тебешир.

2. Двигателни качества: бързина, съобразителност, ловкост, координация, ориентация.



Игра 5: „Скелет“

1. Описание на играта:

Участниците застават в кръг. Едно дете хваща топката и я хвърля към друго. Детето, което изпусне топката, трябва да изпълни следните „скелетни наказания“:

- да остане да играе на един крак;
- да играе само с една ръка;
- да държи едната си ръка зад гърба;
- да стои с наклонена глава (като счупен скелет).

Дете, което не е успяло да улови топката три пъти, излиза от играта. Играта свършва, когато остане само едно дете от кръга – то е „скелет – победител“.

Необходими материали: волейболна топка.

2. Двигателни качества: бързина, съобразителност.



Игра 1: „Щафета с препятствия“

1. Описание на играта:

Децата са разделени на два отбора. Между стартовата и финалната линия се поставят различни препятствия като обръчи, тунели или ниски огради. Първото дете от всеки отбор трябва да премине през препятствията и да се върне обратно. След това следващото дете прави същото. Печели отборът, който завърши пръв.

Необходими материали: обръчи, тунели, ниски огради.

2. Двигателни качества: гъвкавост, ловкост, координация.

Игра 2: „Щафета с пренасяне на предмети“

1. Описание на играта:

Децата са разделени на два отбора. На стартовата линия има различни предмети като плюшени играчки, малки топки или кубчета. Първото дете от всеки отбор взема един предмет и го носи до определена точка (например маса или конус), оставя го там и се връща обратно. Следващото дете прави същото. Печели отборът, който пренесе всички предмети пръв.

Необходими материали: плюшени играчки, малки топки, кубчета, конуси или маса.

2. Двигателни качества: сила, координация, баланс.

Игра 3: „Щафета с топки“

1. Описание на играта:

Учениците са разделени на два или повече отбора. Всеки отбор има по един обръч и една топка. Целта е да пренесат топката през трасето, като я хвърлят в обръча. Първият участник от всеки отбор държи обръча вертикално пред себе си. Вторият участник стои на разстояние и трябва да хвърли топката в обръча. Ако топката премине през обръча, вторият участник тича към обръча, взема го и го дава на следващия участник. След това вторият участник става първи и подава топката на третия участник, който също трябва да хвърли топката в обръча. Процедурата се повтаря, докато всички участници не преминат през трасето. Печели отборът, който завърши първи.

Необходими материали: обръчи (по един за всеки отбор), топки (по една за всеки отбор), маркери за маркиране на началото и края на трасето

2. Двигателни качества: координация око-ръка, сила, прецизност, работа в екип.

Игра 4: „Акули“

1. Описание на играта:

Учениците тичат свободно около учителя. В избран от него момент той извиква: „Внимание! Акули!“. Децата спират на място и заедно питат: „Колко?“. Учителят назовава число. Учениците трябва бързо да се подредят в кръгчета по толкова деца, колкото акули е посочил учителят.

2. Двигателни качества: координация, бързина, съобразителност, работа в екип.

Игра 5: „Вълк и агнета“

1. Описание на играта:

Учениците се разпределят в две–три колони с равен брой играчи, сюжетно наименувани „агнета“ (между колоните се оставя не по-малко от 4 м разстояние, за да не си пречат играчите в тях). Водещи в играта са „вълци“ и „овни“ и се избират от учителя. „Овните“ са най-отпред, пред „агнетата“, които са захванати за тях едно зад друго в колона, а „вълците“ са на 2-3 м срещу всяка колона. Първият ученик в колоната – „овен“ – пази агнетата от „вълка“. „Вълкът“ се стреми с лъжливи движения да надхитри „овена“ и да хване „агне“, а пък „овенът“ се стреми да не му позволи да се докосне до тях. Играта е със сюжетен характер и в началото започва с диалог между „вълка“ и „овена“:

– Ще ми дадеш ли агънце? – пита вълкът.

– Не, няма да ти дам – отговаря овенът.

– Дадеш, не дадеш, аз сам ще си взема! – казва вълкът.

След последната реплика „вълкът“ се втурва към „агнетата“, а „овенът“ с разперени ръце му препречва пътя. Агнетата, държейки се здраво едно за друго в колоната, се придвижват вляво, вдясно и така се крият от вълка. Ако някое от агнетата се откъсне от колоната, то се счита за уловено. Играе се 3-4 минути, след което учителят сменя вълците и овните.

2. Двигателни качества: координация, сила, съобразителност, работа в екип.

Училище: ОУ „Васил Левски“, гр. Кърджали

Игра 1: „Врани и врабци“

1. Описание на играта: [1]

Учениците се разпределят в два равностойни отбора и се подреждат по линии (успоредни една на друга) в две срещуположни редици, на разстояние 2 м. На 10 (15) м от всяка една от линиите се определя (начертава) по още една линия, успоредна на останалите.

Играчите от единия отбор се определят за „врани“, а от другия – за „врабци“. Изходното положение за игра на всички играчи е напречна разкряка, като срещу всеки играч от единия отбор е застанал играч от другия. Учителят казва „вра-“, което е подготвителна команда за двата отбора. След кратка пауза назовава втората сричка („бци“ или „ни“). Играчите, които са чули думата, съответстваща на техния отбор, бягат бързо напред и се стремят до крайната линия да докоснат играча от другия отбор, който е бил срещу тях. Те от своя страна при сигнала се обръщат кръгом и се стремят бързо да преминат зад линията, без да бъдат догонени и докоснати. След преминаване и на последния играч от отбора на гонените зад линията, всички играчи се връщат на изходното положение с ходене. За всеки докоснат играч се зачита по една точка за гонещия отбор. Не се разрешава докосване на играч след линията, както и блъскане. Бягането е само в права посока. След отчитането всички заемат същото изходно положение и играта продължава, като учителят казва някое от имената на отборите. Победител е отборът, събрал повече точки от еднакъв брой изигравания.

2. Двигателни качества:

Играта развива бързина, ловкост, реакция и координация. Децата трябва бързо да се движат и да реагират, когато "враните" ги преследват.

Игра 2: „Боите ли се от великана“

1. Описание на играта: [1]

Играта "Боите ли се от великана" е забавна и динамична детска игра, която се играе на открито. Един участник (наречен "великан") заема централно място на игралното поле. Останалите деца (участниците) се разполагат на стартова линия в единия край на игралното пространство. Целта на играта е участниците да пресекат игралното поле и да стигнат до определената точка без да бъдат уловени от великана.

Необходими материали: открито игрално пространство (напр. училищен двор или спортна площадка). Конуси или други маркери за обозначаване на стартова и финална линия (по желание).

2. Двигателни качества:

Бързина: Децата трябва да бягат бързо, за да избегнат хващане от великана.

Ловкост и координация: Участниците трябва да маневрират и да се движат ловко, за да избегнат улавяне.

Реакция: Децата развиват бързи реакции, тъй като трябва бързо да променят посоката на движение.

Социални умения: Играта насърчава взаимодействието и сътрудничеството между децата.

Игра 3: „Пъргави колари“

1. Описание на играта: [1]

Учениците се разпределят по тройки. Един от тях изпълнява ролята на „колар“, а другите двама – на „кончета“. В единия край на игрище с правоъгълна форма се начертава линия, която е успоредна на крайната и отстои на 3-4 метра от нея. Така се обособява едно поле за „конюшня“. В него застават „кончетата“, а „коларите“ се подреждат в една редица на крайната линия в срещуположната страна на игрището. В „конюшната“ се определя линия на построяване на тройките и в игрището се поставят ориентири, които да определят пътя, по който ще се движат играчите.

При сигнал от учителя „коларите“ бягат и „впрягат кончетата си“ (впрягането става, като двете деца се хващат за вътрешните си ръце, а третото застава зад тях и с дясната си ръка хваща лявата на детето отдясно, а с лявата – дясната на детето отляво). „Впрегнатите кончета“ се подреждат едни зад други на линията по реда на пристигане. Когато всички се подредят, учителят дава команда: „Колари, ходом!“. Това е знак за тройките за придвижване с ходене. При следващите команди „Колари, тръст!“ и „Колари, в галоп!“ придвижването е съответно с бягане и галопни стъпки. По време на движението играчите нямат право да пускат ръцете си и да изпреварват тройките пред тях. Командата „Колари, разпрягай!“ е знак за бързо отвеждане и оставяне на „кончетата“ в „конюшната“, след което също с бягане да се придвижат до линията, от която е започнала играта. Играчите, които са пристигнали първи, се обявяват за победители. Не се разрешава напускане очертаванията на игрището, както и излизането на „кончетата“ извън „конюшната“ без „коларите“. При следващите изигравания ролите в тройките се сменят.

2. Двигателни качества:

Бързина: Децата се учат да ускоряват и да преминават бързо през игралното поле, за да избегнат „коларите“.

Ловкост и координация: Децата тренират уменията си да маневрират и да се движат ловко, избягвайки „коларите“.

Реакция: Децата развиват бързи реакции, тъй като трябва да променят посоката си внезапно, за да избегнат улавяне.

Игра 4: „Топката на съседа“

1. Описание на играта: [1]

Децата се подреждат в кръг. Едно от тях застава в средата и държи топката – това е „съседът“. Той хвърля топката към някое от децата, като преди това казва: „Топката на съседа!“. Детето трябва да я хване. Ако успее – остава на мястото си, а съседът продължава с друг участник. Ако не успее да хване топката, то става новият съсед и застава в средата.

Необходими материали: мека топка, безопасна за деца.

- 2. Двигателни качества:** развива бърза реакция, концентрация и внимание, подобрява координацията между ръцете и очите, насърчава участието и играта в група по забавен начин.

Игра 5: „Щафетна игра“

1. Описание на играта: [1]

Участниците се разпределят в равностойни отбори. Играчите от всеки отбор се подреждат в две колони, една срещу друга, на разстояние 5 м. Пред всички колони се начертава линия. Определя се коя от колоните на всеки отбор ще започне играта.

При сигнал първите играчи от определените колони на всеки отбор изпълняват последователни скокове с два крака и така се придвижват до съотборниците си от отсрещната колона. Докосват ръката на първия от колоната и се подреждат последни в същата колона. Докоснатият играч скача по същия начин до отсрещната колона, докосва играча, който е най-отпред, и застава последен. Играта продължава, докато играчите от двете колони на всеки отбор си сменят местата. Печели отборът, който е завършил пръв играта, без да е направил нарушение. Не се разрешава друг начин на придвижване. Не се разрешава скачане, преди да е докосната ръката от идващия насреща играч.

- 2. Двигателни качества:** бързина, сила, сръчност.

Училище: ОУ „П. К. Яворов“, гр. Кърджали

Игра 1: „Пинг-Понг“

1. Описание на играта:

Всеки играч има по три живота. Пинг означава „хвани“, а понг „пусни“. Децата са в редица, а хвърлящият е пред тях. Подава топката към някого, като извиква пинг или понг. Последният, който остава печели играта.

Необходими материали: топка

2. **Двигателни качества:** ловкост, бързина и сила.

Игра 2: „Статуя“

1. **Описание на играта:**

Едно дете е статуя и бяга около останалите деца. При извикване „статуя“ детето наблизко застава неподвижно. Останалите го карат да помръдне, за да отпадне от играта.

2. **Двигателни качества:** бързина и издръжливост.

Игра 3: „Следвай водача“

1. **Описание на играта:**

Едно дете е водач, а другите се подреждат зад него. Те повтарят това, което прави – подскоци, клякане, размахване на ръце и др. Изгаря този, който не повтаря правилно движенията.

2. **Двигателни качества:** гъвкавост, бързина и мускулна сила.

Игра 4: „Стена и топка“

1. **Описание на играта:**

Едно дете застава на пет крачки от нея. Другите се подреждат в линия срещу него. Хвърля се топка в краката и те подскачат, за да избегнат удара. Последният, който остане неударен, заема мястото на хвърлящия.

2. **Двигателни качества:** гъвкавост, издръжливост и бързина.

Игра 5: „Подай топката“

1. **Описание на играта:**

Едно дете е диджей. Всички са в кръг и след пускане на музика си подават топката. Диджеят спира музиката и играчът, който държи топката – „изгаря“. Последният останал в играта е победителят.

Необходими материали: топка и преносима тонколونا.

2. **Двигателни качества:** бързина и ловкост.

Училище: ОУ „Св. Климент Охридски“, гр. Кърджали

Игра 1: „Врани и врабци“

1. **Описание на играта:**

Учениците се разпределят в два равностойни отбора и се подреждат по линии (успоредни една на друга) в две срещуположни редици, на разстояние 2 м. На 10 (15) м от всяка една

от линиите се определя (начертава) по още една линия, успоредна на останалите. Играчите от единия отбор се определят за „вра̀ни“, а от другия – за „вра̀бци“. Изходното положение за игра на всички играчи е напречна разкрячка, като срещу всеки играч от единия отбор е застанал играч от другия.

Учителят казва „вра-“, което е подготвителна команда за двата отбора. След кратка пауза назовава втората сричка („бци“ или „ни“). Играчите, които са чули думата, съответстваща на техния отбор, бягат бързо напред и се стремят до крайната линия да докоснат играча от другия отбор, който е бил срещу тях. Те от своя страна при сигнала се обръщат кръгом и се стремят бързо да преминат зад линията, без да бъдат догонени и докоснати. След преминаване и на последния играч от отбора на гонените зад линията, всички играчи се връщат на изходното положение с ходене. За всеки докоснат играч се зачита по една точка за гонещия отбор. Не се разрешава докосване на играч след линията, както и блъскане. Бягането е само в права посока. След отчитането всички заемат същото изходно положение и играта продължава, като учителят казва някое от имената на отборите. Победител е отборът, събрал повече точки от еднакъв брой изигравания.

2. Двигателни качества: бързина, реакция, ловкост.

Игра 2: „Заяк без леговище“

1. Описание на играта:

Играчите се разделят на групи от по 3 до 5 души, като във всяка група има един „заяк“, а останалите формират кръг – леговище. Един играч е избран за „бездомен заяк“, друг – за „ловец“. Групите се разполагат равномерно на разстояние 5–8 крачки една от друга. Всяко леговище (група) оформя кръг, в чийто център стои „заетият“ заяк.

„Бездомният заяк“ започва да бяга, преследван от ловеца. Целта на заяка е да се спаси, като влезе в някое леговище (кръг). Щом бездомният заяк влезе в леговище, заетият заяк веднага излиза и става новият бездомен заяк, който започва да бяга от ловеца. Ловецът може да залови заяка само ако той се намира извън леговище. Ако го хване (догони и докосне), ролите се разменят – ловецът става бездомен заяк, а заловеният – новият ловец. Заяците не могат да заобикалят или преминават през кръговете (леговищата). След влизане в кръг, смяната трябва да стане незабавно – без забавяне. Ловецът няма право да стои вътре в кръговете.

2. Двигателни качества: бързина, сръчност и ловкост, ориентация, координация, концентрация и тактическо мислене.

Игра 3: „Птици и клетки“

1. Описание на играта:

Играта е подходяща за група от 12 до 30 ученици. Групата се разделя на два равни отбора: едните са „птици“, а другите – „клетки“. Играчите от всеки отбор се хващат за ръце. „Клетките“ образуват вътрешен кръг – с раздалечени ръце (отворени пространства между тях). „Птиците“ образуват външен кръг, обкръжаващ вътрешния.

По сигнал на учителя „птиците“ започват да влизат и излизат от вътрешния кръг (през отворите между ръцете на клетките). Това се повтаря 3–4 пъти, за да се създаде ритъм и динамика. Внезапно, без предупреждение, ръководителят дава сигнал: „Капан!“ или свирка. В този момент играчите от „клетките“ спускат ръце и затварят кръга, като правят капан. Всички „птици“, които са останали вътре във вътрешния кръг, се считат за „уловени“. Те се хващат за ръце и остават в кръга. Играта се повтаря няколко пъти, докато всички птици бъдат изловени. След това ролите се разменят – „птиците“ стават „клетки“ и обратно.

- 2. Двигателни качества:** бързина, реакция и рефлексии, координация и ловкост, внимание и концентрация.

Игра 4: „Боите ли се от великана“

1. Описание на играта:

Всички ученици участват в играта, като един от тях е избран за Великан. Учениците се подреждат на едната крайна линия – началната. Великанът застава срещу тях, на противоположната крайна линия – финалната.

Великанът извиква: „Боите ли се от Великана?“ Учениците отговарят хорowo: „Не!“. Това се повтаря три пъти. След третия отговор, всички ученици тръгват напред, опитвайки се да достигнат отсрещната линия, без да бъдат докоснати от Великана. Великанът също тръгва напред, с цел да улови (докосне) колкото може повече ученици. Всички участници – включително великанът – могат да се движат само напред и встрани, но не и назад. Ученик, който напусне игралното поле, се счита за уловен. Всеки, докоснат от великана, излиза от играта и се нарежда отстрани (например от дългата страна на игрището). Играта продължава с нова обиколка, като при нужда се избира нов великан.

- 2. Двигателни качества:** бързина, ловкост, координация, концентрация, ориентация.

Игра 5: „Докосни и бягай“

1. Описание на играта:

Учениците се разпределят на три или четири отбора. Половината от играчите на всеки отбор се строят в колона на 15–20 м срещу другата половина. Пред всички колони се начертава стартова линия. Между колоните на отделните отбори да има 2 м разстояние. Определя се кои колони започват играта.

При сигнал от учителя първите играчи от определените колони бягат в права посока към отсрещната колона и когато достигнат дотам, докосват протегнатата встрани ръка на първия, след което застават последни в колоната. Докоснатият играч бяга в права посока към съответната отсрещна колона и изпълнява същото. По същия начин участват и останалите играчи. Играта завършва, когато играчите от двете срещуположни колони на всеки отбор си сменят местата. Победител е отборът, завършил пръв участието си без нарушения. Не се разрешава тръгване без сигнал или без докосване.

2. Двигателни качества: бързина, ловкост, ориентация, координация.

Предложени игри за втори клас по време на учебните часове за организиран отдих и физическа активност

Училище: 122. ИОУ „Николай Лилиев“, гр. София

Игра 1: „Котката иде“

1. Описание на играта: [1]

Избират се две деца за котки. Останалите деца са мишки. Мишките се хващат за ръце и образуват кръг (кръгът се очертава), а на 2 м от тях се намират двете „къщички“ на котките — два очертани кръга. Ръководителят на играта (учителят) казва: „Мишки, мишки, бързо се пуснете и се разходете, но от котките се пазете!“

Мишките отговарят, като поставят двете си ръце, свити в юмруци, до устата: „Тра-та-та, тра-та-та, ний от котките не се боим.“

След това започват да танцуват, хващат се по двойки и бавно се разхождат в големия кръг. При сигнал: „Идва котката!“, мишките застават неподвижни. Ако една от котките забележи, че някоя мишка мърда, хваща я и я отвежда в своята къща. При втора команда: „Котката си отиде!“ мишките отново започват своя танц. Победител в играта е котката, която е хванала повече мишки. Играта може да се повтори няколко пъти.

2. Двигателни качества:

Играта подобрява бързината на реакцията, тъй като играчите трябва бързо да реагират на сигнала. Развива се и ловкостта, защото децата трябва пъргаво да избягват или да догонват. Играта тренира координацията на движенията, както и ориентирането в пространството. При по-интензивна игра се натоварва и издръжливостта.



Игра 2: „Щафетна игра“

1. Описание на играта: [1]

Учениците се разпределят в равностойни отбори и се подреждат в 2 колони зад обща стартова линия. Подредени са по двойки, хванали се с една ръка. За всеки отбор се осигуряват по две топка за тенис, като всяко дете от съответната двойка държи по една топка в свободната си ръка. На 10 м пред всяка колона се поставя ориентир. При сигнал първите двойки ученици от всяка колона бягат, заобикалят ориентира, носейки по една топка в едната си ръка, държащи се за ръка, без да се пускат и се връщат. Когато стигнат до колоната си, предават топката в ръката на следващия от поредната чакаща двойка и застават последни в колоната. Не се разрешава подхвърляне на топката, тръгване без топка и да не се държат за ръка учениците от всяка двойка. Отборът, който завърши пръв участието си, печели играта.

2. Двигателни качества:

Щафетната игра развива основни двигателни качества като бързина и ловкост, тъй като изисква бързо придвижване и прецизни движения. Тя подобрява и издръжливостта,

особено при по-дълги дистанции или продължително участие. Освен това насърчава координацията и екипната работа, които са важни за успешното предаване на щафетата.



Игра 3: „Облечи отбора (с потник)“

1. Описание на играта: [1]

Играчите се разделят на отбори (например по 4-6 човека в отбор). От всеки отбор се избира един “обличащ” играч (той ще облича и съблича останалите). Останалите застават един зад друг в колона. Един отборен играч трябва да облече и след това да съблече потник на всички съотборници подред, без те да му помагат. Печели отборът, който завърши задачата най-бързо.

Необходими материали: един разтеглив потник за всеки отбор (желателно по-голям размер) хронометър, пространство за подреждане.

2. Двигателни качества:

Играта „Облечи отбора“ развива ловкост и бързина, тъй като изисква бързи и точни движения при обличане и тичане. Тя подобрява координацията и сръчността, както и способността за бърза смяна на действия. Освен това стимулира сътрудничеството и концентрацията в динамична среда.



Игра 4: „Щафетна игра с топка и конуси“

1. Описание на играта: [1]

Всяко дете стига с дрибъл до конуса, заобикаля го и се връща при отбора си. Победата е за този отбор, който завърши играта пръв. За изпълнението на тази игра са необходими две топки и два конуса.

2. Двигателни качества:

Играта с топка и конуси изгражда основни двигателни качества като координация, бързина, ловкост, баланс, сила и реакция. Бързото придвижване между конусите подобрява тяхната скорост и умения за смяна на посока. Ловкостта се развива чрез извършване на маневри около препятствията, като това изисква прецизност и бързи реакции. Балансът се подобрява при поддържане на стабилност в движение, особено при резки промени в посоката. Тези игри не само развиват физически качества, но и насърчават забавлението и сътрудничеството между децата.

Игра 5: „Щафетна игра с топка и обръчи“

1. Описание на играта: [1]

Целта на играта е чрез дрибъл да се стигне до обръча, учениците да преминат през обръча и с топката в ръце се връщат обратно при своя отбор. Който отбор завърши пръв, печели играта. За изпълнението на тази игра са необходими две топки и два обръча.

2. Двигателни качества:

Щафетната игра с топка и обръчи развива бързина, координация, ловкост и баланс. Децата тичат, подават топката и преминават през обръчи, което подобрява реакцията, сръчността и ориентацията в пространството. Играта насърчава и екипната работа.



Училище: 6. ОУ „Граф Н. П. Игнатиев“, гр. София

Игра 1: „Топло, студено, горещо“

1. Описание на играта: [2]

Играта може да се играе в стая или навън. Определя се първото дете, което ще търси скрит предмет. Тайно от него се скрива предметът и то тръгва да търси. Останалите деца го насочват с думите „студено“ (ако е много далеч от предмета), „топло“ (ако се доближава) и „горещо“ (ако е съвсем близо).

2. Двигателни качества: ловкост.

Игра 2: „Капитане, капитане“

1. Описание на играта: [9]

Играе се подобно на „Сляпа баба“. Избира се кой е капитан и му се завързват очите (или просто трябва да ги държи затворени). Всички се нареждат в кръг около него, едно от децата завърта капитана три пъти, за да не запомни кой къде е бил. Децата питат: „Капитане, капитане, какво ти е морето?“. Той си избира кое от трите морета да каже: при „тихо“ всички мълчат и се разхождат възможно най-безшумно около капитана, при „бурно“ отново всички се разхождат около него, но викат „Бууууу“, а ако е „замръзнало“, всеки трябва да остане на място. След като каже какво е морето, капитанът трябва да хване някое от децата и по дрехите да познае кого е хванал.

2. Двигателни качества: ловкост.

Игра 3: „Лети, лети...“

1. Описание на играта: [3]

Много лесна игра, не са нужни никакви консумативи, но децата искрено се забавляват и пада голям смях. Спокойно може да играеш само с твоето дете или деца, но пък колкото повече – толкова по-весело. Един от играчите казва: „Лети, лети...“ и избора как да довърши фразата – може да е всичко – от животно, през самолет, до хладилник. Например, „Лети, лети... краставица“. Останалите не правят нищо, защото краставицата не лети. Ако обаче се каже „Лети, лети... лястовица“, всички ръцете веднага трябва да се вдигнат горе или клякат.

2. Двигателни качества: ловкост.

Игра 4: „Прави това, което правя аз!“

1. Описание на играта: [2]

Участниците, заедно с водещия, застават в кръг. Водещият показва, докато обяснява: „Сега ще ви покажа едно движение, жест или гримаса, и вие трябва да го повторите,

докато не го променя. Този от вас, който не повтори движението, жеста или гримасата правилно, или се забави при промяната му, става следващият, който ще показва някакво движение“.

2. Двигателни качества: ловкост.

Игра 5: „Замръзванка“

1. Описание на играта: [10]

Среща се още и като “кобра с кобра”. Това е игра на гоненица, в която едно от децата гони останалите. Който бъде докоснат от него, остава замразен на място със скръстени ръце. Няма право да се движи, докато не бъде размразен от някое от другите деца.

2. Двигателни качества: ловкост, издръжливост, бързина, гъвкавост.

Училище: 25. ОУ „Д-р Петър Берон“, гр. София

Игра 1: „Бърз тунел“

1. Описание на играта:

Учениците се разпределят в четири отбора, строени в колони зад стартова линия, като на разстояние 5 м се поставят по три обръча. На разстояние 10 м от стартовата линия срещу всяка колона се поставя по един конус.

При сигнал първите играчи от всяка колона стартират с бягане до трите обръча, хващат ги с две ръце, така че да се образува тунел. Щом застанат по местата си, тръгват вторите от всеки отбор, провират се през първия обръч, след това през втория обръч, бягат до конуса, заобикалят го и се връщат обратно, като сменят държащите обръчите, които от своя стана бягат, предават щафетата на следващите и минават най-отзад на колоната. Играта продължава в този ред, докато всички играчи от всяка колона преминат по трасето. Победител е отборът, който финишира пръв.

Не се разрешава стартиране без сигнал или преди докосване от предишния играч. Задължително се преминава и през двата обръча.

Необходими материали: обръчи, конуси.

2. Двигателни качества: скорост, ловкост, ориентация в пространството

Играта стимулира работа в екип, бързина, ловкост и координация. Въвежда ясни правила за сътрудничество и ред.

Игра 2: „Сладолед“

1. Описание на играта:

Учениците се разпределят в четири отбора, строени в колони зад стартова линия. На разстояние през 5 м срещу всяка колона се поставя по един конус. На всеки първи и втори играч от всяка колона се дава по един конус, а на първите и по една топка.

Топките се слагат върху широката част на конуса, така че да се получи „сладолед“. При сигнал първите играчи от всяка колона стартират, хванали конуса с една ръка откъм тясната част, бягат до конусите срещу стартовата линия, заобикалят ги и се връщат бегом, предавайки топката на следващите от конус на конус, без да използват ръцете си. Играта продължава, докато всички играчи от всяка колона преминат по трасето. Победител е отборът, който финишира пръв и има по-малко наказателни точки.

Не се разрешава стартиране без сигнал или преди предаване на топката от конус на конус. При падане на топката от конуса, играчът трябва да се върне до стартовата линия (ако е на отиване) или до конуса (ако е на връщане). В случай, че топката падне при предаването от конус на конус, отборът получава по една наказателна точка, за всяко падане.

Необходими материали: конуси, волейболна топка, тебешир.

2. Двигателни качества:

Баланс, концентрация, двигателна координация, координация между ръка и око. Играта развива вниманието, прецизността и баланса. Тя е интересна визуално и емоционално ангажираща за децата. Тя изисква по-добра координация, защото има риск от често падане на топките. Дава добра възможност за упражнение на по-малко сръчни ученици и развиване на фината моторика.

Игра 3: „Съчетана поща“

1. Описание на играта:

Играта се провежда в салон или на открито. В играта участват всички ученици, разпределени в 4 отбора с еднакъв брой участници. На пода около всеки участник се очертава малко квадратче. Зад последния ученик от всяка колона се очертава ново квадратче. Първите ученици от всяка колона застават на 3-4 м пред колоната в своя квадрат, като са обърнати с лице към съотборниците си и държат в ръце по една топка. При стартовия сигнал те подхвърлят топките на вторите участници от колоните, а те от своя страна ги подхвърлят на третите и т.н. Първият ученик се придвижва с бягане зад своята колона, застава в свободното квадратче и получава топката от последния ученик.

Колоната, в която топката най-бързо премине това разстояние, печели една точка. Необходими материали: волейболни топки, тебешир.

- 2. Двигателни качества:** прецизност на движение, рефлексна реакция, бързина на движение. Играта развива координация и отборна работа. Изисква внимание и точност през цялото време.

Игра 4: „Топка над глава“

1. Описание на играта:

Играчите, разделени на четири отбора, се построяват по един в колони, успоредно една на друга. Разстоянието между играчите в колоните се определя от протегнатите ръце напред, а между колоните – 2-3 крачки. Предните играчи във всяка колона носят в ръцете си топка. При сигнал на ръководителя, предните играчи предават топката зад главите си на стоящият зад тях играч, те по същия начин я предават на следващите и т.н. Когато последният играч от колоната получи топката, той изтичва от дясната страна на своята колона, застава пръв и предава топката над главата си на следващия играч и т.н. Играта продължава дотогава, докато всички играчи изтичат с топката. Щом последният играч изтича, цялата колона прави крачка назад. Топката трябва непременно да се предаде на стоящия отзад, а не да се прехвърля през играчите, иначе прехвърлените играчи се смятат за загубени точки. Ако топката падне или се търкулне в страни, колоната започва играта оттам, където топката се е отклонила.

Необходими материали: волейболни топки.

- 2. Двигателни качества:** координация на горни крайници, издръжливост, работа в ритъм. Развива координация и отговорност във верижно взаимодействие. Подходяща за упражнение на моторика на горните крайници.

Игра 5: „Заяк без леговище“

1. Описание на играта:

Играчите, с изключение на двама водачи, се разпределят на групи от 8 до 10 души и се нареждат на различни места по площадката на 5-8 крачки една от друга. Всяка група образува кръг "леговище". Един от играчите във всяко леговище застава в средата – това е заякът. Единият от водачите е „ловец“, а другият – „бездомен заяк". Ловецът преследва „бездомния заяк", като се старее да го хване (да го догони и да го пипне). Спасявайки се от ловеца, бездомният заяк може да влезе във всяко леговище; тогава заякът, който се намира там, трябва да излезе и ловецът да преследва него. Ако ловецът хване заяка,

двамата си сменят ролите. Ловецът може да хване заека само тогава, когато се намира вън от леговището. Зайците не могат да преминават през леговището; щом заекът влезе в него, намиращият се там заек трябва незабавно да излезе.

- 2. Двигателни качества:** бързина, ловкост, реакция, пространствено ориентиране, рефлекс, издръжливост. Изключително забавна, динамична и социална игра. Развива ориентация в пространството, бързина и стратегическо мислене.

Училище: 50. ОУ „Васил Левски“, гр. София

Игра 1: „Подскачащия кръг“

1. Описание на играта:

Класът се подрежда в кръг. Осигурява се въженце с дължина 5-6 м, в края на което е вързана торбичка с пясък (или ринг). Учителят застава в центъра на кръга с въженцето в ръцете. Опъва го така, че краят му с торбичката да е непосредствено пред краката на играчите. Другия край на въжето държи в ръката си. Започва да върти въжето, като торбичката се плъзга ниско над земята, покрай пръстите на учениците. След 2-3 свободни завъртания отпуска въжето така, че торбичката да минава под краката на последователно подскачащите играчи. Целта им е да съгласуват своя отскок с два крака на височина с момента, в който въжето е под краката им, така че въжето да не спре в краката им. Не се разрешава отстъпване назад от кръга. Ученик, който е станал причина да се спре въжето в краката му, получава наказателна точка. В края на играта се обявяват за победители играчите, които нямат наказателни точки.

Цели на играта:

- да се развие координацията и бързите реакции в учениците;
- да се развие концентрацията и вниманието в учениците;
- да се поощри умението за самоконтрол и спазване на правила;
- да се насърчи физическата активност и работата в група;
- развиване на състезателен дух и справедлива игра.

Място за провеждане: училищен салон/ спортно игрище

Необходими уреди и пособия: въженце, торбичка с пясък (или ринг)

Правила на играта: Всеки ученик се стреми да подскочи с два крака в момента, в който въжето е под краката му, за да не се спре в тях.

Класът се подрежда в кръг. Учителят застава в центъра на кръга с въженцето в ръцете. Започва да върти въжето, като торбичката се плъзга ниско над земята, покрай пръстите на учениците. Целта им е да съгласуват своя отскок с два крака на височина с момента, в

който въжето е под краката им, така че то да не спре в краката им. Учениците отстъпват назад от кръга. Ученик, който е станал причина да се спре въжето в краката му, получава наказателна точка. В края на играта се обявяват за победители играчите, които нямат наказателни точки.

2. Двигателни качества:

Бързина на реакцията, координация, експлозивна сила на долните крайници, равновесие и стабилност, точност на движението.

Игра 2: „Кой ще стигне пръв до линията?“

1. Описание на играта:

Класът се разпределя на 2 или 4 равностойни отбора по пол, които се строят в редици. Първата редица се подрежда на стартова линия, а останалите на метър една от друга назад. На 5 м от стартовата линия се определя или начертава друга линия (финална), успоредна на първата.

При сигнал играчите от първата редица изпълняват бързо последователни скокове с два крака. Отчита се кой пръв е пристигнал до финалната линия и се обявява за победител. Същото изпълняват и останалите редици. Не се разрешават други начини на придвижване. Играч, който е направил нарушение, не участва в класирането в съответното изиграване. Играта се играе още 2–3 пъти, като последното изиграване се провежда между победителите от отделните изигравания, за да се определи победителят (отделно за момчета и отделно за момичета) за класа.

Цели на играта:

- да се подобри физическата активност на учениците – играта е динамична и включва участие на всички ученици, което стимулира движението и физическата активност;
- да се развие състезателен дух и мотивация в учениците;
- да се насърчи честната игра (феърплей) – участниците трябва да спазват правилата, като използват само разрешения начин на придвижване (скокове с два крака);
- да се стимулира екипността и сътрудничеството между учениците.

Място за провеждане: училищен салон/ спортно игрище.

Необходими уреди и пособия: тебешир или конуси.

Правила на играта:

При сигнал играчите от първата редица изпълняват бързо последователни скокове с два крака. Отчита се кой пръв е пристигнал до финалната линия и се обявява за победител. Това важи и за останалите редици. Не се разрешават други начини на придвижване. Играч, който е направил нарушение, не участва в класирането в съответното изиграване. Играта се играе още 2–3 пъти, като последното изиграване се провежда между победителите от отделните изигравания, за да се определи победителят (отделно за момчета и отделно за момичета) за класа.

- 2. Двигателни качества:** сила и издръжливост, скорост и експлозивност, координация и баланс.

Игра 3: „Две топки се гонят“

1. Описание на играта:

Децата са разделени на 2 отбора в кръг. След сигнал от учителя, учениците започват да си подават топката, като преди това е дал инструкции какъв вид подаване да използват.

Цели на играта:

- да се подобрят уменията на децата да изпълняват упражнения с топка;
- да се подобри качеството бързина или по-скоро бързина на реакция;
- да се стимулира екипността и сътрудничеството между учениците.

Място за провеждане: физкултурен салон/ външно игрище

Необходими уреди и пособия: волейболни топки

Правила на играта: Учителят следи топката да не се изпуска. При наличие на такъв случай, детето, което е изпуснало топката я догонва, след което се връща обратно на мястото си и играта продължава. Печели отбора, на който топката първа се е върнала при детето, от което е започнала.

- 2. Двигателни качества:** бързина на реакция и ловкост.

Игра 4: „Телефон“

1. Описание на играта:

Учениците се строят в кръг седнали на земята. Учителят казва дума на един от учениците, след което всички един след друг си казват думата, която са чули на ухо докато не стигнат до последният ученик.

Цели на играта: С тази игра се цели бързо функционално и емоционално възстановяване.

Място за провеждане: Физкултурен салон или външно игрище

Учениците се строят в кръг седнали на земята. Учителят казва дума на един от учениците, след което всички един след друг си казват думата, която са чули на ухо докато не стигнат до последният ученик.

Допълнителни насоки: Ако последният каже дума различна от тази, която учителя е казал прави 5 бр. клякания. След това предпоследния застава на мястото последния, а последния застава първи и играта продължава с нова дума.

2. Двигателни качества: развиване на сила на долни крайници.

Игра 5: „Чети бързо и се съобразявай“

1. Описание на играта:

Изработва се схема на района. На няколко обекта от схемата се поставят условни знаци. На самите обекти се скриват писма с текст. За всеки участник се осигурява лист и молив. Схемата се закача на старта на място, от което се вижда добре.

Тази игра е чудесен пример за занимание, което комбинира физическа активност с умствени предизвикателства.

Цели на играта:

- физическа активност;
- екипна работа;
- развитие на наблюдателност и ориентиране по схема/карта;
- развитие на логическо и пространствено мислене;
- стимулиране на бързо и точно четене на инструкции.

Място за провеждане: училищен двор.

Необходими уреди и пособия: листове и моливи.

Правила на играта: За да не се получава голямо струпване, класът се разделя на две групи. Едната помага на учителя при изработване на схемата и писмата, а другата да ги търси. При следващо изиграване си сменят ролите.

Описание на изпълнението: След даване на старт, всеки играч разглежда схемата и се стреми да открие на кой обект съответства всеки знак. След това се насочва с ходене или бягане, за да го открие – да намери писмото и да припише текста. Всеки има право да гледа схемата, колкото иска. Може да запомни няколко знака и да ги търси, или да се връща от всеки обект до старта, да гледа схемата и да се насочва към отбелязана точка.

Допълнителни насоки: Който първи открие всички скрити писма, се обявява за победител.

2. Двигателни качества: бързина, издръжливост, ловкост, координация.

Училище: 68. СУ „Акад. Никола Обрешков“, гр. София

Игра 1: „Вятър и слънце“

1. Описание на играта:

„Вятър и слънце“ е забавна слухова игра, при която децата слушат и разпознават устни команди без използване на материали. Когато чуят думата „вятър“, те трябва да се движат свободно из пространството, имитирайки вятър, а при думата „слънце“ – мигновено да замръзнат на място и да се усмихнат. Играта изисква бързо реагиране на слухови сигнали и внимателно слушане, което я прави подходяща за раздвижване и забавление.

2. Двигателни качества:

Тази игра развива важни двигателни качества като бърза реакция, внимание и координация между слухово възприятие и движение. Чрез смяната на действията децата упражняват контрол над тялото си, като същевременно подобряват концентрацията и слуховата си памет. „Вятър и слънце“ е лесна за провеждане навсякъде и не изисква никакви материали, което я прави удобна и ефективна за активна почивка и игрова динамика.



Игра 2: „Хвърляне на малка плътна топка в цел“

1. Описание на играта:

Децата са в четири отбора, разпределени зад стартова линия. При сигнал от учителя, всеки първи играч тръгва, заобикаля пет плътни топки на зиг-заг и стига до кош с топки. Взима една и с подскоци стига до стартовата линия. На два метра има разположен обръч, прицелва се и ако улови, получава една точка. Взима топката и отива до втори обръч, разположен вертикално на пет метра, ако влезе топката в обръча, получава две точки. Връща се бегом и подава щафетата на втория в редицата. Победител е отборът с най-много попадения.

2. Двигателни качества:

Играта спомага за развиването на важни двигателни качества у децата, като концентрация, внимание и ловкост. Чрез активното участие се подобрява окомерът и координацията на движенията, както и бързината на реакцията, особено при динамични ситуации като промушване или предаване на обръча. Освен физическите умения, играта има и възпитателен ефект, като насърчава честността, търпението и уменията за работа в екип.

Игра 3: „Лабиринт на равновесието“

1. Описание на играта:

Весела и активна игра, която предизвиква гъвкавост, баланс и координация. На специално разположена цветна постелка или кръгове на пода, децата следват инструкциите да поставят ръка или крак върху определен цвят, като по този начин тялото им се разтяга и променя позициите си. Играта е забавна, тъй като участниците се опитват да изпълняват командите, без да паднат или докоснат пода с други части от тялото.

2. Двигателни качества:

Тази игра развива основни двигателни умения като баланс, гъвкавост, сила и координация между ръце и крака. Чрез постоянната смяна на позициите и поддържането на равновесие, децата усъвършенстват телесната си осъзнатост и контрол над движенията си. „Лабиринт на равновесието“ е подходяща за групови занимания както на закрито, така и на открито, като съчетава физическа активност с много забавление.



Игра 4: „Млад учен“

1. Описание на играта:

Учениците се състезават индивидуално в групи по 3-4 деца. Всеки участник получава балон и празно алуминиево кенче. На старта, по сигнал на учителя, децата наелектризират балона, като го търкат в косата си. След това поставят кенчето на земята пред себе си и използват електростатичния заряд на балона, за да придвижат кенчето от стартовата до финалната линия, без да го докосват с ръце или крака. Кенчето трябва да се движи единствено чрез привличането от балона. Печели този, който пръв достигне финала с кенчето, без да наруши правилата. Играта се провежда в няколко рунда, за да се определи победител от всяка серия.

2. Двигателни качества:

Играта развива прецизност, концентрация, фина моторика и координация между зрение и движение. Освен това стимулира любопитството към науката, като съчетава физическа активност с елементи от физиката – електростатиката.



Игра 5: „Стоп! Търси водача си!“

1. Описание на играта:

Участниците се разделят на малки групи от 6-8 души, които се разпръскват на разни места по площадката. Разстоянието между отделните групи трябва да бъде еднакво – 5-6 крачки. Всяка група избира водач, който застава в средата на оформения кръг. Ръководителят на играта командва: "Внимание затвори очи!". Играчите са длъжни да затворят очи. През това време водачите прибягват към друг кръг – т.е. разменят си местата. Следва нова команда: "Отвори очи и търси водача си!". Играчите от всеки кръг се оглеждат и преминават към своя водач. Групата, която първа каже "готово", се обявява за победител.

2. Двигателни качества:

Играта развива двигателните качества бързина на реакцията и ловкост. Освен двигателните качества, играта развива и мисловната дейност, тъй като учениците трябва да помнят реда в който са били подредени.



Игра 1: „Прескочи реката“

1. Описание на играта:

„Прескочи реката“ е забавна и подвижна игра, подходяща за ученици от 2. клас. Играта се провежда на открито или в салон, където се очертават две успоредни линии, които символизират „реката“. Децата трябва да я прескочат, да изтичат до обозначена точка, да заобиколят предмет (например конус) и да се върнат обратно, отново прескачайки реката. Може да се играе индивидуално или като щафета между отбори.

Правила:

- На земята се начертavat две успоредни линии, които символизират „реката“.
- Всички участници започват от едната страна на реката.
- При сигнал децата трябва да прескочат реката, да тичат до определена точка (например конус), да заобиколят тази точка и да се върнат обратно, пак прескачайки реката.
- Играта може да се провежда индивидуално или като състезание между два отбора на принципа на щафета.
- Ако участник настъпи между линиите („в реката“), трябва да се върне и да прескочи отново правилно.
- Печели този, който завърши маршрута най-бързо или отборът, който събере най-много успешни предавания.

2. Двигателни качества:

Играта „Прескочи реката“ развива основни двигателни качества като бързина, ловкост и координация при скачане и тичане. Тя подобрява равновесието и пространствената ориентация на децата. Освен физическите умения, играта стимулира концентрацията, самоконтрола и уменията за спазване на правила. Чрез състезателния елемент се развива също и спортният дух и уменията за работа в екип. Така играта подпомага цялостното физическо и социално развитие на учениците.

Игра 2: „Столици“

1. Описание на играта:

В тази игра участват всички ученици от класа. Провежда се на открито или в салон. Необходими са малки знаменца с поставка на четири държави.

На игрището се поставят стойки, на разстояние една от друга 10-15 м, на които се закачат знамена на четири държави. Например: България, Гърция, Турция, Сърбия. Със знамената се означава столицата на всяка страна – София, Атина, Анкара, Белград. Класът се разделя на четири групи с равен брой ученици. Всяка група се строява в редица така, че деснофланговият да застане точно до едно от знаменцата. Учителят извиква имената на две от столиците. Учениците от тази група сменят местата си, т.е. стартират незабавно и с бягане се отправят към знамето на другата столица, където се строяват в редица. Задължителният път, по който се придвижват, е предварително съобщен пред всички. Групата, която се строи по-бързо, печели точка. Ако обаче редицата не е добре строена и оформена и учениците не са подравнени, точка не се дава. След това се извикват имената на други две столици и т.н., докато всяка столица бъде извикана три пъти и по един път се състезава с всяка от другите столици. Прави се класиране и се обявява групата победител с най-много точки.

Правила:

- След всяка смяна на местата групата приема името на новата столица.
- Играта трябва да се повтори шест пъти, след което се прави класиране, за да се срещнат отборите всеки с всеки.
- При смяна на местата, не трябва да се допуска учениците да се бутат, настъпват и т.н. или да събарят фланговете.

2. Двигателни качества:

Играта развива както бързината на учениците, така и техните географски умения. Учениците се научават и на ловкост и точност. Те активно използват своите когнитивни умения като тренират логическата връзка „държава – столица“. Играта стимулира и отборната игра и уважението към съперника.

Игра 3: „Летяща топка“

1. Описание на играта:

Играта се провежда на открито или в салон. Необходими са 4-5 броя малки гумени топки. В играта участват всички ученици от класа.

Класът се разделя на 4-5 групи от по 6-8 ученици като всяка от групите образува кръг. Учениците застават на няколко метра от центъра на кръга с лице навътре и се преброяват по реда на номерата. Всеки трябва да запомни своя номер. В средата на всеки кръг се поставя една малка гумена топка. Водещият (учителят или ученик) се намира в средата на кръговете. Той започва играта, като извиква: „Да бие, да бие, №1!“ Извиканият ученик

стартира към центъра, за да вземе топката. Останалите се обръщат кръгом и започват да бягат. След като №6 вземе топката, веднага извиква: „Стой“, при което всички ученици са длъжни да спрат на място с гръб към средата на кръга. Тогава №6 се стреми да удари с топката някой ученик от групата от раменете надолу. При точен удар двамата разменят местата си и улучилият става водещ.

Правила:

- Учениците след като се обърнат кръгом, бягат по права посока.
- Едва след като водещият вземе топката има право да извика: „Стой!“.
- Играта може да се проведе състезателно между групите.

2. Двигателни качества:

Играта развива координацията на децата, ловкостта и бързината на реакцията. Те подобряват ориентацията си в пространството и умението си за съсредоточаване. Укрепят мускулатурата на ръцете си и развиват сръчността си. В отборен вариант се насърчава сътрудничеството.

Игра 4: „Вкарай гол“

1. Описание на играта:

Играта „Вкарай гол“ е подвижна и състезателна игра с топка, която наподобява футбол, но може да се провежда в опростен вариант – с по-малко участници, по-малко правила и на различни терени (двора, салона, площадка). Участниците се разделят на два отбора като целта е да вкарат топката във вратата на противника, използвайки основно краката си. Може да се играе с фалшиви врати (конуси, раници, черти) и с различни видове топки.

Правила:

- Топката се води точно напред и се изпраща ниско по земята само към съответното другарче.
- Гол се признава само тогава, когато топката премине през определена врата (разкрачените крака на другарчето).
- Ако топката влезе в друга врата, гол не се зачита.
- Стрелбата трябва да се извърши преди определена двуметрова зона.

2. Двигателни качества:

Играта развива бързина, ловкост, точност, координация, както и отборна работа и съобразителност. Подходяща е за деца от различни възрасти и може да се адаптира според броя на участниците и мястото.

Игра 5: „Топката пътува“

1. Описание на играта:

Играта „Топката пътува“ е забавна и подвижна игра с топка, която може да се играе в група, най-често в кръг или на две редици. Участниците си подават топката един на друг по определен ред – с ръце, между краката, над главата или в страни, като целта е тя да „пътува“ възможно най-бързо от началото до края на редицата. При стигане до последния играч, топката може да се върне обратно по същия или нов начин.

Правила:

- Участниците се разделят на 2 или повече отбора с равен брой играчи. Всеки отбор застава в редица или в кръг.
- Началото на играта става при сигнал от учителя, първият участник подава топката на следващия по зададен начин (например: над глава, между краката, отстрани).
- Топката трябва да стигне до последния участник и да се върне обратно до първия възможно най-бързо, без да пада.
- Начинът на подаване може да се променя във всеки рунд – например първо над глава, после между краката, после със странично подаване.
- Ако топката падне, играчът трябва бързо да я вземе и да продължи от същото място. Времето не се спира.

2. Двигателни качества:

Играта развива координация, концентрация, бързина, ловкост и работа в екип. Тя е подходяща за деца от различни възрасти и често се използва за замявка или състезателно забавление.

Училище: 3. ОУ „Димитър Талев“, гр. Благоевград

Игра 1: „Цветна щафета“

1. Описание на играта:

Цели на играта:

Образователни цели:

- Развитие на умения за работа в екип.
- Затвърждаване на знания за цветовете.

Възпитателни цели:

- Формиране на чувство за отговорност и сътрудничество.
- Насърчаване на положителна нагласа към физическата активност.

Двигателни цели:

- Развитие на бързина, ловкост и ориентация в пространството.
- Разгриване на мускулатурата чрез умерена физическа активност.

Необходими материали:

Цветни обръчи, шалчета или конуси; малки предмети със съответните цветове.

Правила на играта:

1. Учениците се разделят на отбори с равен брой участници.
2. На стартовата линия се подреждат децата от всеки отбор.
3. На около 5–7 метра разстояние се подреждат цветните обръчи.
4. До всеки отбор има кошничка с цветни предмети.
5. По сигнал участникът взема предмет, бяга до съответния обръч и го поставя вътре.
6. След това се връща, предава щафетата, и следващият продължава.
7. Побеждава отборът, който е сортирал предметите правилно и най-бързо.

Методически акценти:

1. Осигуряване на безопасна среда и ясно обяснение на правилата.
2. Стимулиране на работа в екип и подкрепа между децата.
3. Възможност за адаптация – с букви, думи или числа.
4. Обратна връзка след играта с акцент върху чувствата и поведението.

Игра 2: „Скок до задачата“

1. Описание на играта:

Цели на играта:

Образователни цели:

- Затвърждаване на знания чрез движение.
- Подобряване на умения за логическо мислене и концентрация.

Възпитателни цели:

- Стимулиране на положителна нагласа към ученето чрез игра.
- Насърчаване на самостоятелност и отговорност.

Двигателни цели:

- Развитие на координация, баланс и двигателна активност.

Необходими материали:

Листчета със задачи (напр. лесни задачи по математика или език), ленти за маркиране на „станции“.

Правила на играта:

1. В двора или в салона се поставят 5–6 "станции", на всяка има задача.
2. Учениците се редуват – подскачат до съответна станция (на един крак, двоен скок и др.).
3. Решават задачата и се връщат, за да предадат реда.
4. За всяка вярна задача се получава точка за отбора.
5. Побеждава отборът с най-много точки.

Методически акценти:

1. Предварителна подготовка на задачи, съобразени с учебния материал.
2. Демонстрация на скока/движението преди началото.
3. Учителят следи за правилното изпълнение и насърчава всяко дете.
4. Възможност за индивидуална работа или работа по двойки.

Игра 3: „Цели и бягай“

1. Описание на играта:

Цели на играта:

Образователни цели:

- Развитие на умения за концентрация, точност и самоконтрол.
- Стимулиране на вниманието и бързата реакция.

Възпитателни цели:

- Формиране на чувство за справедливост и уважение към правилата.
- Насърчаване на толерантност и подкрепа в екипа.

Двигателни цели:

- Развитие на точност, ловкост и координация на движенията
- Подобряване на умения за хвърляне и бързо придвижване.

Необходими материали:

Меки топки (1–2 броя на отбор), пластмасови бутилки или кегли (мишени), въжета или маркери за линии.

Правила на играта:

1. Учениците се разделят на отбори с равен брой участници.
2. Мишените (бутилки, кегли) се подреждат на около 4–5 метра разстояние.
3. Всеки участник хвърля топка, опитвайки се да събори мишените на своя отбор.
4. След хвърлянето, обикаля мишените и се връща, предавайки топката на следващия.
5. След като всички участници са хвърлили, се броят съборените мишени.
6. Побеждава отборът с най-много съборени мишени.

Методически акценти:

1. Осигуряване на безопасна зона и демонстрация на правилна техника на хвърляне.
2. Насочване на вниманието към стойка, прицелване и сила на хвърлянето.
3. Следене за ред и безопасност – хвърляне само по мишени.
4. Възможност за адаптация според уменията на учениците.
5. Обратна връзка след играта – какво им е било трудно и кое им е помогнало да бъдат точни.

Игра 4: „Врани и врабци“

1. Описание на играта:

Предварителна подготовка и организация:

Учениците се разпределят в два равностойни отбора и се подреждат по линии (успоредни една на друга) в две срещуположни редици, на разстояние 2 м. На 10 (15) м от всяка една от линиите се определя (начертава) по още една линия, успоредна на останалите. Играчите от единия отбор се определят за „врани“, а от другия – за „врабци“. Изходното положение за игра на всички играчи е напречна разкрячка, като срещу всеки играч от единия отбор е застанал играч от другия.

Описание и правила: Играта се провежда на двора, в определено от учителя място. Учителят казва „вра-“, което е подготвителна команда за двата отбора. След кратка пауза назовава втората сричка („бци“ или „ни“). Играчите, които са чули думата, съответстваща на техния отбор, бягат бързо напред и се стремят до крайната линия да докоснат играча от другия отбор, който е бил срещу тях. Те от своя страна при сигнала се обръщат кръгом и се стремят бързо да преминат зад линията, без да бъдат догонени и докоснати. След преминаване и на последния играч от отбора на гонените зад линията, всички играчи се връщат на изходното положение с ходене. За всеки докоснат играч се зачита по една точка

за гонещия отбор. Не се разрешава докосване на играч след линията, както и блъскане. Бягането е само в права посока. След отчитането всички заемат същото изходно положение и играта продължава, като учителят казва някое от имената на отборите. Победител е отборът, събрал повече точки от еднакъв брой изигравания.

Игра 5: „Замръзни! (Стоп игра)“

1. Описание на играта:

Цел: Раздвижване, внимание и реакция.

Брой участници: без ограничение.

Правила: Децата тичат, скачат или танцуват свободно из игралното поле. Учителят или водещият извиква: "Стоп!". Всички трябва незабавно да замръзнат на място и да не се движат. Ако някой се раздвижи, отпада за един рунд или прави забавна задача (например да подскочи три пъти). След няколко секунди играта продължава.

Училище: 8. СУ „Арсени Костенцев“, гр. Благоевград

Игра 1: „Риболов“

Място на провеждане: Играта може да се проведе на открито или в салон. Очертава се игрище с размери 16 x 9. Ако участниците са повече, се очертава игрище с размер 26 x 16.

Описание: [4], [5], [6]

Един от учениците се определя за гонещ – той е рибарят. Останалите ученици – рибките, се движат свободно из игрището. Рибарят гони рибките из игрището и се стреми да докосне възможно най-голям брой. Всеки докоснат ученик се залавя за рибаря – образува се мрежа, която расте непрекъснато. Рибата се счита за докосната, само когато мрежата не е разкъсана. Ловят рибки само крайните от мрежата. Рибарят ръководи и насочва движението на мрежата.

Цел на играта: За 1 минута да се уловят най-голям брой рибки. След неколнократно повторение се определя най-добрият рибар и най-пъргавите рибки, които не са били уловени.

Правила:

1. Само крайните ученици от мрежата имат право да ловят, а останалите служат за заграждане на рибите.

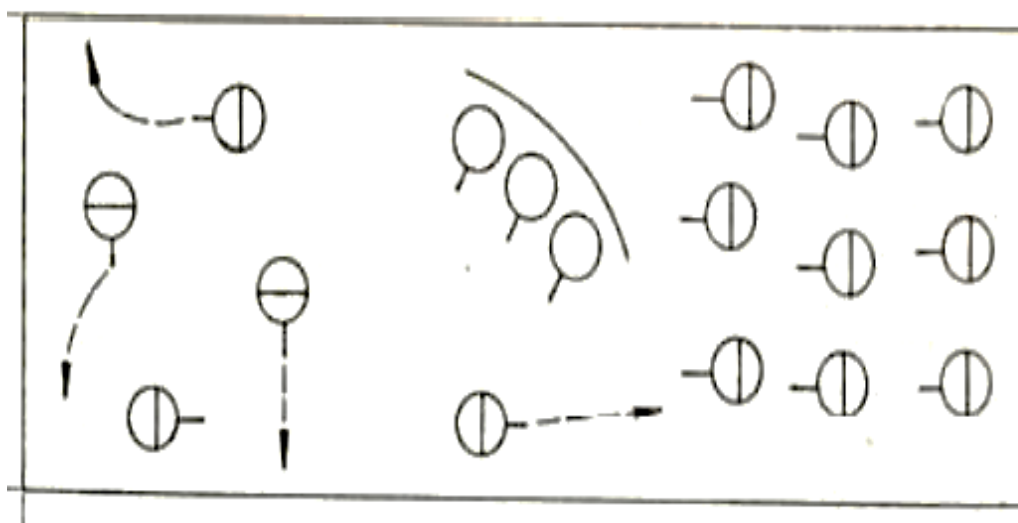
2. Всяка докосната риба се смята за уловена.
3. Рибките имат право да се провират под мрежата (под заловените ръце на учениците), без да се смятат за уловени.
4. Рибките и рибарите нямат право да напускат мрежата.

Варианти:

1. Учителят определя двама рибари. Те се хващат за ръце и започват да преследват рибките, които бягат свободно в игрището. Хванатите рибки застават между рибарите и заедно продължават да ловят.
2. Играта може да се проведе за време. Учителят определя примерно за 1 минута колко рибки могат да се уловят.

Развиване на качества: Бързина, пъргавина, ловкост, добра координация, съобразителност.

Схема:



Игра 2: „Спасявай се, както можеш“

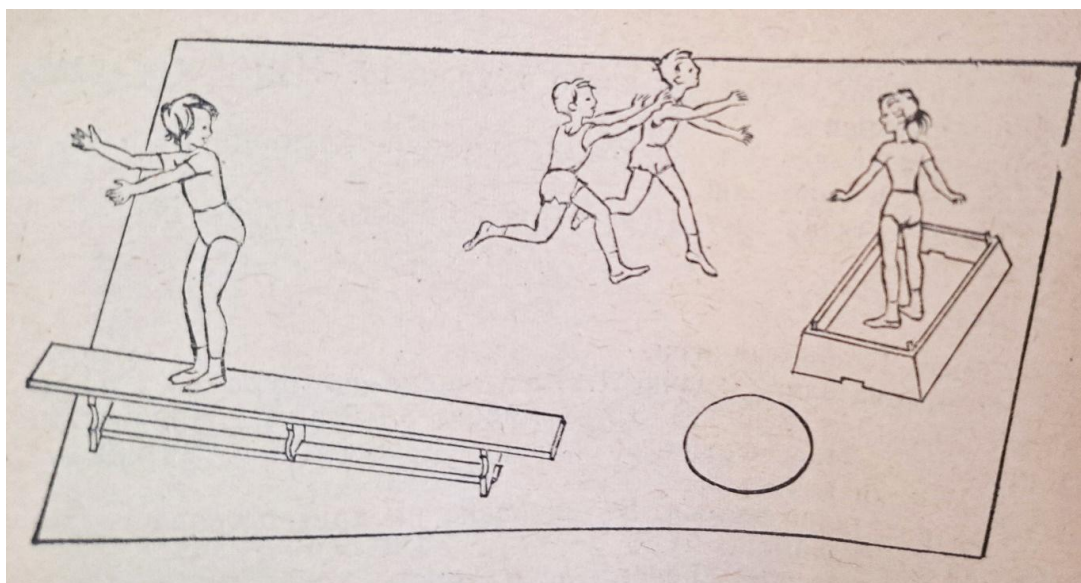
Място на провеждане: Играта може да се състои на игрището или в салона.

Описание: [4], [5], [6]

На различни места из игрището се поставят уреди и пособия/обръчи, рингове, въженца за скачане/ Един от учениците се определя за гонещ. По сигнал той започва да гони другарите си. За да се спасят в критичен момент, те имат право да се хванат или вземат

един от уредите и изпълняват с него подходящи упражнения, докато отmine опасността. Ако гонещият успее да докосне бягащия играч, преди да се е уловил или взел един от поставените из игрището уреди, сменят ролите си. Спасилите се са задължени веднага да слязат или да оставят уреда, щом гонещият отmine. За най-съобразителни, бързи и ловки се определят тези ученици, които не са допуснали да бъдат докоснати нито веднъж. За спасяване на другаря си тези ученици, които в даден момент са в безопасност, имат право да му подхвърлят малка плътна топка, въженце, ринг и др.

Схема:



Развиване на качества: ловкост, бързина, съобразителност.

Игра 3: „Спасявай се по двойки“

Място на провеждане: Физкултурен салон, на открито /игрище/

Описание: [4], [5], [6]

Игрището е правоъгълник с размери 26X14м. Един от учениците се определя за гонещ, а друг за бягащ. Останалите ученици се движат свободно из игрището. След даден сигнал започва гоненица между двамата играчи. При опасност гоненият да бъде докоснат той има право да потърси помощта на свой съиграч, с когото съставя двойка. От този момент в ролята на гонени влизат всички останали ученици. Всеки бяга из игрището и при опасност се старее да състави двойка с друг играч. Гонещият от своя страна се стреми да докосне един от бягащите, преди да е съставил двойка. При сполучлив опит сменят ролите си.

Вариант 2:

1. Децата се разпределят по двойки и се движат свободно из обозначеното игрално поле.
2. Учителят (или водещият) вика: „Спасявай се!“
3. След този сигнал децата трябва бързо да намерят своята двойка и да се хванат за ръце или да направят предварително уговорен жест (напр. седят гръб до гръб, клекнат и т.н.).
4. Последната двойка, която се е събрала, отпада или изпълнява забавна задача (скокове, подскоци и др.) — по избор, според възрастта.

Развиване на качества: бързина, ловкост, координация, ориентация.

Игра 4: „Страх ли те е от великана?“

Описание: [4], [5], [6]

Очертава се игрище с размери 20-25м дължина и 15-20м ширина. Допуска се игрището да бъде и с по-малки размери. Играещите ученици се подреждат в редица на една от тесните му страни. Определя се ученик за великан, който застава на противоположната страна. След даден знак, великанът пита учениците „Страхувате ли се от великана?“. Учениците отговарят хорowo „Не.“ Това се повтаря три пъти. След това учениците пробягват през игрището, за да застанат на противоположната му страна. Великанът бяга срещу играчите и се стреми да докосне някого. За великан в следващата игра се определя най-ловкият, най-съобразителният и най-бързият ученик. Играта започва отначало, като новият великан застава на другата страна на игрището. Играта се изпълнява до три или четири пъти.

Вариант 1: Докоснатият от великана ученик става негов помощник и заедно продължават да гонят играчите. Играта продължава, докато всички ученици бъдат докоснати от великаните.

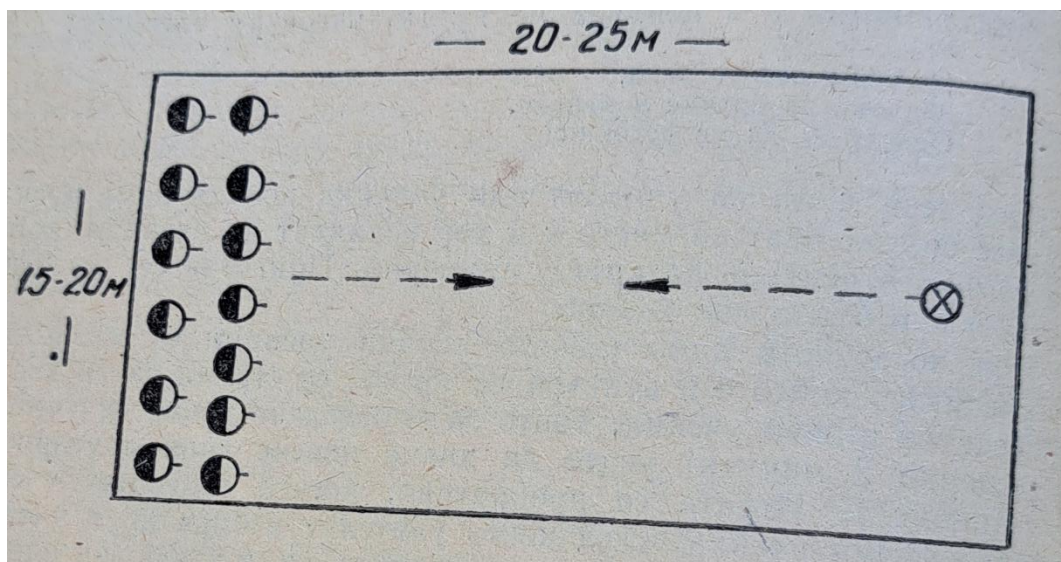
При повторно започване на играта отначало великан става ученикът, докоснат последен от великаните.

Правила:

1. Великанът няма право да се връща назад. Той може да гони само напред и встрани.

2. Прибягващите ученици нямат право да напускат игрището през страничните линии. Излезлите извън очертанията на игрището ученици, се смятат, че са докоснати от великана.
3. Играта продължава до три пъти или докато бъдат докоснати поне половината от играещите ученици.
4. За победители се обявяват учениците, успели да пробягат разстоянието, без да ги докосне великанът.
5. Учениците да не се предават сами на великана; тези, които се предават, излизат от играта.

Схема:



Развиване на качества: ловкост, бързина, ориентация, координация.

Игра 5: „Бездомник“

Описание: [4], [5], [6]

Играе се на открито и в салон.

Участниците се строят в кръг. Определеният за водещ застава в центъра на кръга. Пред всеки играч от кръга се поставя обръч. Това са техните домове. Играчът от центъра на кръга е без дом. След сигнал за начало на играта децата от кръга започват да бягат от външната страна на своите домове. Водещият, разхождайки се в кръга, следи движението им, и изчаква командата на учителя, за да заеме някой свободен дом. След втори сигнал,

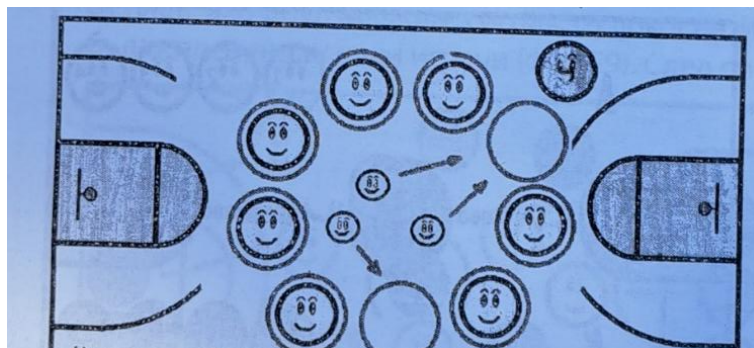
който е командата „Търси си дом!“, всички играещи се стремят да заемат свободен дом. При следващото изиграване детето, което е останало без дом, става водещ и т.н.

Вариант на играта: Водещият се движи зигзагообразно около домовете. По избор той пипва някой играч по гърба и му казва „Ела с мен!“. Докоснатият играч веднага го следва. След това пипва втори, трети и т.н. играчи, които го следват, като се движат в колона сред него. След това той влиза в някой свободен дом и съобщава: „Търси си дом!“ Останалите играчи се разбягват, като всеки има право да влезе в незает дом. Останалият без дом играч се определя за водещ при следващото изиграване.

Правила:

1. В отделен дом може да стои само един играч.
2. При заемане на свободен дом едновременно от двама играчи, за притежател на дома се счита онзи играч, който пръв е стъпил в него.
3. Забранено е всяко насилствено изтласкване от дома, умишлено пресичане на пътя, задържане с ръце, спъване и др.

Схема:



Училище: 11. ОУ „Христо Ботев“, гр. Благоевград

Игра 1: „Муха“

1. Описание на играта: [1], [11], [12]

Всички се подреждат в кръг, /на една ръка разстояние един от друг/ в стоеж. Държат ръцете пред тялото, захлупени една към друга, все едно, че вътре между дланите има „муха“. Учителят стои пред строя с топка в ръце. Последователно подава топката или прави лъжливо подаване към някого от стоящите на място ученици. Играещите трябва внимателно да следят движенията на учителя и да реагират адекватно на неговите действия. Ако топката им бъде подадена, те я улавят, сменят мястото си, като се въртят

по часовниковата стрелка, и връщат топката обратно. Ако има лъжливо движение, не трябва да разтварят дланите си, защото „мухата“ ще излети. При погрешна реакция се отстранява от играта или се отчита кой най-малко грешки допуска. Учителят е длъжен да прави повече лъжливи движения и точно да отчита реакциите на учениците.

Необходими материали: топка.

2. **Двигателни качества:** бързина на реакцията, бързина, ловкост.

Игра 2: „Пази топката“

1. **Описание на играта:** [1], [11], [12]

Учениците се нареждат в кръг, а един доброволец влиза в средата – той е „пазителят“. Останалите си подават топката /или две, ако има повече деца/ един на друг, като се опитват да заблудят „пазителя“. „Пазителят“ в средата опитва да пресече или да открадне топката по време на подаването. Ако успее да я хване, детето, което е подало топката /или е било получател/, влиза в средата като нов „пазител“. Ако в играта има две топки, става по-динамична и забавна. Насърчават се бързи и точни подавания, без силни хвърляния. Може да се определя ограничение за броя на крачките в кръга, за да е по-честно.

Необходими материали: лека топка.

2. **Двигателни качества:** бързина, ловкост.

Игра 3: „Ну, погоди!“

1. **Описание на играта:** [1], [11], [12]

„Ну, погоди!“ /на бълг. „Е, почакай!“/ е анимационен сериал. Считаният за анимационна класика филм е наситен с изключителна динамика и се разказва за Вълка, който иска да хване Заека, за да го изяде, но все не успява. В играта „Ну, погоди!“ Заекът не върти подли номера на Вълка, а вместо това е добродушен, понякога дори наивен, и винаги е готов да помогне на Вълка в беда. На учениците може да се разкаже или да им се пуска да гледат епизод от анимационния филм. Децата се подреждат в кръг. Избират се две деца – едното зайчето, а другото – вълкът. Вълкът обикаля по външната страна на кръга. Избира си едно зайче. Здрависва се с него и му казва „Ну, заяц, ну погоди! – 1, 2, 3“, след което започва да го гони в кръг извън кръга. За да се спаси „зайчето“, трябва да стигне до мястото, от което е тръгнало.

Правила на играта:

1. Децата образуват кръг;

2. Зайчето тръгва да бяга на „Ну, погоди!“, а вълкът започва да го гони след 1, 2, 3.
Варианти на играта: Може да се играе и в два отделни кръга, когато броят на децата е голям.

2. Двигателни качества: бързина, ловкост..

Игра 4: „Спондж Боб“

1. Описание на играта: [1], [11], [12]

„Спондж Боб квадратни гащи“ е анимационен сериал. Сериалът проследява приключенията и усилията на главния герой и приятелите му в измислен подводен град. Предварително се подготвя играта, като в двата края на салона/игрището се начертават 2, 3, 4, до 10 квадрата. Във всеки квадрат се рисуват цифри от 1 до 10. След това децата се разделят на два отбора. Целта на играта е да се улучат цифрите в квадратите с помощта на рингчета /подходящ уред/ да се събере възможно по-голям сбор от цифрите.

Условието може да бъде:

1. Кой отбор ще направи по-бързо последователно всички квадратчета.
2. Кой отбор ще уцели по-бързо сбор 10 или 20.
3. Кой отбор ще уцели три пъти последователно цифра 6 или 1, 2, 3.

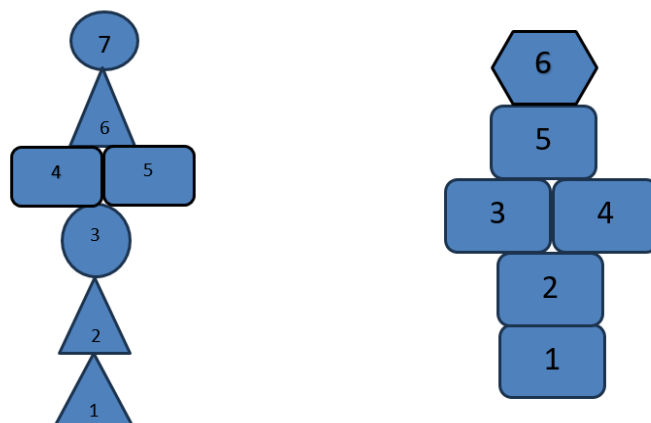
Правила на играта:

1. Учениците са в колони по един, разделени на два, три....отбора / в зависимост от броя на учениците/.
2. Разчертават се с тебешир различни фигури.
3. Децата стрелят един след друг.
4. Имат право на едно хвърляне.
5. Учениците събират цифрите, които са уцелили.

Варианти на играта: Може полето да се разчертае с различни геометрични фигури – кръгове, триъгълници, квадрати. Може да се играе и торбички от пясък.

Необходими материали: тебешир, рингчета /торбички от пясък.

2. Двигателни качества: ловкост, бързина на реакцията.



Игра 5: „Щафета с водене на топка“

1. Описание на играта: [1], [11], [12]

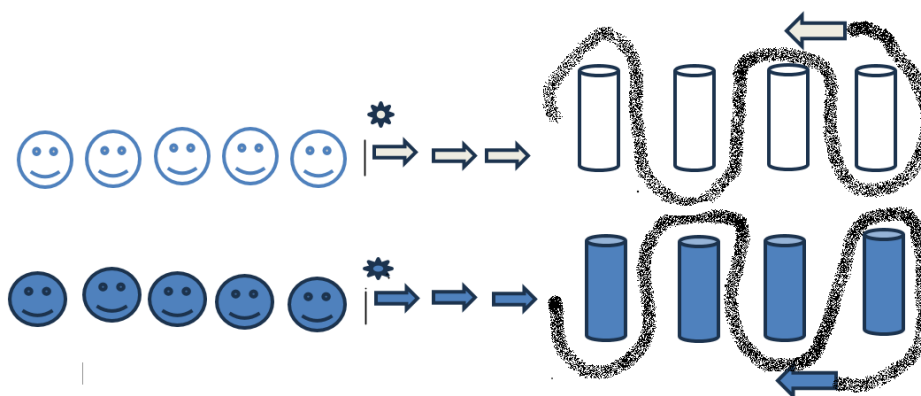
На 5 - 6 метра от подредените една от друга стойки през 2 – 3 метра се строят в колона единият отбор. Другите отбори са застанали в същата организация. Те се състезават помежду си кой ще направи по най-бързия начин дриблирането между стойките и връщане в изходно положение, с футболна или баскетболна топка. Щафетната игра може да се съчетае и със стрелба по подходяща цел.

Варианти:

1. Воденето се осъществява с футболна топка и крак.
2. Слаломно водене на топка или рингче може да се извърши с някакъв уред в ръка /обръч, тояжка/.

Необходими материали: топка, ринг, стойки.

2. Двигателни качества: бързина, издръжливост, гъвкавост.



Училище: ОУ „Любен Каравелов“, гр. Хасково

Игра 1: „Бели мечки“

1. Описание на играта:

Играта се провежда в салон/спортна площадка. Необходими са 1-2 цветни ленти. Игрището е Северно море, което е много студено. На 1 леден блок (кръг с диаметър 3-5 м), очертан в едната половина на игрището, е бялата мечка. Останалото пространство на площадката или салона е морето, което е ограничено от крайна линия. Всички ученици са белите мечета. Мечката върви по леда, а мечетата се движат с бягане по цялата площ - морето. При сигнал, подаден от учителя, мечката извиква „Излизам на лов!“, влиза в морето и започва да лови мечетата. Щом хване някое от тях, изкарва го на леда, след което продължава лова. След хващането на второто мече, мечката изпраща и тях на лов. Заловени за ръце, те гонят мечетата. Когато настигнат някое от тях, бързо се хващат за ръце, така че то остава в капан. Мечката се придвижва до хванатото мече, милва го, след което то отива на леда. Следващите две мечета, хванати по този начин, образуват втора двойка, която веднага се включва в лова и т.н. Играта продължава, докато бъдат хванати всички. Мече, което е хванато последно, се счита за най-ловко и при следваща игра се определя за бялата мечка.

2. Двигателни качества: бързина и ловкост.

Игра 2: „Зайци в градината“

1. Описание на играта:

Използват се свободните пространства в салона, а на открито игралното поле може да бъде с размерите на волейболно или баскетболно игрище. Участват всички ученици от класа. Те се разпределят на групи по 4 ученици и се разполагат на различни места в салона/площадката. 3-ма ученици от всяка група образуват кръгче – зелката, а 4-ят застава между тях – това е зайчето. Един ученик от класа остава свободен без зелка. Зайчетата от зелките си играят, като сменят непрекъснато местата си, а свободното зайче (без зелка) се стреми да заема тяхното място. Щом успее да намери зелка, останалото без зелка зайче изпълнява неговата роля. Най-пъргави са тези зайчета, които непрекъснато разменят местата си и никога не остават без зелка. Придвижването на зайчетата става само с подскоци, като ръцете се държат от двете страни на главата, имитирайки уши на зайче. Зелките са клекнали и уловени за ръце. Влизането в кръгчетата става само с подскоци. В кръгчетата не могат да стоят 2 зайчета.

2. Двигателни качества: бързина, ловкост, издръжливост.

Игра 3: „Ти гониш“

1. Описание на играта:

Едно дете е гонещият. То трябва да догони и докосне някой от останалите участници, като извика „Ти гониш!“. Докоснатото дете става новият гонещ и играта продължава. Играта може да се играе с различни варианти: с определени зони за безопасност, с повече от един гонещ и др.

- 2. Двигателни качества:** бързина, издръжливост, реакция, ориентация в пространството.

Игра 4: „Врани и врабци“

1. Описание на играта:

Учениците се разделят на два отбора – врани и врабци. Отборите се нареждат един срещу друг, като между тях се оставя разстояние (игрално поле). Учителят извиква 1 от 2-те имена – врани или врабци. Извиканият отбор трябва бързо да се обърне и побегне към линия за спасяване, докато другият ги гони. Ако някой бъде хванат преди да достигне линията, преминава в противниковия отбор. Играта продължава до пълното преминаване на единия отбор.

Необходими материали: маркиране на стартови линии и линия за спасяване (може с въжета, тебешир или конуси)

- 2. Двигателни качества:** бързина, съобразителност, координация, екипност

Игра 5: „Вода, въздух и земя“

1. Описание на играта:

Учителят (или водещият) стои пред учениците и произнася една от трите думи: „вода“, „въздух“ или „земя“. Учениците трябва бързо да назоват и да имитират съответстващо животно:

- Вода – риба, делфин и т.н.
- Въздух – птица, пеперуда и др.
- Земя – лъв, заек, куче и др.

Ако някой се обърка или забави – излиза от кръга. Играта продължава, докато остане един победител.

- 2. Двигателни качества:** бърза реакция, концентрация, креативност при движение, подвижност.

Училище: ОУ „Св. Климент Охридски“, гр. Хасково

Игра 1: „Дяволче“

1. Описание на играта:

Участниците се разпръскват из игрището. Един ученик е „дяволче“. На кръста му се поставя опашка. „Дяволчето“ казва: „Дяволчето спи!“ – учениците се движат свободно из игрището; „Дяволчето се събуди!“ – учениците тичат, а дяволчето ги гони. Ученик, който бъде хванат от „дяволчето“, става „пленник“ - неподвижен на място. Ако някой от играчите успее да открадне опашката на „дяволчето“, всички „пленници“ се освобождават.

Необходими материали: въженце..

2. Двигателни качества: бързина, съобразителност, ловкост, координация, ориентация.



Игра 2: „Всички мои приятели, които...“

1. Описание на играта:

Подреждат се столове в кръг. Участниците са с един повече от столовете. Децата сядат в кръга на столчетата си. Едно дете остава право в центъра на кръга. Учителят застава в средата и казва примерните думи: „Всички мои приятели, които ... обичат да карат колело.“ Всички деца, които обичат да карат колело, трябва да сменят мястото си с друго дете. Онези, които не обичат, остават на столчетата си. Детето, което е право в средата, се стреми да седне на празен стол. В кръга остава право дете, което не е успяло да седне. То казва: „Всички мои приятели, които... носят дънки“ и се опитва също да си намери столче, на което да седне. Децата си сменят местата. В средата идва детето, което не успяло да седне на столче.

Необходими материали: столове.

- 2. Двигателни качества:** бързина, съобразителност, ловкост, координация, ориентация.



Игра 3: „Ръбче“

1. Описание на играта:

Тази игра се играе с топка на улицата, затова е важно да се намери безопасно място, където няма автомобили. Участниците трябва да бъдат най-малко двама, но винаги е по-забавно, когато са повече. В този случай децата трябва да се разделят на два отбора и да застанат на двата отсрещни тротоара. Целта е топката да уцели противоположния ръб на бордюра и да се върне при този, който я е хвърлил. Така той ще спечели 10 точки. При улучване на вътрешния ъгъл между бордюра и паважа или асфалта получава 5 точки. При изпускане на топката или непостигната цел е ред на противоположния отбор. Играта печели този отбор, който е събрал най-много точки.

Необходими материали: волейболна топка.

2. Двигателни качества: точност, сила, бързина.



Игра 4: „Кър“

1. Описание на играта:

Играта се играе върху разчертан на асфалт или друг вид паваж чертеж. Полето има два коридора и два триъгълника в ъглите. Участват два отбора с равен брой играчи, разположени в поле №1 и поле №2. Целта е някой от отбора да успее да излезе през коридора извън чертежа, да влезе в противниковия коридор и да настъпи с крак триъгълника в ъгъла на противниковото поле, извиквайки „кър“. Докато минава по коридорите, играчът няма право да стъпва върху линия или извън чертежа, защото така „изгаря“ и излиза от играта. Играчите от противниковия отбор могат да го дърпат или блъскат, за да настъпи линия или излезе извън чертежа. Когато играчът се намира в незатворения кръг, наречен „бомба“, никой не може да го дърпа или блъска. Излезлите извън чертежа играчи от противниковите отбори, не могат да се блъскат взаимно вътре в чертежа.

Необходими материали: тебешир.

2. Двигателни качества: бързина, съобразителност, ловкост, координация.



Игра 5: „Титра“

1. Описание на играта:

Участниците държат в ръката си камъчета. Колкото повече са играчите, толкова по-интересна и оспорвана е играта. Целта на играта е някой от играчите да успее да нареди 5 камъчета върху горната част на пръстите си. Първо се започва с едно камъче, което се подхвърля леко, така че да попадне на върху мястото си. След това се вземат следващите камъчета, с които се прави същото. Победител е този, който успее да нареди върху пръстите си петте камъчета в редичка, без да изпадне нито едно от тях.

Необходими материали: камъчета.

2. Двигателни качества: съобразителност, ловкост.



Училище: ОУ „Св. Иван Рилски“, гр. Хасково

Игра 1: „Прочети и изпълни“

1. Описание на играта:

Играта се играе на два отбора. Отборите се подреждат в колони. На около 20/30 м от тях са подредени една върху друга картонени карти с инструкции за движенията или действията, които трябва да се изпълнят от участниците. Картите трябва да са еднакви за всеки отбор, но в разбъркана последователност, така че никой да не знае какво ще му се падне. При СТАРТ, първият в колоната се обръща с гръб към мястото с картите и изпълнява бързо ходене на заден ход. Съотборниците имат право да го насърчават и насочват, така че да стигне максимално бързо до целта. Когато стигне до купчината с карти, ученикът взема най-горната карта, прочита инструкцията на глас, слага картата най-отдолу и изпълнява движението. След това, тичайки с лице към отбора, се връща в колоната и предава реда на следващия участник. Печели отборът, който първи финишира. (Картите могат да бъдат надписани с изтриваща химикалка, за да се сменят инструкциите).

Необходими материали: картонени карти с инструкции.

2. Двигателни качества: бързина, мускулна сила, издръжливост, гъвкавост, ловкост.



Игра 2: „Лъвски скок“

1. Описание на играта:

Класът се разделя на два равностойни отбора, които се строят в две колони. Първите ученици от двете колони се подреждат на стартовата линия, а останалите - на 1 м назад. Пред всяка колона са подредени поредица от 6 обръча, разположени на 50 см разстояние един от друг. На разстояние 1 м от последния обръч се начертава друга линия, успоредна на първата, от която учениците изпълняват скок на дължина с два крака от място. След сигнал от учителя, учениците от първата редица тръгват, преминавайки през обръчите

чрез свободно бягане и стъпване във всеки от тях. След като преминат и през последния обръч, се нареждат на втората линия и изпълняват „лъвски скок“ – скок на дължина с два крака от място. Ученикът, който скочи на по-голяма дължина, печели точка за отбора си. Скосилите вече ученици се подреждат зад учителя, който дава сигнал на следващите играчи да тръгват. Играта печели отборът, който събере повече точки.

Необходими материали: 12 броя обръчи, тебешир, ролетка/метър.

2. **Двигателни качества:** бързина, силова издръжливост, координация, баланс и равновесие, пространствена ориентация и реакция.

Игра 3: „Вълчо, колко е часът?“

1. Описание на играта:

Един играч се избира за вълк и застава с гръб към останалите на около 20 крачки. Останалите играчи се нареждат на линия и викат към вълка: „Вълчо, колко е часът?“ Вълкът отговаря: „Часът е 9“. Играчите правят 9 крачки напред. Питат три пъти, като на третият път вълкът отговаря с: „Време е за обяд сега!“ и тръгва да гони останалите играчи. Те трябва да се върнат на стартовата линия. От уловените от вълка играчи се избира следващият вълк.

Необходими материали: 12 броя обръчи, тебешир, ролетка/метър.

2. **Двигателни качества:** бързина и ловкост.

Игра 4: „Топка в тунел и топка над глава“

1. Описание на играта:

Учениците се разделят на два отбора. Строяват се в две колони на една крачка разстояние един от друг. Първите играчи са капитани на отборите, на които се раздават топки и при подаден сигнал подават топката отдолу между краката на следващия играч, който я хваща и подава назад над глава. Така топката се редува до последните участници. Последните играчи трябва да застанат пред капитаните и повтарят подаванията. Победител е отборът, достигнал пръв конусите, които се поставят на 10 м от капитаните.

Необходими материали: 2 броя топки и 2 броя конуси.

2. **Двигателни качества:** бързина, ловкост, координация.

Игра 5: „Стоножка“

1. Описание на играта:

Децата се разделят на два отбора зад стартова линия. Пред тях са подредени по 10 конуса за всеки отбор на разстояние около 1 м. При сигнал първите деца от двата отбора тръгват

и преминават на зигзаг през конусите. След това се връщат и вземат следващия участник, който се хваща за кръста на първия и отново изпълняват зигзаг движенията. Играта продължава, докато всички участници се заловят един за друг. Победител е отборът, който успее най-бързо да образува тялото на стеножката от всички участници и да се върне на стартовата линия.

Необходими материали: 20 броя конуси.

- 2. Двигателни качества:** бързина, ловкост, дисциплина.

Училище: ОУ „Васил Левски“, гр. Кърджали

Игра 1: „Топката на съседа“

- 1. Описание на играта:** [1], [13]

Учениците се разпределят в две групи по равен брой и се подреждат в кръгове на две крачки разстояние един от друг. При сигнал един ученик подава топката на съседа си отдясно, а той на следващия. Играта се играе с бързо темпо, като целта е никой да не изпусне топката. Печели отборът, който е по-бърз и по-малко пъти е изпуснал топката.

Необходими материали: 2 леки топки.

- 2. Двигателни качества:** бързина, координация, концентрация.

Игра 2: „Щафетни игри с бягане“

- 1. Описание на играта:** [1], [13]

Учениците се разделят на отбори. Всеки отбор се подрежда на стартова линия. При сигнал първият ученик тича до обозначено място и се връща, подавайки щафетата (или предмет) на следващия. Печели отборът, който първи приключи.

Необходими материали: щафетна палка, конуси за отбелязване на маршрут.

- 2. Двигателни качества:** бързина, издръжливост, екипна работа.

Игра 3: „Намери си другар“

- 1. Описание на играта:** [1], [13]

Играе се с нечетен брой деца. На всяко се дава по една цветна кърпа. Кърпите са в два цвята. Децата свободно подскачат из площадката на куц крак (на един крак). При сигнал „намери си другар!“ всеки трябва бързо да открие другарче с кърпа в същия цвят. Този, който закъснее, остава без другар.

Необходими материали: цветни кърпи.

- 2. Двигателни качества:** равновесие, съобразителност, бързина, сръчност, наблюдателност.

Игра 4: „Защитена крепост!“

1. Описание на играта: [1], [13]

Игрището е кръг с диаметър 8-10 м. в средата на кръга се очертават два концентрични кръга- вътрешен и външен. Във вътрешния кръг се поставят 5-6 бухалки. Те се пазят от предварително определен защитник на крепостта. Той се движи извън външния кръг, а останалите ученици от класа са разположени извън големия кръг. Те подават кръстосано топката помежду си, като се стремят в удобен момент с удар да свалят бухалките, т.е. да поразят крепостта. Защитникът отблъсква топките. После ролите се сменят.

Необходими материали: топка, бухалки, тебешир.

2. Двигателни качества: реакция, координация, бързина.

Игра 5: „Скачане на въже“

1. Описание на играта: [1], [13]

Учениците скачат самостоятелно или по двойки на въже. Учителят задава ритъм и брой. Печели двойката, която направи най-много подскоци без грешка.

Необходими материали: въжета за скачане.

2. Двигателни качества: издръжливост, ритмичност, координация.

Училище: ОУ „П. К. Яворов“, гр. Кърджали

Игра 1: „Подаване на топка над главата“

1. Описание на играта:

Учениците са разделени на два отбора, всеки отбор има по една топка. При сигнал от учителя първите от всяка колона повдигат топката над главата си и леко се накланят назад, за да предадат топката на играчите, които са зад тях. Те я хващат и изпълняват същото. Щом топката стигне до последния ученик от всяка колона, носи топката с бягане встрани от колоната си и застава начело на своя отбор и започва подаването. Играта продължава, докато играчите, които са започнали първи, не застанат начело. Победител е по-бързият отбор.

Необходими материали: две топки.

2. Двигателни качества: развиване на скоростно-силови качества, развиване силата на ръцете (раменният пояс).

Игра 2: „Спри, крадец!“

1. Описание на играта:

За играта са нужни няколко монети/ камъчета в чорап, стол и шал. Избира се пазач и се завързват очите му с шал. Чорапът с монетите се слага под стола. Пазачът седи на стола, а всички останали застават на няколко крачки от него. Някой се прокрадва на пръсти към стола и се опитва да вземе чорапа и да се върне на мястото си, без да бъде чут. Ако пазачът чуе шум, казва „Стоп!“ и посочва посоката на шума. При верен отговор играчът изгаря, ако ли не чорапът се връща на мястото си и се взима отново. Победител е последният останал играч и пазач в следващата игра.

Необходими материали: монети, стол, чорап и шал.

- 2. Двигателни качества:** развиване на двигателна активност – гъвкавост и издръжливост.

Игра 3: „Суша, море, въздух“

1. Описание на играта:

Правят се две линии с тебешир. От едната страна на линията е сушата, а от другата- морето. Избира се командир, който застава от едната страна на линията. Той дава заповеди, като казва суша или море, а всички трябва да скочат от правилната страна на линията. Като каже въздух, всички подскачат на мястото си. Всеки сбъркал командите - изгаря.

Необходими материали: тебешир.

- 2. Двигателни качества:** комплексно подобряване на физическата дееспособност, бързина, ловкост и координация на движенията.

Игра 4: „Избягай от топката“

1. Описание на играта:

Очертават се граници на игрището и се избира един ученик, който ще хвърля топката. Той застава в средата на игрището, а останалите играчи бягат около него. Избраният играч хвърля топката, като се опитва да уцели останалите в краката. Уцеленият под коляното, изгаря. Хвърлящият взима отново топката и цели останалите играчи, докато не остане един – победителя.

Необходими материали: тебешир и топка.

- 2. Двигателни качества:** развиване на бързина, сила и издръжливост.

Игра 5: „Тй гониш!“

1. Описание на играта:

Необходима е кърпичка. Учениците се разпръсват из игрището. Един от тях се определя за гонещ. Той застава в средата на игрището, повдига едната си ръка, в която държи кърпата, и обявява високо „Аз гоня!“. Това е сигнал за останалите ученици, които той започва да преследва. Когато гонещият успее да настигне някой ученик и да го докосне, извиква високо „Тй гониш!“ и му предава кърпичката. Докоснатият застава на едно място, вдига ръката си и извиква „Аз гоня!“ и започва да преследва другарите си.

Необходими материали: кърпичка.

2. Двигателни качества: комплексна физическа активност - бързина, сила, издръжливост.

Училище: ОУ „Св. Климент Охридски“, гр. Кърджали

Игра 1: „Мишки в тунел“

1. Описание на играта:

Класът се разделя на два отбора. Децата застават по двойки едно срещу друго и си подават ръце над главата, така че да се образува „тунел“. Един от участниците (мишката) застава вътре в тунела, скрит между двойките.

При сигнал от учителя децата (играчи) едно по едно започват да преминават през тунела, като вървят, пълзят или тичат. В неочакван момент мишката „ изскача“ и се опитва да хване някое от преминаващите деца. Ако успее да хване някого, това дете става новата мишка. Играта се повтаря с нова мишка. Могат да се сменят и ролите на децата, които образуват тунела, за да участват всички активно.

2. Двигателни качества: бързина, ловкост, ориентация.

Игра 2: „Криеница“

1. Описание на играта:

Избира се един ученик за гонещ. Останалите заемат произволни места в басейна.

При сигнал от учителя гонещият започва да преследва останалите играчи и се стреми да ги докосне. Всеки ученик може да се спаси, като се потопи под водата. Гонещият няма право да го чака да изплува отново, а трябва да се насочи към друг ученик. Този, който бъде докоснат, става новият гонещ. Играе се 2–3 мин. За победители се обявяват учениците, които не са били докосвани. Ако продължително време гонещият не успее да

докосне никой играч, играта се прекъсва и се избира нов водещ. Преди да започне да гони, всеки нов водещ да вдига ръка и да съобщава, че той гони.

2. Двигателни качества: точност, координация, сила на хвърляне.

Игра 3: „Лови топката“

1. Описание на играта:

С лента се отбелязва стартовата линия. Децата се разделят на два отбора. В средата се поставя купчина с топки. Пред всеки отбор се поставя кош за събиране на топки. При сигнал от учителя, децата са готови да хващат топките. Учителят хвърля топките към двата отбора едновременно, а децата трябва да ги уловят преди да паднат на земята. След като ги хванат топките, децата ги поставят в кошовете. Вземане на топки от други не е позволено. След края на играта се броят хванатите топки и се определя отборът с най – много топки – победител.

2. Двигателни качества: концентрация, ловкост, реакция.

Игра 4: „Скок през препятствия“

1. Описание на играта:

С помощта на конуси и обръчи се очертава старт, финал и отделни препятствия. Играчите се разделят на два отбора равни по брой. Всеки отбор се подрежда на стартовата линия в редици и получава една щафета.

При сигнал за старт първият участник от всеки отбор хваща щафетата и преминава през пет обръча, скача на въже пет подскока, тича зиг – заг между десет конуси и се връща обратно до отбора си. Предава щафетата на следващото дете от отбора. Играта продължава, докато всички участници от отбора преминат трасето. Побеждава отборът, чийто последен участник премине трасето и финишира пръв.

2. Двигателни качества: ловкост, координация, издръжливост.

Игра 5: „Улови или отблъсни“

1. Описание на играта:

Очертава се граници на игралното поле. Определя се зона на „улов“ и „отблъскване“ на топката.

Класът е строен в кръг, като учителят застава с топка в средата му. Подавайки топката към някой от учениците в кръга, казва една дума. Ако тя е животно, ученикът улавя топката с ръце, ако е растение, отблъсква топката. Учителят, подавайки топката към ученик, казва животно или растение да назове ученикът, връщайки му топката.

2. Двигателни качества: реакция, концентрация, координация.

Предложени игри за трети клас по време на учебните часове за организиран отдиш и физическа активност

Училище: 122. ИОУ „Николай Лилиев“, гр. София

Игра 1: „Забавна игра с обръч“

1. Описание на играта: [1]

Събират се две групи деца (всяка по 10-15 ученици), които да застанат в два кръга с по равен брой деца, хванати за ръце. Вземат се два големи обръча и и се избира начална точка за всеки един от отборите – едно от децата започва играта с обръча. Първото дете поставя обръча на едната си ръка, след което трябва да го предаде на съседа си, като „не пуска ръцете“. За да предаде обръча, детето трябва да премине през него – да го придвижи по ръката си, през главата или краката, и така да го „премести“ на ръката на следващото дете. Обръчът преминава по цялата верига, докато стигне обратно до първия играч. Играта печели този отбор, който предаде обръча по-бързо до първия играч в кръга.

2. Двигателни качества:

Забавната игра с топка и обръч развива координация, подобряват се ловкостта и бързината, когато се предават обръчите. Играта стимулира вниманието и реакцията.



Игра 2: „Балонено кръгче“

1. Описание на играта: [1]

Всеки отбор започва в своя кръг – всички са клекнали. Един играч от отбора надува леко балона вътре в чашата и започва да тича около кръга на противниковия отбор, докато държи чашата в ръце с балона вътре (без да изпусне нито едното). След като направи пълна обиколка, той влиза в кръга на противниковия отбор и кляка там. След него тръгва следващият играч от отбора му – също с чаша и балон. Това продължава, докато всички играчи на отбора направят обиколка и заемат място в противниковия кръг. Печели отборът, който пръв напълно размени кръга с другия отбор.

2. Двигателни качества:

Играта „Балоненото кръгче“ развива основни двигателни качества като координация, ловкост, баланс и бърза реакция. Децата се учат да контролират движенията си, докато удържат балона. Играта също така насърчава концентрацията, вниманието и работата в екип.



Игра 3: „Бездомен заек“

1. Описание на играта: [1]

Всички деца са на горската поляна. Разделени са на двойки- зайче и майка зайка. И едно дете е Лиса. Зайчетата излизат да играят на поляната. По команда "Лиса идва" зайчетата тръгват да бягат, да се прибират. Играта свършва, когато всички играят като "нападател - Лиса", или за определено времетраене обявено преди играта. Когато Лиса хване зайче, то я замества в ролята на "нападател". Играта свършва, когато всички играят като "нападател - Лиса", или за определено времетраене обявено преди играта.

2. Двигателни качества:

Играта „Бездомен заек“ развива бързина, ловкост и ориентация в пространството. Смяната на посоки и стремежът да намерят място развиват сръчност и внимание. Играта също така насърчава концентрацията и умението за вземане на решения в движение.



Игра 4: „Кой ще скочи най-далече“

1. Описание на играта: [1]

Учениците се разпределят в четири или пет групи по равен брой участници. Групите се строят в колони зад една обща стартова линия. При подаден сигнал от учителя първите ученици от всяка колона изпълняват скок на дължина от място с двата крака. След изпълнението на скока от първите ученици от всяка колона, учителят отчита кой от учениците е скочил най-далече и присъжда една точка на съответната колона. По същия начин скокът се изпълнява и отчита за всички ученици. Победител е онази колона, която е събрала най-много точки.

Правила:

- При отчитане на постиженията учителят изисква от учениците да се приземяват с двата крака.
- Учениците не трябва да стъпват на стартовата линия.

Варианти:

На учениците от всяка група се предоставя възможност под ръководството на отговорника чрез състезание вътре в групата сами да определят подредбата на скачащите в колоната в зависимост от постигнатите резултати.

2. Двигателни качества: бързина, координация, равновесие.

Игра 5: „Гони топката“

1. Описание на играта: [1]

Учениците се подреждат в един, два или в повече кръгове с диаметър 5–6 м в зависимост от броя на учениците и топките. За играта са необходими 5–6 хандбални, волейболни или други топки. Учениците се разпределят по един, двама във всеки кръг, като застават на разстояние 1,5–2 м един от друг. Учениците от всеки кръг застават по един ученик, който гони топката, а останалите ученици си подават един на друг в кръга. Гонещият се стреми да не дава възможност топката да се подаде от единия към другия ученик, като се движи, предвижда, прихваща подаванията. Щом топката бъде уловена от гонещия, той сменя мястото си с ученика, който е изпуснал топката. След определено време (напр. 30–40 сек.) гонещият играч, който не е успял да докосне топката, се сменя и играта започва наново.

Правила:

- Учениците имат право да подават топката само на съседа си.
- Ако топката падне извън кръга, я връща в играта този, който я е изпуснал.
- Получаването и подаването на топката, включително и с тупкане, е позволено.
- Не се разрешава прикриване на топката с тялото.

Варианти:

Забранява се подаване на топката на съседа. Всеки може да подава, както желае, на един, двама или повече играчи, но винаги в кръга.

- 2. Двигателни качества:** бързина, координация, сила, издръжливост, ловкост.

Училище: 6. ОУ „Граф Н. П. Игнатиев“, гр. София

Игра 1: „Тй гониш“

1. Описание на играта: [2]

За играта се определя игрище, топка за тенис и един ученик, който е гонещ. При сигнал от учителя, гонещият ученик вдига едната ръка, в която държи топката и съобщава „Аз гоня“. Започва да гони останалите ученици, а те се опитват да го залъгват, за да не ги хване. Когато хване някой, гонещият казва „Тй гониш“, предава топката и продължава другият играч с думите „Аз гоня“. Играта се изиграва няколко 3 – 4 пъти, а накрая за победители се определят играчите, които не са хванати.

- 2. Двигателни качества:** бързина, издръжливост, ловкост, гъвкавост.

Игра 2: „Сновяща топка с клякане“

1. Описание на играта: [14]

Учениците се разпределят в няколко равностойни отбора, които се строят в колони на обща стартова линия. На 3–4 м пред колоните се поставя ориентир или се начертава линия, където срещу всеки отбор застава по един играч /водещ/. На всеки водещ се дава топка. При сигнал водещите подават на първите от отсрещните колони. След като я уловят, те я връщат на водещите и веднага след това клякат. Така подават топката и клякат всички играчи. Играта продължава, докато последният подаде на водещия.

2. Двигателни качества: сила, издръжливост.

Игра 3: „Топка над съседа“

1. Описание на играта: [15]

Учениците се разпределят в два отбора. Подреждат се в колони. Първите играчи получават топки. При сигнал от учителя започва подаване на топка от първото дете към следващото над главата и така, докато топката стигне до последното, без да падне. Победител е отборът, който пръв е завършил подаването.

2. Двигателни качества: бързина, ловкост, издръжливост.

Игра 4: „Бягане по номера“

1. Описание на играта: [14]

Класът се разделя на 3 или 4 равностойни отбора, които се подреждат един до друг в една редица на линия. Всеки отбор се преброява по номера. На определено разстояние от стартовата линия се начертава друга, успоредна на първата. Учителят извиква един номер и това е сигнал всички ученици с този номер да стартират, бягат до линията, настъпват я и се връщат обратно по местата си. Пристигналият пръв печели точка за отбора си. Играта продължава с извикване на другите номера. Печели отборът, събрал най-много точки.

2. Двигателни качества: бързина, издръжливост.

Игра 5: „Бягай, седни, бягай“

1. Описание на играта: [14]

Учениците се разпределят на няколко групи според възможностите и пола. Подреждат се в редици (по групи) по късата страна на баскетболното игрище. При сигнал от учителя „бягай“ учениците, които са на линията в положение „висок старт“, спринтират по права линия. В момента, в който последва команда „седни“, сядат. Така се редуват няколко команди „бягай“ и „седни“ до края на игрището. Целта на всеки играч е да пресече пръв

крайната линия. Не се позволява бягане при сигнал „седни“. Другите редици изпълняват същото. След 2–3 изигравания накрая може да се подредят на стартовата линия най-добрите играчи от отделните изигравания, за да се определи победител за класа.

2. Двигателни качества: бързина, издръжливост.

Училище: 25. ОУ „Д-р Петър Берон“, гр. София

Игра 1: „Топката хвани, от нея се отърви“ [1]

1. Описание на играта:

Играта се изпълнява на волейболно игрище с височина на мрежата 2м. Необходими са 2 волейболни топки и една мрежа. В играта участват 2 отбора от по 10-12 човека.

Целта на играта е отборът да освободи своето поле от топки. Играта започва от центъра на игрището на всеки отбор, където застава по един играч от всеки отбор за изпълнение на начален удар. При сигнал на учителя те прехвърлят топката над противниковото поле. Играчите от всеки отбор се стремят да хванат топката и веднага да я пратят в противниковото поле. Топката може да се върне и след като е докоснала земята. Хвърлянето се осъществява по свободен начин с една или две ръце от всички възможни точки на игрището. В собственото игрище могат да се направят не повече от две подавания, а на третото тя трябва да бъде хвърлена от другата страна на мрежата. Когато един от отборите допусне грешка, точка се присъжда на другия отбор. Играта продължава, докато единия отбор натрупа 10 точки. Играта се изпълнява най-малко 3 пъти.

2. Двигателни качества: координация, ловкост, бързина.

Игра 2: „Зайци в градина“ [1]

1. Описание на играта:

При провеждане на играта се използват свободни пространства в салона, а на открито игралното поле може да бъде с размерите на баскетболни или волейболно игрище. В играта участват всички ученици от класа. Те се разполагат на групи от по 4 ученици на различни места в салона или площадката. Трима ученици от всяка група образуват кръгче – Зелката, а четвъртият застава между тях- това е зайчето. Един ученик от класа остава свободен – без зелка. Зайчетата от зелките си играят, като сменят непрекъснато местата си, а свободното зайче без зелка се стреми да заема тяхното място. Щом успее да намери зелка, останалото без зелка зайче изпълнява неговата роля. Най-пъргави за тези зайчето, които си сменят местата и никога не остават без зелка. Придвижването на зайчетата става

само с подскоци, като ръцете се държат от двете страни на главата, имитирайки уши на зайче. Зелките са клекнали и са уловени за ръце. Влизането в кръгчето става само с подскоци. В кръгчетата не могат да стоят 2 зайчета.

Очертават се два концентрични кръга с размери от 5м до 9м. Градинарят стои във вътрешния кръг в градината. Зайците се намират във външния кръг и подскочат на 2 крака. Ту влизат в градината, ту излизат. При сигнал на учителя градинарят лови зайците, които са влезли в градината (само с докосване). Зайците се стремят с подскоци да избягат във външния кръг, където не могат да бъдат уловени. Когато бъдат уловени 1 или 2 зайчета, се избира нов градинар.

2. Двигателни качества: бързина, координация, издръжливост, ловкост, гъвкавост.

Игра 3: „Прескочи, донеси, предай“ [16]

1. Описание на играта:

Деца се разделят на отбори по 4-6 човека, като всеки отбор застава на стартовата линия. На около 5-10 метра се поставя кош с предмети за пренасяне. Зад линията трябва има празни кутии, в които трябва да се пренесат предметите.

При сигнал на учителя всяко първо дете от отборите тича до предметите, взема два от тях и се връща с тях, но преминава през различни препятствия: заобикаля конусите с взетите предмети, носейки го високо над главата си, прескача малко препятствие и довършва играта си като до коша зад стартовата линия скача на един крак. Поставя единия предмет в коша, а другия предава на следващото дете. То тича с предмета до коша с предмети, взема още един и отново преминава по същия маршрут като първото дете. Печели този отбор, който пръв изпразни коша с предмети.

Необходими материали – конуси, кошове за поставяне на предмети – 2 бр., различни предмети /малки топки, гумени играчки, шапки/.

2. Двигателни качества: бързина, ловкост, координация, издръжливост, екипност.

Игра 4: „Животинска щафета“ [16]

1. Описание на играта:

Деца се разделят на отбори по 4-6 деца. На около 10-15 метра пред тях се начертава финална линия. Учителят показва движения на определено животно /жаба, мече, пингвин, рак, щраус, ястреб/. Първото дете от всеки отбор трябва да се придвижи до финалната линия, имитирайки животното, и да се върне обратно. След това потупва по рамото следващия участник, който повтаря същите движения. На 3-4 пъти се сменя животното. Печели отборът, който завърши пръв най-коректно и най-творчески.

Животни:

Жаба – скокове с ръце между краката;

Мече – ходене на четири крака;

Пингвин – бързо ходене с прилепени ръце до тялото и съпроводено с леко клатушкане;

Рак – странично ходене със смяна на 180 градуса на посоката, а ръцете имитират щипките;

Щраус – бягане с високо повдигнати колене и ръцете в стойка крила.

2. Двигателни качества: координация, бързина, издръжливост и сила.

Игра 5: „Стани, скочи, плесни“ [16]

1. Описание на играта:

Учениците са прави и разпръснати, но между тях има отстояние. Учителят издава различни команди. На „Клекни“ децата трябва да клекнат, на командата „Стани“ трябва да станат, на „Плесни“, трябва да плеснат с ръце и на „замръзни“ да застанат на едно място. Идеята тук е учителят да започне да обърква учениците като думите и действията му започнат да се разминават. На „клекни“ например, учителят пляска с ръце. Децата трябва да изпълняват само правилните команди. Който сбърка прави 5 клякания и продължава. Играта няма състезателен характер.

2. Двигателни качества: координация, бързина, развиване на реакция, бърза мисъл.

Училище: 50. ОУ „Васил Левски“, гр. София

Игра 1: „Бъди готов“

1. Описание на играта:

Цели на играта:

- Да развие вниманието на децата.
- Да развие двигателните качества бързина, ловкост и бързина на реакция.

Място за провеждане: физкултурен салон, училищна площадка

Необходими уреди и пособия: три броя знамена с различен цвят - бяло, зелено, червено

Правила на играта:

1. Учениците от класа застават свободно на площадката или салона, а не по групи.
2. Знаменцето се държи повдигнато не повече от 20 секунди.

Описание на изпълнението: В играта взема участие целият клас. Учениците се разделят на три отбора. Те се разполагат свободно на площадката. Учителят държи в ръка три

знаменца - бяло, зелено, червено. Всяка група има свое знаме. При вдигане на бяло знаме групата застава на място, при зелено знаме учениците от другата група застават на един крак, а при червено знаме учениците от третата група клякат. При сигнал за започване на играта учениците внимават какво знаме ще бъде повдигнато от учителя. Ако онези ученици от групата, чието знаме е вдигнато, не заемат съответната поза, носят наказателни точки за своя отбор. Печели играта този отбор, който има най-малко наказателни точки.

Вариант 2: Всички ученици вземат позата при повдигане знаменцето независимо на коя група кое знаме е. След всеки опит учителят отчита коя група колко наказателни точки има.

Допълнителни насоки: Децата заемат своята позиция след сигнал от учителя.

2. Двигателни качества: бързина и ловкост.

Игра 2: „Врабци и врани“

1. Описание на играта:

Цели на играта:

- Да развие вниманието и концентрацията на децата.
- Да развиват двигателните качества бързина и издръжливост.

Място за провеждане: Играта може да се проведе в салон или на открито.

Необходими уреди и пособия: тебешир или конуси/шапки.

Правила на играта:

1. Учениците могат да докосват само в очертанията на игрището;
2. Бягащите ученици нямат право да бягат вляво и вдясно;
3. Гонещите ученици могат да гонят вляво и вдясно пред тях бягащите ученици.

Описание на изпълнението: Учениците се разделят на две еднакви по брой групи. Двете групи се строят в редица с лице една към друга на разстояние 3 м. една от друга. Пред всяка група по нейната дължина се очертава права линия. На 10 - 15 м. зад всяка група се очертава друга права успоредна линия, която определя игрището на групата. Учениците от едната група са “Врабци“, а от другата “Врани“. При започването на играта учителят извиква една от думите, като всеки път забавя последната сричка - Вра.....ни и децата от тази група бягат, а учениците от срещуположната група ги гонят, като се стремят само в рамките на тяхното игрище да ги хванат; обратно, ако учителят извика на срички “Врабци“, бягат учениците от другата група. За всеки хванат ученик

групата печели точка. За победител се обявява онази група, която има най-много точки от отделните изигравания.

Допълнителни насоки: Учениците тръгват само след сигнал от учителя.

2. Двигателни качества: бързина и издръжливост..

Игра 3: „Помни си името“

1. Описание на играта:

Цели на играта: Да развие двигателните качества бързина и бързина на реакция.

Място за провеждане: Играта може да се проведе в салон или на открито.

Необходими уреди и пособия: конуси .

Правила на играта:

1. Учениците задължително тръгват след сигнал от учителя.
2. Учениците задължително заобикалят конуса.
3. На връщане учениците задължително заобикалят своята колона преди да се върнат на мястото си.

Този, който финишира пръв, задължително вдига ръката си и извиква “Готово”

Описание на изпълнението: Учениците от класа се разделят на 3-5 групи и се подреждат в колона по един на разстояние 2 м. колона от колона. Учениците от всяка колона се преброяват поред на номерата. На всеки номер се дава име. Първите са „каторички“, вторите „зайци“, третите „котки“ и т.н. Играта започва, като учителят извиква: „Зайци“. Всички „зайци“ от всички групи излизат отляво на колоните, бягат напред, заобикалят конус, който е поставен в края на игрището, след което на връщане, заобикалят колоната и се връщат на същото място в колоните си. Щом се върнат, извикват: „Готово“ и вдигат дясната си ръка. Детето, което първо застане на мястото си, печели една точка за групата си. Побеждава групата, която за определено време събере най - много точки.

Допълнителни насоки: Наред с обясненията за играта необходима е и демонстрация на играта с една от групите за начина на бягането, извикването на думата: „Готово“, бягането по най-късия път.

2. Двигателни качества: бързина.

Игра 4: „Народна топка“

1. Описание на играта:

Цели на играта:

- развиване на качеството бързина /и бързина на реакция/;

- развиване на качество ловкост;
- развиване на качество издръжливост.

Място за провеждане: Играта може да се проведе в салон или на открито.

Необходими уреди и пособия: волейболна топка.

Правила на играта:

1. играч се счита за ударен, когато топката го докосне, преди да е ударила земята;
2. при топка ударила последователно двама играчи за улучен се смята само първият. Ако вторият успее да улови топката преди да е паднала на земята, тогава и първият се смята за спасен.

Описание на изпълнението: Игрището представлява правоъгълник, разделен на две равни части. Броят на играчите е неопределен. Всички участващи в играта се разделят на 2 равни по брой групи, разположени в двете половини на игрището. Преди започването на играта се тегли жребий за начален удар. Зад линията на противниковото поле всяка група изпраща по един свой играч наречен „консул“, който застава на крайните линии на баскетболното игрище. При сигнал на учителя децата от групата, която има право на начален удар, подават топката помежду си и в удобен момент се стремят да улучат играч от противниковата група. Всеки, който е улучен, излиза от игра и заема позицията на страничен консул от страната на противниковия отбор, като застава на страничните линии от двете страни. Целта на играта е децата от всяка група да се задържат по-продължително време в своето поле, т.е. да не бъдат ударени с топката. Играта се играе в две полувремена и победителят се определя от броя на ударените играчи или по спечелените две от три игри.

Допълнителни насоки: Ако улучения играч улови топката, преди да е паднала на земята, не се смята за улучен.

Всяка група се стреми да вземе топката, преди да е излязла от игрището, и с удар да я прати към противников играч.

Всеки ударен играч продължава да играе извън противниковото игрище, като става така наречения „Страничен консул“ и има право да цели противниковия отбор и от страничната линия.

2. **Двигателни качества:** бързина, ловкост, издръжливост.

Игра 5: „Търси водача си!“

1. Описание на играта:

Цели на играта:

- развиване на качество бързина;
- развиване на вниманието на децата;
- развиване на качество издръжливост.

Място за провеждане: Играта може да се проведе в салон или на открито.

Необходими уреди и пособия: Осигурява се по един цветен предмет (лента, рингче, малка топка или др.) за учениците, които са начело на колоните.

Правила на играта:

1. Не се разрешава блъскане.
2. Само водачите не клякат, а по указание на учителя застават на определено място, без да се обръщат повдигат ръката с предмета.

Описание на изпълнението: Учениците се разпределят в три или четири равностойни отбора и се построяват в колони. Дава им се време да се огледат, да запомнят кой е водачът им и кой след кого е подреден, след което се дава команда за бягане. Учениците бягат разпръснато, докато чуят следваща команда, при която трябва да клекнат и да затворят очи. Само водачите не клякат, а по указание на учителя застават на определено място, без да се обръщат повдигат ръката с предмета. При команда „Търси водача си!“ играчите отварят очи и бягат към своя водач. Печели отборът, който пръв се е построил по начина, по който е бил построен в началото на играта.

2. **Двигателни качества:** бързина.

Училище: 68. СУ „Акад. Никола Обрешков“, гр. София

Игра 1: „Весела щафета – забавни мисии“

1. Описание на играта:

„Весела щафета – забавни мисии“ е отборна игра, в която децата се включват в поредица от забавни предизвикателства, включващи подскачане в чували, пренасяне на различни предмети и преодоляване на препятствия. Учениците са разделени на отбори и се подреждат зад стартовата линия. Всеки участник преминава трасето по зададения маршрут, изпълнявайки задачи като подскачане в чувал до определена точка, пренасяне на предмет (например топче в лъжица или мека играчка), след което преминава през

прегради или обръчи. Завършвайки трасето, детето се връща обратно и предава щафетата чрез докосване на ръката на следващия участник от отбора. Играта се провежда без състезателен елемент с точки, като акцентът е върху съвместното участие, забавлението и сътрудничеството между децата.

2. Двигателни качества:

Играта развива основни двигателни качества като координация, баланс, ловкост и сръчност. Разнообразните физически задачи стимулират уменията за ориентиране в пространството и двигателната прецизност. Щафетният характер на играта също така подпомага изграждането на отборен дух, насърчава комуникацията и чувството за принадлежност към група.



Игра 2: Йога за деца - „Приказна разходка с пози“

1. Описание на играта:

„Йога за деца“ е спокойна и вдъхновяваща дейност, която съчетава разказвателен елемент с изпълнение на основни йога пози. Учителят разказва кратка история или пътешествие – например за разходка в гората, среща с животни или пътуване до космоса – а учениците изпълняват съответстващи пози: като дърво, котка, куче, змия или звезда. Всеки разказ е поднесен по игрови начин, така че да поддържа вниманието и въображението на децата. Йога може да се провежда в класната стая, в салона или навън при хубаво време. Целта не е перфектно изпълнение на позите, а изграждане на усещане за собственото тяло, спокойствие и концентрация.

2. Двигателни качества:

Йога за деца развива баланс, гъвкавост, контрол на движението и телесна осъзнатост. Чрез плавни преходи между пози и дълбоко дишане се подобрява координацията и се успокоява нервната система. Практиката стимулира концентрацията, вниманието и вътрешното равновесие, като същевременно насърчава въображението и чувството за лично спокойствие и сигурност.



Игра 3: „Спортен лов на съкровища“

1. Описание на играта:

„Спортен лов на съкровища“ е динамична и вълнуваща отборна игра, при която децата се движат активно в търсене на улики, скрити на различни места из двора или спортната площадка. Всеки отбор получава първата следа, която ги отвежда до следваща точка, където ги очаква кратка задача – логическа загадка, двигателно предизвикателство или забавна мисия. Успешното ѝ решаване им носи следващата улика, която ги приближава до „съкровището“ – символична награда или финална изненада. Играта съчетава ориентиране в пространството, мислене в екип и активно движение. Времето за изпълнение не е ограничено строго, а целта е децата да се забавляват, като разчитат едновременно на логика, наблюдателност и двигателни умения.

2. Двигателни качества:

Играта развива издръжливост, бързина, ловкост и пространствена ориентация. Честата смяна на задачи и местоположения стимулира активното движение, а преодоляването на различни двигателни предизвикателства подобрява координацията и телесния контрол. Освен физическите ползи, играта насърчава логическото мислене, екипната работа и креативния подход към решаване на проблеми.



Игра 4: „Танцова аеробика“

1. Описание на играта:

„Танцова аеробика“ е забавно и енергично занимание, при което учениците изпълняват комбинация от танцови и аеробни движения под звуците на ритмична музика. Дейността се провежда в игрова форма и е подходяща за раздвижване след учебни часове или при нужда от активна почивка. Учениците следват водещ (учител или ученик), който демонстрира лесни и забавни движения – махове с ръце, подскоци, въртене, клякания и стъпки в такт с музиката. Провежда се на спортната площадка, в салона или дори в класната стая с подходяща подредба. Акцентът е върху участието, настроението и движението, а не върху точност или изпълнение, което прави аеробиката достъпна и мотивираща за всички деца.

2. Двигателни качества:

Танцовата аеробика развива ритмичност, издръжливост, координация и обща двигателна активност. Движенията подобряват аеробния капацитет и гъвкавостта, а динамиката на играта подпомага изгарянето на излишна енергия и облекчава умствената умора. Заниманието насърчава положителни емоции, увереност и чувство за групова принадлежност чрез движението в синхрон с другите.



Игра 5: „Танцуващото съобщение“

1. Описание на играта:

Децата се подреждат в една редица или кръг, като всички са обърнати с гръб към предходния участник, освен първия. Първото дете получава от учителя (или водещия) кратка последователност от 2–3 движения – например: пляскане, клек, въртене. То докосва рамото на следващото дете, изчаква го да се обърне и му „предава“ движенията, изпълнявайки ги. Второто дете наблюдава, запомня и повтаря движенията за следващото. Така последователността преминава през всички участници, без да се говори. Последният участник изпълнява това, което е достигнало до него. Накрая първото дете показва оригиналната поредица, за да се сравни дали и как се е „счупило“ движението по веригата. Играта е изключително забавна и провокира смях, внимание и концентрация.

2. Двигателни качества:

Играта развива координация, моторна памет, прецизност и контрол върху движенията. Участниците упражняват наблюдателност, внимание към детайла и концентрация. Освен

това се насърчава комуникация без думи, както и чувство за хумор, търпение и екипност. „Танцуващото съобщение“ е подходяща за разнообразяване на заниманията с комбинация от физическа и когнитивна активност.



Училище: 41. ОУ „Св. Патриарх Евтимий“, гр. София

Игра 1: „Морски шах с движения“

1. Описание на играта:

„Морски шах с движения“ е активна и забавна игра, която комбинира елементи на класическата игра морски шах с физическо движение. На пода или игрището се очертават големи квадратчета, подобни на полетата на морски шах. Участниците се разделят на два отбора и по ред избират поле, на което да „поставят“ своя символ, като стигат до него чрез тичане, скачане или други движения. Целта е да се подредят три символа подред – хоризонтално, вертикално или диагонално, както в класическата игра. Играта развива точност, равновесие, бързина и стратегическо мислене, като същевременно стимулира активността и забавлението.

Правила:

- Игровото поле се очертава с 9 големи квадратчета (3x3), които могат да бъдат нарисувани на пода или направени с въжета.
- Участниците се разделят на два отбора, всеки от които избира свой символ (например кръстче и нула).
- По ред отборите избират квадратче, където искат да поставят символа си, но за да го направят, един от техните играчи трябва да стигне до това квадратче чрез тичане, скачане или друг договорен начин на движение.
- Когато играчът достигне избраното квадратче, символът се поставя там (например с лепенка или поставяне на предмет).
- Първият отбор, който подреди три символа подред – хоризонтално, вертикално или диагонално, печели играта.
- Ако всички квадратчета се заемат, а няма победител, играта завършва наравно.

2. Двигателни качества:

Играта „Морски шах с движения“ развива координацията и баланса чрез различните видове движение до избраното поле. Тя стимулира бързината и ловкостта при изпълнение на задачи в играта. Играта развива стратегическо мислене и умения за планиране, тъй като участниците трябва да избират най-добрите ходове. Освен физическите и умствени качества, тя насърчава и екипната работа и комуникацията между играчите. Така играта подпомага цялостното развитие на детето – физическо, интелектуално и социално.

Игра 2: „Пеперуди и цветя“

1. Описание на играта:

„Пеперуди и цветя“ е забавна и активна игра, подходяща за ученици в 3. клас. Участниците се разделят на две групи – едната група са „пеперудите“, а другата – „цветята“. Целта на „пеперудите“ е да докоснат колкото се може повече „цветя“, докато „цветята“ се опитват да се предпазят от докосване, като се движат свободно в определена зона. Играта развива бързина, реакция и ловкост, като същевременно насърчава взаимодействието и движението сред децата. Тя е отличен начин за комбиниране на физическа активност с елементи на състезание и забавление.

Правила:

- Участниците се разделят на две групи – „пеперуди“ и „цветя“.

- „Цветята“ се разполагат в определена зона и трябва да останат там, без да напускат.
- „Пеперудите“ се опитват да докоснат колкото се може повече „цветя“ за определено време (например 2-3 минути).
- Когато „пеперуда“ докосне „цвете“, то става „пеперуда“ и преминава в другата група.
- Играта продължава, докато всички „цветя“ се превърнат в „пеперуди“ или изтече времето.
- Победител е групата, която има повече членове в края на играта.

2. Двигателни качества:

Играта „Пеперуди и цветя“ развива бързината и ловкостта на децата, като ги стимулира да се движат активно. Тя подобрява вниманието и реакцията, необходими за бързо реагиране на променящите се ситуации в играта. Играта насърчава социалните умения, като работа в екип и взаимодействие между участниците. Освен физическите качества, развива и умения за стратегическо мислене при избягване и преследване. По този начин играта подпомага както двигателното, така и интелектуалното развитие на децата.

Игра 3: „Намери другаря си“

1. Описание на играта:

„Намери другаря си“ е забавна и социална игра, подходяща за начални ученици. Всеки участник получава определен знак, цвят, дума, животно или друга отличителна характеристика, която има и още един участник в групата. При сигнал децата започват да се движат из пространството (с тичане, ходене или подскачане) и трябва да намерят другаря си, който има същата характеристика, без да говорят, само чрез жестове или изразения. Целта е да се намери правилната „двойка“ възможно най-бързо. Играта развива наблюдателност, ориентация, социални умения и умения за невербална комуникация.

Правила:

- Подгответе предварително двойки еднакви символи – например цветове, животни, форми или думи (по една за всяко дете).
- Раздайте по един символ на всеки участник, като се уверите, че всяка двойка има две еднакви карти/знаци.

- Децата се разпръсват из игралното пространство и при сигнал започват да се движат свободно (може да се тича, ходи, подскача).
- Те трябва да открият своя „другар“ – играча със същия символ, използвайки само мимики, жестове или звуци (ако играта е без говор).
- Когато две деца се открият и разпознаят, се хващат за ръце и сядат заедно или излизат от играта.
- Играта приключва, когато всички двойки се намерят.

2. Двигателни качества:

Играта „Намери другаря си“ развива наблюдателност и умение за разпознаване на детайли. Стимулира ориентацията в пространството и бързото вземане на решения. Подобрява невербалната комуникация чрез използване на жестове, мимики и контакт с поглед. Насърчава социалните умения като работа в екип, сътрудничество и доверие между децата. Освен това играта поддържа физическата активност и ангажира вниманието по забавен и увлекателен начин.

Игра 4: „Следвай лидера“

1. Описание на играта:

„Следвай лидера“ е забавна и активна игра, която развива внимание и наблюдателност у децата. Един участник се избира за лидер и той измисля различни движения – тичане, скачане, въртене или други упражнения. Останалите деца трябва да го следват и да повтарят точно всичко, което той прави. Играта помага за развиване на координация, слухова и визуална памет, както и уменията за концентриране. Тя също така насърчава екипната работа и сътрудничеството между участниците.

Правила:

- Избира се един участник за лидер, който измисля и показва различни движения.
- Останалите играчи трябва да го следват и да повтарят движенията му точно и веднага.
- Лидерът може да сменя движенията по свое усмотрение, като задава темпото и сложността.
- Ако някой играч не успее да повтори правилно движението, той може да се сменя с лидера или просто да продължи да играе.
- Играта продължава, докато децата са заинтересовани и активни, като се редуват ролите на лидер.

2. Двигателни качества:

Играта „Следвай лидера“ развива вниманието и способността за наблюдение, тъй като децата трябва точно да следят и повтарят движенията на водача. Тя подобрява двигателната координация и ориентацията в пространството. Стимулира паметта и концентрацията, особено когато движенията се сменят бързо. Играта насърчава креативността на водача и сътрудничеството между участниците. Освен това, развива дисциплина и умението да се следват инструкции.

Игра 5: „Вкарай кош“

1. Описание на играта:

Децата се разделят на два отбора и целят да вкарат топката в баскетболна кошница или импровизирана мрежа на ниска височина. Играта се играе на по-малко поле, с по-прости правила, за да е подходяща за малките ученици.

Правила:

- Всеки отбор се опитва да вкара топката в кош на противника, използвайки подавания и дрибъл.
- Забранява се вдигането на крака, докато държиш топката (правило, подобно на стъпване).
- Играе се с ограничено време (например 5-10 минути), а отборът с повече вкарани кошове печели.
- Ако някой играч загуби топката, тя се дава на противника.

2. Двигателни качества:

Играта „Вкарай кош“ развива координацията между ръцете и очите, което е важно за точността при хвърляне и подаване на топката. Тя подобрява бързината и ловкостта при движение по игрището. Играта стимулира уменията за работа в екип и комуникация между съотборниците. Освен физическите качества, учениците развиват състезателен дух и умението да вземат бързи решения. Това я прави полезна и забавна за цялостното им спортно и социално развитие.

Училище: 3. ОУ „Димитър Талев“, гр. Благоевград

Игра 1: „Ловци на съкровища“

1. Описание на играта: [17]

Цел на играта: да се завземе съкровището на противниковия отбор.

Брой участници: три отбора с равен брой участници.

Необходими материали: по пет предмета за всеки отбор.

Място на провеждане: на открито или във физкултурния салон.

Описание: С тебешир се оформят три големи кръга, на разстояние не по-малко от 2,0 метра, които ще са островите на отборите. Всеки отбор предварително избира по пет предмета за „съкровище“ и ги поставя в своя остров. При сигнал от учителя всеки отбор се стреми да завземе част от съкровището на другия отбор и да го занесе на собствения си остров, като се стреми да опази и своето съкровище. Ако играч от единия отбор бъде докоснат от някой играч от другия отбор, то той трябва да остане неподвижно, докато негов съотборник не го освободи. Играта продължава, докато един от отборите завземе цялото съкровище на другия отбор и го занесе на собствения си остров.

- 2. Двигателни качества:** бързина, ловкост, съобразителност, решителност, екипна работа, стратегическо мислене.

Игра 2: „Игра на стена с топка“ [17]

1. Описание на играта:

Цел на играта: Топката да се удари в стената и след това, отскачайки, да се улови с ръце по точно определен начин, без да падне на земята.

Брой участници: всички ученици от групата.

Необходими материали: топка – гумена, кожена.

Място на провеждане: на открито или във физкултурния салон.

Описание на играта: Чрез жребий се определя редът на изпълнение. Предварително се определят броят и начините, по които трябва да се хване топката. Те може да са: с две ръце над главата; с две ръце отдолу; с лява ръка; с дясна ръка; с кръстосани ръце; хващане под един крак и др. Вариантите на ловене са задължителни за всички, а самото им изпълнение става по точно определен ред, посочен от учителя. Първият, определен да играе, застава срещу стена на разстояние от около 1,5 -2,0 метра. Хвърляйки топката към

стената, трябва да я улови с ръце по посочения предварителен начин, без да пада на земята. При точно изпълнение, играчът получава точка. При допускане на грешка (неправилно хващане на отскочилата топка), се анулира изпълнението. След това се дава право да играе следващият участник. Играта продължава, докато се изредят всички и се изпълнят всички хващания по посочения ред. Победител е този играч, който успее да изпълни „задължителната“ програма без грешки или има най-много спечелени точки.

Варианти: Групата може да се раздели на отбори – 2, 3, 4, в зависимост от броя на участващите. Победител е отборът, който е спечелил най-много точки.

2. Двигателни качества: ловкост, съобразителност, бързина, концентрация.

Игра 3: „Хвани ме бързо“

1. Описание на играта: [17]

Цел: Комплексно развитие на двигателните способности с приоритет върху скоростните качества и способността за координация.

Брой участници: 20

Правила: Учениците се подреждат в две срещуположни редици, на разстояние 3 метра, като образуват двойка с този срещу него. Едната редица реагира на единичен сигнал от свирката на учителя, а другата на двоен. При даден съответен сигнал учениците от редицата, трябва да започнат да гонят ученика, с когото образуват двойка. След 20 секунди играта се прекратява и се отчита броят на докоснатите ученици. След 4-5 изигравания се отчита победителят. Играе се в рамките на баскетболно игрище.

2. Двигателни качества: бързина и съобразителност.

Игра 4: „Детективи“

1. Описание на играта: [17]

Цел: Възпитаване на нравствено волеви и личностни качества за изява на двигателни способности.

Брой участници: 4 гупи по 5 ученици.

Необходими материали: Малки цветни пликове, листове със закодирано съобщение.

Правила: Мястото на провеждане се определя предварително от учителя. За всяка от групите предварително има скрити пликове с различен цвят и закодирано съобщение. Буквите са заменени с числото на буквата в азбуката. По даден сигнал от учителя

учениците започват да търсят пликете, като предварително се уточнява коя група какъв цвят плик ще търси. Ако група открие плик с различен цвят, не го взима и не го издава. Победител е тази група, която първа намери и разшифрова съобщението.

2. Двигателни качества: бързина, съобразителност, концентрация.

Игра 5: „Жабешки скок“

1. Описание на играта: [17]

Цел: Развиване на сила и координация на движенията.

Участници: Индивидуално или на отбори по 5-6 деца.

Необходими материали: Конуси или въженца за маркиране на старт и финиш.

Правила:

1. Всеки играч трябва да премине определено разстояние, като се движи с "жабешки скокове" (скачайки с двете крака едновременно).
2. Ако някой стъпи неправилно или падне – връща се в началото.
3. Побеждава този, който премине разстоянието най-бързо.

2. Двигателни качества: мускулна сила, баланс, издръжливост.

Училище: 8. СУ „Арсени Костенцев“, гр. Благоевград

Игра 1: „Бягане по номера“

1. Описание на играта: [18], [19], [20]

Предназначение: Играе се и на открито, и в салон. Не е подходяща за подготвителната част на урока, а е удачна за началото на основната част. С интерес се играе в III клас. За ориентир пред всяка колона се поставя плътна топка, конус, стойка или друг подобен предмет.

Описание: Играещите се разпределят на 2-3 или повече равни по брой групи. Групите се строят в колони на предварително разчертана линия. Разстоянието между отделните играчи е една протегната ръка. Всяка група се преброява по ред на номерата, като се обръща внимание всеки да запомни номера си. На 10-15 м пред всяка колона се поставя предмет плътна топка, конус и др. Ръководещият играта подава команда: „Готови“, след което внезапно произнася номер, например 5. Участниците от всяка група, носещи този номер, тръгват да бягат в посока към предмета, като напускат колоната от дясната страна. След като заобиколят предмета, те се връщат и застават на мястото си в колоната,

влизайки от лявата страна. След отчитане на реда на пристигане, ръководещият повиква друг номер и т.н.

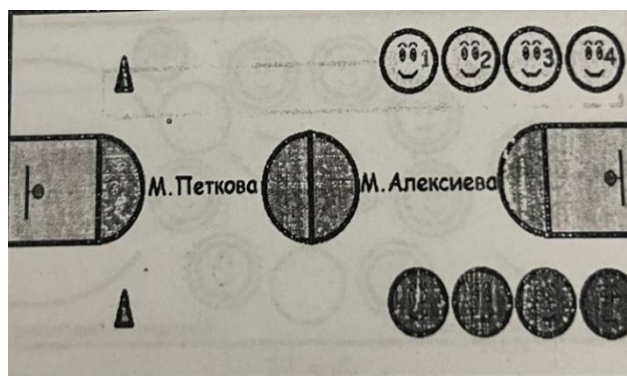
Вариант на играта: Същата игра, само че първо играчът заобикаля колоната си, а след това предмета.

Правила на играта:

1. За първи се счита този играч, който е пробягал цялото разстояние и е застанал на мястото си.
2. Задължително е спазване посоката на движение при излизане-вдясно.
3. На пристигналия първи играч се дават толкова точки, колкото е броят на колоните; На втория с една по-малко и т.н.
4. За победител се обявява отборът, чийто сбор от точки на отделните играчи е най-голям.

Методически указания: За да не се получава по-дълго изчакване, е необходимо да се образуват повече групи с по-малко участници. Групите да се разполагат на достатъчно голямо разстояние една от друга, за да се избегне сблъскване.

2. **Двигателни качества:** Изисква внимание, съсредоточеност и бързи действия. Развива двигателни способности като бързина на двигателната реакция и умения за бягане на къси разстояния.



Игра 2: „Опасна зона“

1. **Описание на играта:** [18], [19], [20]

Предназначение: Може да се играе на площадка и в салон. Инвентар не е необходим. Използва се в основната част на уроци с лекоатлетически характер. Включена е в програмите по физическо възпитание за III клас.

Описание: Използва се половината от баскетболното игрище. От крайната линия навътре в полето се отмерват 1-2 м и се начертава линия. Това поле е „опасната зона“, в която се намират 1 или 2 водещи. Останалите играещи се разполагат в половината на полето за игра. Целта на играещите е след засилване от няколко метра да прескочат „опасната зона“ с отскачане от един крак и приземяване на два крака, а на водещите да се опитат да докоснат някои от скачащите играчи. След като всички прескочат „опасната зона“, се отчита колко ученици е докоснал водещият (водещите). След всяко изиграване водещите се сменят. Накрая се обявява броят на докоснатите от тях и този, който е с най-много уловени, е победител.

Правила на играта:

1. Водещите нямат право да хващат и блъскат скачащите.
2. При прескачането на „опасната зона“ играещите трябва да се изчакват.
3. Приземяването да се извършва на два крака.

Методически указания: Учителят трябва да насочва учениците да проявяват решителност. Те трябва да оценят точно момента, в който да скочат.

2. **Двигателни качества:** Възпитава съобразителност и преценка за дължината на скачане.



Игра 3: „Пас“

1. **Описание на играта:** [18], [19], [20]

Предназначение: Добре се играе на открито и в салон. Тя е най-широко използваната подготвителна игра за баскетбол и хандбал поради простите си правила. Необходима е лека топка (баскетболна или хандбална) и едноцветни ленти или потници за различаване на отборите. Играта има силно подчертан колективен характер. Подходяща е за основната част на уроци с игрови характер. Предвидена е в програмите за III клас.

Описание: Използва се игрище с размери на баскетболното. Участниците се разделят на два отбора, като свободно избират къде да застанат в полето за игра. Единият от отборите е с отличителен знак- ленти или потници. Играта започва със „спорна топка“, при което капитаните се стремят да я отбият така, че тя да бъде овладяна от техния съигрвач. След като някой от отборите овладее топката, неговите играчи започват да си я подават един на друг. Състезателите от противниковия отбор се стремят да им я отнемат. Ако успеят да сторят това, те също започват да я подават помежду си. По този начин се води непрекъсната борба за топката между двата отбора. Всеки от тях се стреми да постигне 5 (10) поредни подавания между своите играчи, като по този начин отбелязва точка. Играе се за определено време (10-12 минути). Отборът, събрал повече точки през това време, се обявява за победител.

Правила на играта:

1. Ако двама играчи са хванали едновременно топката, играта се спира и се отсъжда спорна топка.
2. Топката не може да бъде избивана или изтръгвана от ръцете на владеещ я играч, а само пресичана, след като е подадена.
3. Придвижването с топка по игрището и подаванията стават само по предварително приетите правила на баскетболната или хандбалната игра. Ако в това отношение се допусне грешка, топката се дава на противника.
4. Когато топката напусне очертанията на игрището по вина на противниковия отбор, тя се вкарва в игра от мястото, където е пресякла границите му, от отбора, който е в нападение.
5. Ако по време на набирането на подавания топката бъде отнета от противниковия отбор, отпадат всички набрани до момента подавания и при следващо овладяване на топката, отборът започва да набира подавания отначало.
6. Ако отборът, който набира подавания за отбелязване на точка изпусне топката на земята, той губи натрупаните до момента подавания, но запазва правото да владее топката. Започва отново да набира подавания за точка.
7. Играчите нямат право да връщат топката на участника, от който са я получили.

Методически указания: Силите на двата отбора трябва да бъдат много добре преценени и изравнени. Могат да бъдат променяни изискванията относно начина на подаване

(например само с две ръце или с една ръка), дрибъла и др. в зависимост от задачите, които се решават чрез играта.

- 2. Двигателни качества:** Чрез нея се възпитават съобразителност, бърза ориентация и ловкост. Тя спомага за усъвършенстването на техническите похвати ловене и подаване и усвояването на редица тактически действия.

Игра 4: „Капитанска топка“

- 1. Описание на играта:** [18], [19], [20]

Предназначение: Играта е спортно подготвителна за баскетбол. Провежда се на открито или в салон. Необходими са баскетболна топка и едноцветни ленти или потници за различаване на отборите. Заложена е в програмите по физическо възпитание за III клас. Използва се само в основната част на урока.

Описание: При нея, освен ълови сектори, се оформят и сектори по средата на двете крайни линии. В тези сектори влизат капитаните на отборите, откъдето идва и наименованието ѝ. Всеки отбор се стреми да овладее топката и да навлезе в противниковото поле към секторите, в които стоят негови играчи. Топката трябва да бъде подадена първо на един от играчите в ъловите сектори, който от своя страна я подава на капитана в средния сектор. При така извършеното подаване, отборът печели точка, а победител е този отбор, който за определено време събере повече точки.

Правила на играта:

1. Спазват се всички правила за придвижване и подаване от баскетболната игра.
2. Ако играчът от сектора стъпи на линията и хване топката, тогава тя не се счита за уловена.
3. Не се зачита точка, когато подаването е станало по обратен път от капитана към някой от ъловите играчи. В този случай отборът не губи правото на топката. Ъловият играч има право да върне топката отново на капитана, и ако той я улови във въздуха, отборът печели точка.

Методически указания: Силите на двата отбора трябва да бъдат много добре преценени и изравнени. Могат да бъдат променяни изискванията относно начина на подаване (например само с две ръце или с една ръка), дрибъла и др. в зависимост от задачите, които се решават чрез играта.

2. **Двигателни качества:** Бързина и ловкост, координация, сила и издръжливост, сърчност.



Игра 5: „Топка над въже“

1. Описание на играта: [18], [19], [20]

Предназначение: Добре се играе на открито или в салон. Подготвителна е за волейбол. Необходима е волейболна топка. Използва се в основната част на урока при ученици от III клас.

Описание: За провеждането на играта се използва волейболно игрище. Триметровата зона служи за неутрално поле. Състезателите, 6-8 на брой, заемат полетата от двете страни на мрежата. Чрез жребий единият отбор добива правото на начален удар, а другият избира игралното поле. При сигнал за започване играчът, изпълняващ начален удар, хвърля топката с една ръка, от която и да е точка на триметровата зона към полето на противника, така че да не могат да я уловят. Ако играч от другия отбор я улови, той я прехвърля над мрежата обратно в противниковото поле. Топката се прехвърля от поле в поле дотогава, докато някой от отборите допусне тя да падне на земята в неговото игрално поле. Играта печели този отбор, който успее пръв да отбележи 15 точки.

Правила на играта:

1. Когато при начален удар топката напусне очертанията на игрището, докосне мрежата или падне в собственото поле за игра, правото на начален удар се придобива от противниковия отбор.
2. Разрешени са най-много две подавания преди топката да бъде прехвърлена в другото поле.
3. Когато играчите допуснат следните грешки: отбита от тях топка напусне очертанията на игрището или ако един и същ играч направи повече от един опит

да прехвърли топката, този отбор губи правото да продължи играта. Противниковият отбор получава точка и правото на начален удар.

Методически указания: В зависимост от подготовката на играчите, правилата на играта могат да се опростяват или усложняват. Променяйки някои изисквания (например относно начина на подаване), чрез тази игра биха могли да се усъвършенстват някои елементи от волейбола.

- 2. Двигателни качества:** Учениците се научават правилно да решават някои тактически задачи от волейболната игра (например да откриват недобре подготвените в технико-тактическо отношение състезатели от противниковия отбор).



Училище: 11. ОУ „Христо Ботев“, гр. Благоевград

Игра 1: „Часовник“

1. Описание на играта: [11], [12], [15]

Играта е позната и като скачане на въже. Броят на групите се определя в зависимост от броя на въжетата за скачане. Двама ученици от всяка група хващат въжето в краищата му и започват едновременно да го въртят. Останалите се строят в колона до един от въртящите въжето ученици. Когато учителят каже: „Часът е нула“, всички един след друг преминават с прибягване под въжето. След това всеки последователно влиза във въртящото се въже, прави в момента на допиране до земята един подскок над него и излиза, т.е. „часът е един“. При два подскока „часът е два“ и т.н. Победителят е отборът, чийто играчи завършат играта с най-малко грешки и часовникът им показва предварително определен час.

Необходими материали: въжета.

2. Двигателни качества: сила, издръжливост.



Игра 2: „Заеми мястото си“

1. Описание на играта: [11], [12], [15]

Класът е разделен на 3 – 4 групи. При команда на преподавателя „първа група от ляво на мен, втора от дясно, трета пред мен, четвърта зад мен, в редица, колона, кръг и т.н. строй се!“ Всяка група с бягане се стреми по най- бързия начин да изпълни командата. Победител е отборът, който най-бързо и точно е изпълнил командата.

Вариант: Учениците са строени в редица и всички се преброяват по трима или четирима. Разпръскват се в определена зона, а водещият подава команда за строяване на поредните номера в определен строй. Следи се не само за бързина, но и за естетическо изпълнение на определен начин на построяване.

2. Двигателни качества: бързина.

Игра 3: „Малкото пони“

1. Описание на играта: [11], [12], [15]

Децата се разделят в няколко отбора, подредени в колона по един, като е препоръчително броят им да не надвишава пет. Капитанът се избира за „Малкото пони“. „Малкото пони“ бяга по определена цел, заобикаля препятствието, връща се и се хваща за ръка за следващото дете от отбора. Бягат заедно до препятствието, връщат се и хващат за ръка и третото дете и така, докато всички деца заедно заобиколят препятствието и финишират. Важно правило е децата да бягат в колона един зад друг.

Варианти на играта:

- Изпълняват странично бягане.
- Хванати са на влакче.
- Подскачат на два крака.

Необходими материали: конуси, стойки.

2. Двигателни качества: бързина, издръжливост

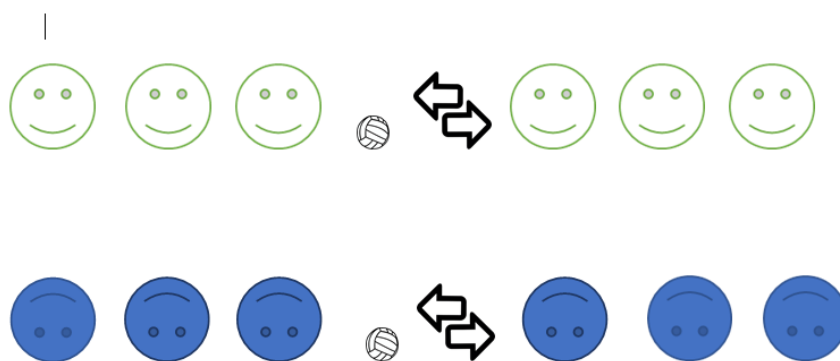
Игра 4: „Сновяща топка“

1. Описание на играта: [11], [12], [15]

Участниците в играта са разпределени в няколко колони с равен брой играчи. Пред всяка от тях на разстояние 3 – 4 метра застава по един водещ с лека топка в ръце (волейболна или хандбална). При сигнал за започване на играта водещият подава топката на първия ученик, който му я връща и кляка. Следващото подаване е на втория, който след подаването също кляка и т.н., докато и последният играещ подаде топката на водещия. Той я вдига над главата и с това завършва играта на неговия отбор.

Необходими материали: волейболни или хандбални топки.

2. Двигателни качества: бързина, сила.



Игра 5: „Топката на съседа“

1. Описание на играта: [11], [12], [15]

В зависимост от броя на учениците се образуват два или повече кръга от по 8 – 10 ученици. Разстоянието между всеки играещ е 2 – 3 метра. Водачът на групата държи в ръце голяма лека топка. След сигнал тя се подава с две ръце отдолу – първо вляво, докато направи пълен кръг, след това вдясно. Целта на всеки отбор е най-бързо да подаде топката, докато стигне отново до водещия ученик. При изпускането ѝ тя се включва в игра от направилния грешка ученик. На играта може да се придаде и съревнователен характер, като краят ѝ зависи от предварително обявения брой обиколки, които трябва да направи топката.

Необходими материали: топки.

2. Двигателни качества: сила, бързина.

Училище: ОУ „Любен Каравелов“, гр. Хасково

Игра 1: „Подскачащите капитани“

1. Описание на играта:

Учениците се гонят на един крак (куц крак), като се стремят да не бъдат докоснати от предварително избрани за целта капитани. Очертава се игрище с размери 20-25 м или играта се провежда в едната половина на баскетболно или волейболно игрище. Предварително се определят двама капитани на класа. Поставят им се ленти, за да се разграничават от другите. Останалите ученици се разпръскват свободно. Капитаните застават в средата на крайните линии на игрището. Победител е капитанът, хванал най-много ученици.

Необходими материали: разноцветни капитански ленти.

2. Двигателни качества: издръжливост, ловкост.

Игра 2: „Бягай на място“

1. Описание на играта:

Участниците се нареждат в кръг. Всеки поставя пред себе си някакъв предмет – топка, лента, шишарка, камъче и др. При команда от учителя Бягай! всички се разпръскват в различни посоки. При втора команда „Бягай за място!“, всеки ученик се стреми да се върне на мястото си при своя предмет. Победител е този, който пръв се върне на мястото си.

Необходими материали: различни предмети (топка, лента, шишарка, камъче).

2. Двигателни качества: издръжливост, бързина.

Игра 3: „Подаване на топка над главата“

1. Описание на играта:

Учениците се строят в колони по отбори на една линия. На земята, пред първия играч на всяка колона, се поставя топка. Разстоянието между отделните играчи в колоната е една протегната ръка, а между отделните колони 2-4 м. При сигнал всички играчи подскачат като застават в разкрачен стоеж. Първият от всяка колона взема топката и я подава над главата си на играча, който е зад него. Вторият играч по същия начин я подава на третия и т.н, докато топката достигне последния от колоната. Получавайки я, този играч се навежда и търкаля топката между краката на играчите от колоната (в тунел). Получавайки топката, първият от колоната застава мирно, поставя я пред пръстите на краката си и съобщава „Готово“. Всички негови съотборници с подскоци застават в стоеж. Отборът, завършил пръв играта, се обявява за победител.

Необходими материали: топка

2. Двигателни качества: ловкост.

Игра 4: „Бързо строй се“

1. Описание на играта:

Учениците се строят. Преброяват се до 4 (първи, втори, трети, четвърти). Ръководителят застава на едно място и поставя задачата. При команда „В редица строй се!“ всички с номер едно застават срещу него, вторите - зад него, третите - отляво, четвъртите - отдясно. След подаване на командата децата бягат и се подреждат според указаниято. Отчита се коя група е първа. При следващото изиграване, без да дава указания, ръководещият сменя само посоката, в която се намира, а учениците трябва отново да се наредят, според указанията и да запазят предишното си положение спрямо него.

2. Двигателни качества: съобразителност, внимание, концентрация.

Игра 5: „Народна топка“

1. Описание на играта:

Играта може да се провежда на открито или в салон. Използва се волейболно игрище, 9 на 18м, разделени на две равни части. Учениците се разпределят в два равни по брой отбори и след теглене на жребий, заемат съответно двете половини на игрището. Отборът, спечелил жребия, има право да избира игрище или начален удар топка. Учениците от двата отбора се разполагат в своите игрища. Всеки отбор изпраща по един играч зад крайната линия на противниковото игрище. При сигнал отборът, който има право на начален удар, подава топката на външния си играч. Той има право на удар по противниковите играчи. Всеки ударен ученик излиза от игралното поле. Оттам той има право да подава и получава топката от отбора си, или да удря противниковите играчи. След като бъдат ударени всички участници от даден отбор, играта приключва.

2. Двигателни качества: бързина, ловкост, точност, издръжливост.

Училище: ОУ „Св. Климент Охридски“, гр. Хасково

Игра 1: „Еволюция“

1. Описание на играта:

Кажете на учениците, че ще трябва да еволюират! Всички започват като яйца и могат да вървят само приклепнали. За да еволюират, трябва да победят друго яйце в игра на камък-ножица-хартия. Ако загубят, намират друг опонент и пробват отново. Ако победят, се

превръщат в кокошки (или петли), които вървят кудкудякайки и с ръце под мишниците, имитирайки пернатата птица. Играят на камък-ножица-хартия с други кокошки и когато победят се превръщат в (и имитират) маймуни. При следваща победа се превръщат в динозаври и след последната се превръщат в хора. (При всеки стадий ще има един ученик, който няма да успее да еволюира, защото е загубил всичките си игри. Играта приключва, когато всички, освен четиримата “заседнали” на долни еволюционни нива, станат хора.)

2. Двигателни качества: бързина, съобразителност.



Игра 2: „Сред нас“ (базирана на хитовата онлайн игра Among Us)

1. Описание на играта:

Учениците си затварят очите. Учителят тайно докосва по рамото 2-3 ученици. Те са „измамниците“. Тяхната цел е да елиминират другите. Всички се събуждат и имат възможност свободно да се разхождат из класната стая/ поле в двора. Задължително е обаче, когато се разминават с друг, да го гледат право в очите. Измамниците елиминират другите като им намигват, а веднъж елиминиран, играчът трябва да отиде в определен от вас ъгъл/ място и напуска играта. Ако друг играч забележи това, той може да докладва на вас и ако е прав (т.е. докладваният човек е измамник), то измамникът напуска играта. Играта приключва, когато останат само измамниците или когато всички измамници са елиминирани. За да направите играта още по-забавна и по-близка до онлайн оригинала ѝ, задайте на всички малки задачи, които трябва да вършат по време на игра. Например да прелистят три книги на лавиците, да нарисуват коте на дъската, да преместят молива на съученик и т.н. Така учениците ще трябва да се движат и играта няма да е в застой.

2. Двигателни качества: бързина, съобразителност, ловкост, координация.



Игра 3: „Движенчески развален телефон“

1. Описание на играта:

Учениците се подреждат в колона. Предпоследният се обръща с лице към последния, който му показва кратка поредица от движения (например кляка, после подскача, вдига ръце над главата и пляска, след което се навежда, пипа пръстите на краката си и отново се изправя). После наблюдаващият предпоследен се обръща към ученика преди него, потупва го по рамото, за да се завърти с лице и на свой ред да наблюдава движенията, които предпоследният му показва, както е запомнил. Играта продължава, докато движенческото „съобщение“ стигне до първия в колоната. После той отива най-отзад и играта започва отначало.

2. Двигателни качества: съобразителност, ловкост, координация.

Игра 4: „Статуя“

1. Описание на играта:

Статуя е забавна игра, в която един играч е „търсач“, а останалите се разпръскват и се опитват да се скрият. Когато търсачът каже „Статуя!“ всички трябва да замръзнат в позицията, в която се намират. Търсачът обикаля и се опитва да разсмее играчите, които не трябва да мърдат или да се смеят. Ако някой се засмее или помръдне, става търсач. В играта „Статуя“ има различни варианти, но основната цел е да се развие концентрацията и контрола върху тялото. При „Музикална статуя“, когато музиката спре, трябва да замръзнат в танцувална поза. Който се помръдне или загуби равновесие, отпада. При

„Статуя с история“ търсачът описва забавна история, като всяка поза на играчите е част от нея. Който се засмее или помръдне, става част от историята.

2. Двигателни качества: бързина, съобразителност, ловкост, координация.



Игра 5: „Пътеката на охлюва“

1. Описание на играта:

Подвижна игра за скачане на един крак по предварително очертана схема под формата на охлюв. В началото е необходимо да се очертае голям охлюв на земята. След това играчите се подреждат на опашка и започват да скачат с един крак по пътеката на охлюва, като се опитват да не стъпват извън линиите. Ако някой стъпи извън линията, трябва да започне отначало. Първият играч, който стигне до края на охлюва, печели.

Необходими материали: тебешир

2. Двигателни качества: бързина, ловкост, координация.



Училище: ОУ „Св. Иван Рилски“, гр. Хасково

Игра 1: „Части на тялото“

1. Описание на играта:

Класът е разпределен на две редици, разположени на определено разстояние една от друга. След като учителят произнесе някоя част от човешкото тяло, всички ученици от едната редица многократно скачат с два крака, с цел да пристигнат до своя съученик отсреща и да докоснат съответната част от тялото му. След като първата редица отново заемат местата си, същото се повтаря и за втората редица, но учителят произнася друга част на тялото (лакът, коляно, уши, нос, палец, китка и др.)

2. Двигателни качества: многократно скачане с два крака

Игра 2: „Определи и изпълни“

1. Описание на играта:

Класът е строен в редица. Учителят обяснява, че на стотиците съответства изпълнение на клякане; на десетиците – подскок с изнасяне на ръце през встрани догоре; а на единиците – бягане на място. Играта започва с извикването на ученик пред строя и задаването на трицифрено число. Ученикът показва последователността упражнения, съответстваща на броя стотици, десетици и единици, от които е съставено числото. Класът изпълнява едновременно с него.

2. Двигателни качества: клякане, подскок с изнасяне на ръце през встрани догоре и бягане на място.

Игра 3: „Плувци с пояс“

1. Описание на играта:

Играта „Плувци с пояс“ е вид щафетна игра за бързина. В нея учениците се разделят в два отбора. Нареджат се в колони един зад друг. Определят се капитани на отборите и се начертават стартови линии. На разстояние от 1 до 2 метра от стартовите линии са поставени гимнастически пейки. Целта е при даден старт от страна на учителя, учениците да стигнат бягайки от стартовите линии до пейките, да заемат лег върху тях и да се притеглят от началото до края им (по цялата им дължина) с двете си ръце. След края на пейките се изправят и там трасето продължава през начертан кръг - охлюв, който учениците трябва да преминат с въртене, скачайки на един крак. Излизайки от охлювите, за всеки отбор има поставен конус с рингове. Участниците трябва да вземат по един ринг и да се върнат, бягайки, да оставят ринга на следващия конус и да предадат щафетата с пляскането на ръката на следващия в колоната. Играта продължава, докато се изредят

всички участници в колоните. Отборът победител е по-бързият, преминал по трасето и пренесъл всички рингове на своя отбор.

Задачи:

- Да имат концентрация и да наблюдават и следят протичането на играта.
- Да се научат с бързина, точност и концентрация, да минат по дадено трасе.
- Да имат прецизност на движенията си.
- Да успеят да запазят равновесие след компонент в играта - въртене и подскачане.
- Умело да предадат щафетата на следващия.

Необходими материали: гимнастически пейки, конус, рингове.

2. Двигателни качества: бързина, ловкост, прецизност, точност.

Игра 4: „Бягай и решавай“

1. Описание на играта:

„Бягай и решавай“ е подвижна и образователна игра. Тя съчетава физическа активност с решаване на учебни задачи. Учителят подготвя математически задачи, които са написани с тебешир на определеното място. Те са толкова на брой, колкото са и учениците във всяка група. Децата са разпределени в две колонки. Пред всяка от тях има оставена по една топка. Учителят подава сигнал за начало на играта. Първите деца тръгват да решават първата задача, като стигат до нея, тупкайки топката. След решаване на задачата се връщат бегом и предават топката на следващото дете. Първата група, която успее да реши вярно задачите, вдигат топката във въздуха в знак, че са приключили и са победители.

Необходими материали: топка и тебешир.

2. Двигателни качества:

Координация – тичането изисква контрол върху движенията, особено ако е съчетано с действия като спиране, писане или посочване. Издръжливост и сила – физическата активност подобрява здравето и тонуса. Развива концентрацията и вниманието. Работа в екип – децата често трябва да си сътрудничат, да се изчакват и подкрепят. Здравословна конкуренция – учат се да печелят и губят с уважение към другите. Мотивация за учене – забавният формат прави математиката по-привлекателна.

Игра 5: „Въдичари на море и суша“

1. Описание на играта:

Играта се играе в двата диагонални ъгъла на игрището. Там в кръгове трябва да застанат двата отбора. В центъра на игрището ще бъде разположено въже в права дълга линия,

което ще им служи за втората част на играта. Във всеки кръг стои по един капитан (те са двама). Останалите деца са „рибки“, които се пръскат свободно из игрището, без да излизат от очертанията му. След сигнал от учителя, капитаните влизат в игрището и гонят „рибките“. Всяко уловено дете отива в съответния кръг, докато всички бъдат по кръговете. Продължават играта като застават от двете страни на въжето. Чрез ловенето от „вѣдичаря“ учениците се разпределят на отбор „море“ и отбор „суша“. Застават от двата края на въжето и спазват полето си. При сигнал започват да се дърпат. Печели отборът, който издърпа съотборниците си в своето поле.

Цели:

- Учениците да използват бързината си и да не позволят да бъдат лесно уловени.
- Капитаните на отборите да бъдат по-бързи и съобразителни от останалите в играта.
- Използването на силата на дърпане да бъде правилно разпределена, за да бъде победен другият отбор.
- Да бъде направена по-правилната стратегия за наредба на играчите в отбора.

Задачи:

- Учениците да се разпределят в два отбора на произволен принцип, според тяхната бързина.
- Капитаните да уловят с ловкост децата.
- Чрез силата на дърпане да се открие по-силният отбор.

Необходими материали: тебешир, въже.

2. Двигателни качества: бързина, ловкост, концентрация, внимание, сила.

Училище: ОУ „Васил Левски“, гр. Кърджали

Игра 1: „Тѝ гониш“

1. Описание на играта: [1], [13], [20]

Учениците се разпръсват из игрището. Един от тях се определя за гонещ. Гонещият застава в средата на игрището, повдига едната си ръка, в която държи кърпата, и обявява високо „Аз гоня!“. Това е сигнал за останалите ученици, които той започва да преследва. Когато гонещият успее да настигне някой ученик и да го докосне, извиква високо „Тѝ гониш!“ и му предава кърпичката. Докоснатият застава на едно място, вдига ръката си и извиква „Аз гоня!“ и започва да преследва другарите си. По време на играта не се разрешава блъскане, излизане от очертанията на игрището.

Необходими материали: кърпичка, тебешир за очертаване на поле за игра.

2. **Двигателни качества:** развиване на бързина/скорост и издръжливост.

Игра 2: „Щафетна игра с подскоци“

1. **Описание на играта:** [1], [13], [20]

Участниците се разпределят в равностойни отбори. Играчите от всеки отбор се подреждат в колони зад обща стартова линия. Пред всеки отбор се начертават зигзагообразно 5-6 кръгчета (едното полуналяво, другото полунадясно от нея) на разстояние 30-40 см. едно от друго.

При сигнал първите играчи на определените колони на всеки отбор изпълняват последователни скокове с два крака от кръг в кръг (единият полуналяво, другият полунадясно). След последния скок играчите се връщат в колоните си с бягане, предават щафетата (пляскат леко ръката на следващия) и се подреждат последни. Останалите играчи изпълняват същото. Играта продължава, докато всички играчи вземат участие. Победител в играта е отборът, който е завършил пръв в играта без нарушение. Не се разрешава друг начин на придвижване. Не се разрешава скачане преди да е предадена „щафетата“ от идващия насреща играч.

Необходими материали: тебешир за начертване на зигзагообразни кръгове.

2. **Двигателни качества:** развиване на точност, скорост и усъвършенстване на скок.

Игра 3: „Подскачащият кръг“

1. **Описание на играта:** [1], [13], [20]

Играта се изпълнява в салона или на игрище. Участие вземат всички ученици от класа, които образуват кръг. Застават в него на разстояние най-малко една ръка. В центъра застава учителят. Учителят започва да върти ниско по земята въжето. Щом въжето стигне до тях, учениците подскачат с два крака над него. Задължително условие е никой да не подскача назад, а само на място. Ученик, който не е подскочил своевременно и е спрял въжето, получава наказателна точка, излиза от кръга и изпълнява десет подскока. След това отново се връща в играта. Играта продължава по преценка на учителя.

Необходими материали: въже.

2. **Двигателни качества:** усъвършенстване на скок и развиване на концентрация.

Игра 4: „Двама са малко, трима са много“

1. **Описание на играта:** [1], [13], [20]

Учениците се строят в кръг по двойки. Във всяка двойка учениците са един зад друг, обърнати с лице към центъра. Определят се двама играчи – един за гонещ и един за гонен.

Те се намират извън кръга и се гонят там. При сигнал играта започва и гонещият се стреми да хване гонения. Гоненият може да се спаси преди да бъде хванат, като застане пред първия ученик, в която и да е двойка в кръга. Тогава вторият става трети и е излишен, като автоматично става гонещ. Ако гонещият все пак успее да настигне и докосне гонения преди да се спаси, ролите се разменят. Играта продължава по преценка на учителя.

Необходими материали: тебешери за очертаване на кръг за игра.

2. **Двигателни качества:** развиване на двигателни качества като бързина, ловкост, както и на внимание и концентрация.

Игра 5: „Бягане с препятствия“

1. Описание на играта: [1], [13], [20]

Учениците се разпределят в равностойни отбори и се строят в колони зад обща стартова линия. На 10 м пред всяка колона се поставя конус. На 5 м по един играч държи обръч за всеки отбор. При сигнал от учителя стартират първите играчи от всяка колона. Те бягат, промушват се през обръча, продължават до конуса, заобикалят го и се връщат до стартовата линия. Там хващат втория играч и заедно тръгват по трасето. Промушват се двамата през обръча, продължават до конуса, заобикалят го и се връщат на стартовата линия. След като пресекат линията първият застава последен, а вторият хваща за ръка третия и бяга с него. Играта продължава по същия начин, като последният бяга втория път без партньор. Така всеки играч бяга два пъти – един път с играча пред него в колоната и един път с играча след него (изключение правят първият и последният, които един път бягат сами и един път с партньор). Не се разрешава бягане без заловени ръце. Първият отбор, преодолял трасето, е победител.

Необходими материали: конуси за заобикаляне, големи обръчи.

2. **Двигателни качества:** развиване на двигателни качества като бързина, ловкост и издръжливост.

Училище: ОУ „П. К. Яворов“, гр. Кърджали

Игра 1: „Избави се от капана“

1. Описание на играта:

Децата се подреждат в кръг, в средата е лисицата, паднала в капана. Лисицата се стреми да излезе от капана, провира се под ръцете на децата, иска да разкъса кръга. Децата правят всички възможни движения, за да не разрешат на Лиса да излезе. След 3-4 минути, ако лисицата не успее да се измъкне, на нейно място идва друго дете и играта се

повтаря. Ако лисицата разкъса кръга, това дете, от чиято дясна страна е излязла лисицата, влиза вътре в кръга.

2. **Двигателни качества:** бързина, ловкост, подобряване силата на ръцете и захвата.

Игра 2: „Часовой и разузнавачи“

1. Описание на играта:

Децата – Разузнавачи се нареждат в кръг. Часовоят застава в центъра на кръга със завързани очи. Ръководителят посочва един от разузнавачите, който тръгва бавно, дебнешком към часовоя. Щом часовоят дочуе шум, извиква : „Стой“ и посочва с ръка по посока на шума. Ако е посочил правилно посоката, непредпазливият разузнавач спира на място. Играта продължава, докато някой успее да се промъкне до часовоя и да го докосне с ръка. Тогава се избира нов часовой. Ако никой не може да докосне часовоя, учителят го сменя.

2. **Двигателни качества:** координация и бързина.

Игра 3: „Трите крака“

1. Описание на играта:

Децата се разпределят по двойки, всяка от които представлява състезателна единица. Левият крак на единия състезател се завързва с десния на другия в глезена. Така краката от четири стават три. Строените двойки с по три крака застават на старта. При сигнал потеглят, куцайки към финала – на 7-8 метра. Печели двойката, която пристигне първа.

2. **Двигателни качества:** координация и бързина.

Игра 4: „Кой е по-силен“

1. Описание на играта:

Участват 4 деца в отбор – 2 момчета и две момичета. На земята се очертава кръг с диаметър 5 метра. Двата отбора застават вътре в кръга. Учителят стои извън кръга и щом даде сигнал играчите се хващат по двойки през кръста или раменете(момичета с момичета и момчета с момчета), противник срещу противник. Целта на всяка двойка е да изтласка своя противник от кръга. Печели този отбор, чийто играч остане в кръга.

2. **Двигателни качества:** издръжливост, подобряване силата на ръцете и захвата.

Игра 5: „Кой по-бързо“

1. Описание на играта:

Участват по 4 деца в отбор – 2 момчета и две момичета. Очертава се кръг с диаметър 2 метра. В него се поставя топка, а на 4 метра в противоположни страни се очертават две

линии, на които застават двата отбора. Играчите се преброяват по ред на номерата. Учителят извиква един номер, например номер две. Играчите, носещи този номер, се затичват към кръга, за да вземат топката. Който пръв успее, я подхвърля над главата си и отново я оставя в кръга. За всяка взета топка отборът печели точка и обратно – другият губи точка. Победител е този отбор, който събере повече точки.

2. Двигателни качества: бързина, ловкост и точност.

Училище: ОУ „Св. Климент Охридски“, гр. Кърджали

Игра 1: „Слънчев отбор“

1. Описание на играта:

Предварителна подготовка и организация: Учениците се разделят на 2 – 4 равни отбора. Всеки отбор си избира име (например: „Слънца“, „Звезди“, „Ракети“, „Весели мечета“). Отборите застават зад стартовата линия в редица. Всяко дете от отбора трябва да премине трасето с определена задача. След като завърши, то предава „щифетата“ (предмета) на следващия от своя отбор. Побеждава отборът, който пръв премине всички препятствия правилно и без нарушения.

Описание и правила: Играта протича в щафетен принцип, участниците от отборите се редуват, като всеки изпълнява конкретна задача и се връща, за да предаде щафетата на следващия. Участниците бягат с топка в лъжица – детето трябва да стигне до конуси и обратно, носейки топка в лъжица. Ако топката падне, трябва да спре и да я вдигне, без да тичат. След това следва скачане в чувал – детето влиза в чувал и скача до конуса и обратно. Ако падне, трябва да стане и да продължи. Накрая следва спринт с обръч – детето трябва да мине трасето, въртейки обръч около кръста, или носейки го на кръста. Всеки отбор има равен брой участници, играчите изпълняват задачите един по един, като предават щафетата на следващия от отбора. Печели отборът, който изпълни задачите най – бързо и коректно.

2. Двигателни качества: координация, баланс, скорост и бързина на реакцията, сила, издръжливост, сърчност и ловкост.

Игра 2: „Скачай като жаба“

1. Описание на играта:

Предварителна подготовка и организация: Учениците се разделят на два или повече отбора (в зависимост от броя на участниците). Всеки отбор застава зад стартовата линия

в редица. Първият играч от всеки отбор трябва да се придвижи до финалната линия – само чрез скачане като жаба – клекнал, с ръце между краката, подскачайки напред. След като достигне финала, обикаля конуса и се връща обратно по същия начин. Играта продължава, докато всички от отбора преминат трасето. Всяко дете трябва да „квакане“ 3 пъти преди старта и при завръщането си.

Описание и правила: Децата се подреждат по отбори на стартовата линия. Всеки участник се придвижва напред чрез жабешки скокове. Стига до определената точка и се връща обратно към своя отбор, отново с жабешки скокове. След това следващото дете започва. Играта продължава, докато всички преминат трасето. Побеждава отборът, който завърши първи и спазва правилата.

2. Двигателни качества: издръжливост, координация и равновесие.

Игра 3: „Цветни сигнали“

1. Описание на играта:

Предварителна подготовка и организация: Учителят е „Светофар“ – той подава сигналите с картоните. Децата са автомобили, които трябва да се движат според цвета на картоната. Учениците се събират в кръг и ясно се обяснява какво означават цветовете.

- **ЗЕЛЕНО** – децата започват да тичат
- **ЖЪЛТО** – децата трябва да забавят темпото
- **ЧЕРВЕНО** – всички спират и замръзват

Описание и правила: Играта е вдъхновена от движението на автомобилите при светофар. Учителят играе ролята на светофар, който показва цветни сигнали с картони. Всяко дете е „автомобил“, който трябва да се движи според цвета, който се показва (зелено, жълто, червено). Всички деца започват зад стартова линия. При вдигане на **ЗЕЛЕН** картон, започват да тичат или да ходят свободно. При жълт картон, трябва да се движат много бавно. При червен картон, всички замръзват. Който мръдне излиза от играта или изпълнява някаква задача. Учителят може да променя цветовете в бърза последователност, за да предизвика по – трудни реакции. Децата трябва да се водят само по цвета, а не по думите. Победители са тези, които останат най – дълго в играта без грешка.

2. Двигателни качества: бързина на реакция, координация, контрол на движенията и внимание, издръжливост и бързина.

Игра 4: „Ножична щафета“

1. Описание на играта:

Предварителна подготовка и организация: Класът е разделен на четири отбора, строени в колони на определено разстояние една от друга. Пред всяка една от тях на 5 метра има поставена по една стойка.

Описание и правила: При сигнал от учителя, първите от колоните се придвижват напред до стойките, като изпълняват странични ножични подскоци, заобикалят ги и се връщат с бягане. Същото изпълняват и останалите ученици от колоните, като победител е най – бързият отбор.

2. Двигателни качества: координация, скорост, издръжливост, баланс и ловкост.

Игра 5: „Скачане с обръч“

1. Описание на играта:

Предварителна подготовка и организация: Класът е разделен в три колони, като пред всяка от тях е поставен обръч, а на определено разстояние по една стойка.

Описание и правила: При сигнал от учителя, първите от колоните взимат обръчите, вдигат ги над главата с двете ръце, спускат ги към краката, прескачат ги и ги завъртат зад гърбовете и над главата си така, че да могат отново да ги прескачат. Скачат с обръча до стойката и се връщат с бягане и обръч в ръка, предавайки го на вторите. Същото действие се повтаря, докато всички не преминат през трасето. Играта оказва въздействие върху взривната сила на долните крайници. Взривна сила на долните крайници – при многократното прескачане на обръча.

2. Двигателни качества: гъвкавост, подвижност, скорост, координация, сръчност и двигателна точност.

Предложени игри за четвърти клас по време на учебните часове за организиран отдиш и физическа активност

Училище: 122. ИОУ „Николай Лилиев“, гр. София

Игра 1: „Великани и джуджета“

1. Описание на играта: [1]

Това е забавна детска игра, подходяща за групови занимания – както в клас, така и навън. Водещият застава пред децата и дава команди, които те трябва да следват. При команда

„Великан!“ – децата трябва да се изправят на пръсти, да вдигнат ръце нагоре и да се правят на високи великани. При команда „Джудже!“ – децата трябва да приклеknат ниско, свивайки ръце към тялото, сякаш са мънички джуджета. Ако водещият каже „Човек!“ – децата трябва да застанат в нормална стойка, с ръце до тялото. Командите могат да се редуват. Ако някой сгреша, излиза от кръга, а последният останал печели играта.

2. Двигателни качества:

Играта развива двигателни качества като бърза реакция, координация и ловкост. Децата се учат да изпълняват движения според зададени сигнали, което подобрява вниманието и концентрацията. Честата смяна на пози и движения тренира баланса и ориентацията в пространството. Също така стимулира самоконтрола и уменията за следване на инструкции.



Игра 2: „Пате, пате, гъска“

1. Описание на играта: [1]

Играта „Пате, пате, гъска“ е весела и активна детска игра, която се играе най-често навън или в просторна стая. Децата сядат в кръг на земята. Едно дете е „гонещият“ – стои право извън кръга. Гонещият започва да обикаля бавно около кръга, докосвайки по главата всяко дете, като казва: „Пате... пате... пате...“. В един момент някое дете казва: „Гъска!“, като докосва някого. Детето, наречено „гъска“, трябва бързо да стане и да гони гонещия, който пък се опитва да седне на мястото на гъската. Ако гонещият успее да седне преди „гъската“ да го хване – гъската става новият гонещ. Ако „гъската“ хване гонещия, преди той да седне – гонещият остава такъв и играта продължава.

2. Двигателни качества:

Играта развива бързина, ловкост и координация. Децата трябва бързо да реагират и да тичат, което подобрява реакцията и ориентацията в пространството. Смяната на посоката при бягане развива сръчност и баланс. Играта също така насърчава вниманието, концентрацията и способността за бързо вземане на решения.

Игра 3: „Двама са малко трима са много“

1. Описание на играта: [1]

Децата се нареждат в кръг по двама един зад друг. Двама се гонят около кръга. Бягащият на втората обиколка избира двойка и застава пред нея. Гонещият става бягащ, а този, който е трети в избраната двойка го гони. И играта продължава. Ако гонещият настигне бягащия и го докосне посоката се сменя.

2. Двигателни качества:

Играта развива физически умения, бързина, съобразителност, толерантност/ да се включват всички играчи, а да не се застава пред едни и същи двойки/. Тъй като е динамична, е добре да се играе не по-дълго от 20-30 мин. или докато се включат повечето деца.

Игра 4: „Дрибъл-предизвикателство“

1. Описание на играта: [1]

В тази игра децата преминават определено трасе с различни препятствия, като търкалят топката по земята и дриблират с дясната и лявата ръка. Те обикалят конуси без да спират дрибъла и се връщат обратно, като предават топката на следващия съотборник. Целта е да преминат трасето правилно и възможно най-бързо.

2. Двигателни качества:

Играта подобрява координацията между ръцете и очите чрез контрола на топката при търкаляне и дрибъл с двете ръце. Усъвършенства бързината и ловкостта при бързото движение и смяната на посоки около конусите и препятствията. Развива баланс и самоконтрол при преминаване под и около препятствията, както и концентрация и внимание към правилата. Играта също така стимулира екипната работа и сътрудничеството чрез предаването на топката между участниците.

Игра 5: „Подаване на топка в тунел“

1. Описание на играта: [1]

Всички ученици от класа се разпределят и строят в колони от по 4 до 6 играчи. Пред колоните се начертава обща стартова линия. Всички ученици застават в разкрячен стоеж на една ръка разстояние един от друг. Зад последните ученици също се означава обща черта.

Първите ученици от колоните държат в ръцете си по една топка. При сигнал, подаден от учителя, с търкаляне в образувания от краката тунел, те подават топката на следващия ученик, намиращ се зад тях.

Необходими материали: 5–6 топки (баскетболни или волейболни).

2. Двигателни качества: координация, бързина, равновесие, внимание.

Училище: 6. ОУ „Граф Н. П. Игнатиев“, гр. София

Игра 1: „Народна топка“

1. Описание на играта: [1]

Играта на Народна е подходяща и за по-малки, и за по-големи деца. Могат да играят 4, 6, 10 или повече деца. Разделят се на два отбора и всеки отбор избира своя капитан. Отборите заемат предварително уточненото си игрално поле. Капитаните на двата отбора застават зад крайната линия на противниковия отбор. Правото на игра с топка се определя чрез жребий. Целта на всеки отбор е чрез подаване или подхвърляне със своя капитан да се улучат и извадят от игра противниковите играчи. Ударен, но не успял да хване топката, отива зад крайната линия на своя капитан и има право да му помага. Ако топката остане в игралното поле на ударения, то правото да продължи играта има неговият отбор. При напускане на топката извън очертанията на игрището, право на игра с нея има отборът, от чиято страна е излязла.

2. Двигателни качества: сила, ловкост, издръжливост.

Игра 2: „Бягаща статуя“

1. Описание на играта: [21]

Определя се игрище. Избира се един от учениците за статуя. Играчите застават в средата на игрището, а статуята бяга около тях, докато някой от тях извика „статуя“. Той трябва да замръзне като статуя. Останалите играчи трябва да го накарат да помръдне или да се разсмее, като му разказват смешни истории, издават звуци или пеят. Когато статуята помръдне, играта започва отново и се избира нова статуя.

2. Двигателни качества: издръжливост.

Игра 3: „Скачане от кръг в кръг“

1. Описание на играта: [15]

Учениците се разделят в два отбора. Пред всеки отбор има подредени по 4 -5 обръча, а зад поредицата от обръчи се поставя някакъв предмет, който да се заобикаля. При сигнал

от учителя всеки от играчите преминава, скачайки по точно определен начин, на един или два крака, заобикаля предмета и се връща при своя отбор. При изпълнение на действията на играта може да се носи малък предмет, който да се предава на следващия играч.

2. Двигателни качества: бързина, ловкост.

Игра 4: „Ловци на дивеч“

1. Описание на играта: [1]

Една трета от играещите ученици се определят за ловци, които започват да гонят своите съученици, придвижвайки се с бягане, ловене и подаване на топката. В удобен момент някой от „ловците“ стреля по „дивеча“ с цел да го удари в краката. При успешно попадение удареният преминава в отбора на ловците. Побеждава най – бързият и съобразителен ученик.

2. Двигателни качества: издръжливост, сила, гъвкавост, ловкост.

Игра 5: „Отнеми топката“

1. Описание на играта: [15]

Всички топки са в определеното игрално поле. При сигнал учениците започват да дриблират, като се стремят по време на придвижването в различни посоки да отнемат топката на някой от другите играчи и да запазят своята. Победител е този, който е направил най – много успешни отнемания на чужда топка.

2. Двигателни качества: ловкост, гъвкавост.

Училище: 25. ОУ „Д-р Петър Берон“, гр. София

Игра 1: „Сновяща топка с клякане“

1. Описание на играта:

Предварителна подготовка и организация: Учениците се разпределят в няколко равностойни отбора, които се подреждат в колони зад обща стартова линия. На 3–5 м пред тази линия се поставя ориентир или се начертава успоредна линия, където срещу всяка колона застава по един играч от съответния отбор. Осигурява се по една топка за всеки отбор.

Описание и правила: При даване на сигнал, водещите подават на първите играчи от отсрещните колони. След като уловят топката, те я връщат на съотборника отсреща и веднага след това клякат. Така последователно подават топката и клякат всички играчи от

колоните. Играта продължава, докато последните играчи подадат на водещите. Ако някой играч изпусне топката, то той я догонва и подаването се повтаря. Победител е отборът, завършил пръв участието си.

2. **Двигателни качества:** играта помага за развиване на ловкост, бързина, синхрон и точност на учениците.

Игра 2: „Щафетна игра - водене на топката зигзагообразно“

1. Описание на играта:

Предварителна подготовка и организация: Учениците се разпределят на три равностойни групи. Всяка група се строява в колона. Пред първите ученици от всяка колона се очертава права линия и се поставят три конуса на разстояние 3 м един от друг. Използва се футболна топка.

Описание и правила: При сигнал първите ученици водят топката с крак и преминават зигзагообразно препятствията. След преодоляване на последното препятствие, водят топката по права линия в обратна посока от лявата страна на колоната, подават на следващите участници и застават последни в съответната колона.

Забележка: Играта може да се проведе с баскетболна топка, като се дриблира зигзагообразно между по-високи препятствия.

2. **Двигателни качества:** играта помага за развиване на контрол над топката с крака, бързина, координация и точност на учениците.

Игра 3: „Бягане по номера“

1. Описание на играта:

Предварителна подготовка и организация: Класът се разделя на 3 или 4 равностойни отбора, които се подреждат един до друг в една редица на линия. Всеки отбор се преброява по номера „Първи, втори, трети и т. н“. На 15-20 м от стартовата линия се начертава друга, успоредна на първата. Осигурява се 2 м разстояние между отборите. Определят се съдии, които да следят дали всички играчи отиват до линията и дали я настъпват.

Описание и правила: Учителят извиква един номер и това е сигнал всички ученици с този номер да стартират, бягат до линията, настъпват я и се връщат с бягане обратно като застават последни в съответната колона. Пристигналият пръв печели точка за отбора си. Играта продължава с извикване на пореден на другите номер . Печели отборът, събрал най-много точки. При подреждането учителят се стреми да разпредели учениците така,

че тези с еднакъв номер да са със сравнително еднакви възможности. При отчитането на резултата отборите сумират точките на глас.

- 2. Двигателни качества:** играта помага за развиване на бързина, мигновена реакция и координация учениците.

Игра 4: „Танцуващи спортисти“

1. Описание на играта:

Предварителна подготовка и организация: Учителят и учениците избират заедно любима народна мелодия (хоро). Играта може да се реализира с един или няколко отбора. Учениците се нареждат в кръг, хванати за ръце. В средата на кръга може да бъде учител(или съдия), избран от учениците.

Описание и правила: Пуска се избраната мелодия и децата танцуват в кръг, хванати за ръце. При команда „Стой!“ музиката спира и те застават неподвижно на място.

Съдията дава команда „Музика!“ и учениците отново започват да танцуват.

Следва командата „Пляскай десет пъти!“

Съдията дава команда: „Клякай пет пъти!“

Следващата команда: „Да извикаме всички с глас: „Иху, иха-ха!“

Команда 6: „Ръце на кръста“. Към приятеля се обърни и три пъти кажи: „Хей-хей-брей!“

Важно: Преди всяка команда музиката се спира и командите биват изпълнявани. През останалото време учениците танцуват любимото си хоро. Избраната музика може да бъде от изучаван фолклорен материал.

Победители в играта са само физически най-издръжливите. Всеки, който се е изморил, вдига ръка и напуска играта. Учениците могат да пеят, ако избраният материал е песенен.

2. Двигателни качества:

Играта развива двигателните навици у учениците. Укрепва долни и горни крайници. Работи се за емоционална позитивна нагласа, укрепване и по-добра правилна стойка при децата. Развива се чувството и усета за ритъм. Формира се положително отношение към българската традиция.

(Авторска игра на група учители ЦОУД от 25. ОУ „Д-р Петър Берон“, гр. София)

Игра 5: „Столици“

1. Описание на играта:

Предварителна подготовка и организация: Учениците са в редица. Броят на участниците е неограничен. На 3 м от учениците е застанал водещ ученик с топка в ръце.

Описание и правила: При сигнал от учителя, ученикът подава топката на първия от редицата. Този, който я улови, казва име на столица и я връща на водещия в центъра. По същия начин топката се подава на всички ученици. От играта отпада всеки един ученик, който не може да посочи столица или е повторил вече назована. Печели този, който е останал последен и е назовал най-много имена на столици.

Вариативност: Учениците могат да бъдат в редица, но седнали на земята или подредени в кръг. Топката може да се подава над глава, ниско долу(по земя) с ръце. По земя има вариант за подаване и с крак. Имената на столици могат да бъдат заменени с имена на държави и др.

2. Двигателни качества:

Играта развива ловкост, бърза мисъл, концентрация на вниманието и раздвижване на цялото тяло. Затвърждава придобити двигателни навици.

Училище: 50. ОУ „Васил Левски“, гр. София

Игра 1: „Състезание с три крака“

1. Описание на играта:

Цели на играта: Състезанието с три крака е забавна игра, в която децата се групират по двойки и се съревновават помежду си.

Място за провеждане: училищен двор/ физкултурен салон

Необходими уреди и пособия: въженца за скачане

Правила на играта:

Отбелязва се началната и крайната точка. Участниците се разделят по двойки и застават един до друг в началната точка. Завързват се двата съседни крака на състезателите заедно с въже, така че всяка двойка да има само три активни крака. Сега двойките с по три крака трябва да се опитат да достигнат заедно до финалната линия. Печели двойката, която финишира първа.

2. Двигателни качества: развива двигателните качества ловкост, координация и синхрон с партньора.

Игра 2: „Балансиране на топката“

1. Описание на играта:

Цели на играта: Тази щафетна игра учи децата на равновесие, координация на движенията и концентрация.

Място за провеждане: училищен двор/ физкултурен салон.

Необходими уреди и пособия: Необходими са гимнастически пръчки и топка.

Правила на играта:

Набелязва се състезателно трасе (пътека) с пръчки/конуси, по която се провежда играта, с начална и крайна точка. Първите деца от всяка колона, държат в ръцете си по една пръчка, така че да задържат топката между тях, докато вървят по пътеката. Играчите не трябва да изпускат топката, при изпускане се връщат на стартовата позиция и започват отначало. Който пръв достигне крайната точка и се върне обратно на старта - печели. Усложнен вариант на играта е при завръщане на стартовата позиция, топката леко се претъркулва върху пръчките на следващия играч.

2. **Двигателни качества:** развива двигателните качества ловкост, координация на двете ръце и синхрон с партньора.

Игра 3: „Бездомен заек“

1. Описание на играта:

Цели на играта: Развиване на двигателен елемент бягане с различен темп и посока.

Място за провеждане: училищен двор/ физкултурен салон.

Необходими уреди и пособия: обръчи, конуси.

Правила на играта:

Учениците са образували кръг с диаметър десетина метра, като всеки от тях е влязъл в собствена „къщичка“ (обръч/конус или нарисуван кръг на земята). При сигнал започват да бягат около кръга, образуван от обръчите, описвайки крива, със стремеж наклонът на тялото да е в посока на кръга, за да се противодейства на центробежната сила. При втори сигнал всеки се стреми пръв да влезе в своята къща, демонстрирайки бързина на реакцията и съобразителност.

При варианта на играта се отнема една от „къщичките“ и при втори сигнал играещите заемат, която и да е от тях. Един от учениците винаги остава без дом.

2. **Двигателни качества:** развива двигателните качества ловкост, бързина на реакция, както и наблюдателност и съобразителност.

Игра 4: „Атакувана топка“

1. Описание на играта:

Цели на играта: Заучаване и правилно прилагане на различни видове хвърляния на топката.

Правила на играта:

Организацията в играта е в две срещуположни редици на разстояние 15-20 метра една от друга. Всички топки за хвърляне са в едната от тях. По средата на разстоянието последователно се търкалят една или две топки, като участниците в играта се стремят да ги ударят. Топките могат да се заменят и с гимнастически обръчи. След всяка серия групата на хвърлящите се променя. Хвърлянето по движеща се цел продължава с по 8-10 повторения за всяка група. Победителят се определя по броя на точните попадения.

Място за провеждане: училищен двор/ физкултурен салон.

Необходими уреди и пособия: обръчи, топки.

2. **Двигателни качества:** Развиват се точност, правилна техника на хвърляне и прецизност в изпълнението.

Игра 5: „Ловци на дивеч“

1. Описание на играта:

Цели на играта: Подобряване на техническите елементи при подаване в баскетбола или хандбала.

Място за провеждане: училищен двор/ физкултурен салон.

Необходими уреди и пособия: лека топка.

Правила на играта: Една трета от играещите се определят за ловци, които започват да гонят останалите съученици, придвижвайки се с бягане, ловене и подаване на топката. В удобен момент един от тях стреля по “дивеча” с цел да го удари. При успешно попадение удареният преминава в отбора на ловците. Побеждава най-бързият и съобразителен участник. Продължителността на изпълнението е 6-7 минути с 2-3 повторения.

2. **Двигателни качества:** Изграждане и подобряване на бързина на реакция, ловкост, точност при хвърляне, както и цялостна координация на тялото.

Училище: 68. СУ „Акад. Никола Обрешков“, гр. София

Игра 1: „Пингвин“

1. Описание на играта:

Учениците са разпределени в три отбора и се подреждат в колони зад предварително начертана стартова линия. Всеки участник поставя топка или балон между коленете си, като целта е да премине трасето, без да изпусне балона. При сигнал от учителя, първите участници от всеки отбор тръгват едновременно и се придвижват като пингвини към края

на трасето, като внимават да не изпуснат балона. След достигане до маркираната точка в края на трасето, участникът се връща назад по същия начин и предава щафетата чрез докосване с ръка на следващия играч от отбора. Победител е отборът, който пръв завърши трасето с всички свои участници, без да изгуби балона по пътя.

2. Двигателни качества:

Играта развива координация, баланс и ловкост, тъй като децата трябва да се движат внимателно с балон между краката. Крачките с ограничено движение активират мускулатурата на долните крайници и подобряват усещането за равновесие. Щафетният характер на играта насърчава отборния дух, взаимопомощта и концентрацията.



Игра 2: „Не чупи верижката“

1. Описание на играта:

Децата се събират в група и играта започва с първото дете, което изпълнява движение по избор — например ръце встрани, пляскане, въртене или подскоци. След това следващото дете повтаря първото движение и добавя свое ново. Така последователността на движенията нараства с всяко следващо дете. Целта е всички участници да запомнят и изпълнят последователността без грешка. Ако някой допусне грешка, играта започва отначало. По този начин играчите развиват памет, концентрация, координация и баланс.

Играта също насърчава социални умения като сътрудничество и работа в екип, тъй като успехът зависи от усилията на всички.

2. Двигателни качества:

Играта развива координация, баланс и моторна памет чрез последователното изпълнение на различни движения. Тя стимулира концентрацията и паметта, като учи децата да следят внимателно и да си сътрудничат. „Не чупи верижката“ подпомага и социалната адаптация, като укрепва комуникацията и взаимното доверие в групата.



Игра 3: „В тунела“

1. Описание на играта:

Децата се разделят на два или три равностойни отбора и застават едно зад друго в колона. Всички участници разтварят краката си, така че да образуват „тунел“. При стартов сигнал първото дете от всеки отбор подава топка назад през краката си към следващото, което я прехвърля по същия начин. Целта е топката да достигне до последния участник възможно най-бързо, без да бъде изпусната. Когато топката стигне до края, последното дете тича отпред и започва процеса отново. Играта продължава, докато всички деца се изредят по веднъж отпред. Победител е отборът, който завърши най-бързо, без да прекъсне „тунела“. Играта развива екипност, внимание и прецизност в изпълнението на двигателната задача.

2. Двигателни качества:

Играта „В тунела“ подпомага развитието на координация, бърза реакция, ловкост и умение за контрол върху движенията на тялото. Честата смяна на позициите и необходимостта от точно подаване на топката стимулират фина и груба моторика. Освен това играта насърчава екипна работа, тъй като успехът зависи от синхронното и внимателно участие на всички в отбора.



Игра 4: „Веселото препятствие“

1. Описание на играта:

Учениците са разпределени в три равностойни отбора и се подреждат в три колони зад предварително начертана стартова линия. При сигнал от учителя, първите трима ученици от всеки отбор стартират и преминават през трасето от шапки чрез подскоци наляво и надясно между шапките, след което прескачат препятствията напред с два крака, стигат до обръча, който провират през главата си докато падне на земята, след което по обратен път се връщат и удрят ръката на следващите ученици, които стартират. Победител е отборът, чиито участници преминат трасето за най-кратко време.

2. Двигателни качества:

Играта развива двигателните качества бързина, ловкост и сила на долни крайници поради многобройните подскоци и бягането. Щафетната игра подобрява екипната работа и подкрепата.



Игра 5: „Дядо вади ряпа“

1. Описание на играта:

Учениците са разделени в два отбора с равен брой участници от двете страни на въже. На земята, както и на въжето, е поставена отличителна маркировка, която трябва да съвпада при началото на играта. При сигнал от учителя, учениците започват да дърпат въжето в противоположни посоки. Победител е отборът, който успее да издърпа всички противникови състезатели зад отличителната маркировка на земята.

2. Двигателни качества:

Основното двигателно качество, което се развива в тази игра е силата, но също така има и развиване на ловкост, тъй като е необходима стратегия и отборно мислене. Играта приповдига отборния дух.



Игра 1: „Федербал“

1. Описание на играта:

Федербалът е лека и забавна игра, която се играе с ракети и леко пластмасово „перце“. Целта на играчите е да удрят перцето с ракетата, така че то да прелети над мрежата и да приземи на противниковата страна. Играта може да се играе на открито или в салон като е подходяща както за деца на всякаква възраст. Федербалът развива бързина, координация, точност и рефлексии. Тя е отлична за подобряване на моторните умения и за забавна физическа активност.

Правила:

- Играта се играе от двама или четирима играчи (единична или двойна игра).
- Полето е разделено на две части с мрежа по средата.
- Играчите започват като хвърлят перцето над мрежата към противника.
- Целта е да удариш перцето с ракетата така, че то да се приземи в полето на противника или противникът да не успее да го върне.
- Всеки играч има право да удря перцето само веднъж преди то да премине от другата страна.
- Ако перцето падне на земята в полето на играч, противниковият отбор печели точка.
- Играчите не трябва да докосват мрежата или да преминават в полето на противника.
- Играта продължава, докато някой отбор достигне предварително договорен брой точки (например 11 или 15).
- Победител е отборът, който пръв стигне нужния брой точки с поне 2 точки аванс.

2. Двигателни качества:

Играта „Федербал“ развива бързина и координация между очи и ръце, тъй като играчите трябва прецизно да удрят перцето. Подобрява концентрацията и реакцията, защото перцето се движи бързо и изисква бързи решения. Развива ловкост и гъвкавост при движението на тялото. Играта насърчава дисциплина и търпение, тъй като изисква спазване на правилата и последователност.

Игра 2: „Народна топка“

1. Описание на играта:

„Народна топка“ е популярна и забавна игра за деца, която комбинира елементи на бягане, ловкост и точност. Играта се играе с мека топка, а участниците са разделени на два отбора. Целта е да се уцели противников играч с хвърлена топка, за да го „отстраниш“ временно от играта. Играчите трябва да избягват да бъдат улучени, като бягат и се крият, и в същото време да проявяват добра координация при хвърлянето.

Правила:

- Участниците се разделят на два равностойни отбора и се разполагат в противоположни половини на игралното поле.
- В центъра или на определено място се поставя топката, от която започва играта.
- Целта на всеки отбор е да уцели играч от противниковия отбор с хвърлена топка.
- Ако играч бъде улучен с топката (без да я хване), той излиза временно от играта и отива в „извън зоната“ или на определено място.
- Играч може да се върне в играта, ако някой от неговия отбор улови хвърлена топка от противника или след определено време.
- Ако играч улови топката без да падне, играч от противниковия отбор излиза от игра.
- Играта продължава, докато всички играчи от един отбор не бъдат „отстранявани“.
- Побеждава отборът, който последен остане с играчи на терена.

2. Двигателни качества:

Играта „Народна топка“ развива бързина и ловкост, тъй като играчите трябва бързо да се движат и да избягват топката. Подобрява координацията между очи и ръце при хвърляне и улавяне на топката. Стимулира реакцията и точността при насочване на хвърлянията. Насърчава екипната работа и комуникацията между съотборниците. Освен физическите качества, играта развива също и смелост и умението за бързо вземане на решения.

Игра 3: „Волейбол“

1. Описание на играта:

Волейболът е отборна игра, при която два отбора се състезават да прехвърлят топката над мрежата и да я приземят в полето на противника. Всеки отбор обикновено се състои от 6 играчи, които използват предимно ръцете си, за да подават, блокират и удрят топката. Целта е да се спечелят точки, като се избегне топката да падне в собственото поле. Играта

се играе на специално волейболно игрище, разделено на две половини с мрежа по средата.

Правила:

- Всеки отбор играе с 6 играчи на терена.
- Играта започва с начален сервис – хвърляне на топката и удар с ръка, за да се прехвърли над мрежата към противника.
- Отборът се опитва да прехвърли топката над мрежата и да я приземи в полето на противника, за да спечели точка.
- Всеки отбор има право на максимум три удара, за да върне топката обратно над мрежата (не се броят блоковите удари).
- Един играч не може да докосва топката два пъти поред.
- При спечелване на сервис се извършва ротация на позициите по часовниковата стрелка.
- Играе се до определен брой точки (например до 15 или 25), като отборът трябва да има поне 2 точки аванс, за да спечели гейма.

2. Двигателни качества:

Играта „Волейбол“ развива бързина и координация, тъй като децата трябва бързо да реагират и да контролират топката. Подобрява се точността и силата на ударите с ръце. Играта стимулира екипната работа и комуникацията между съотборниците, тъй като успехът зависи от сътрудничеството. Развива също издръжливост и умения за стратегическо мислене. Освен физическите качества, волейболът насърчава дисциплината и концентрацията.

Игра 4: „Баскетбол“

1. Описание на играта:

Баскетболът е отборна игра, в която два отбора се състезават, за да вкарат повече точки, като хвърлят топката в кош на противника. Всеки отбор се състои от петима играчи на терена, които могат да подават, дриблират (водят топката чрез тупкане в земята) и стрелят към кош. Играта се играе на правоъгълно игрище с един кош на всеки край. Целта е чрез съвместни действия, бързи решения и точни хвърляния отборът да натрупа повече точки.

Правила:

- Отборите се стремят да вкарат топката в кош на противника, за да спечелят точки.

- Всеки отбор има по 5 играчи на терена (при деца често се играе с по-малко – 3 или 4 на отбор).
- Играчите трябва да дриблират (тупкат топката в земята), когато се движат. Не е позволено да се върви или тича с топката без дрибъл.
- Топката трябва да бъде хвърлена в кош. Всеки кош носи 2 точки (или 1 при наказателен удар).
- Играчите могат да опитват да блокират, пресичат или отнемат топката, без да блъскат или удрят противника.
- Забранено е удряне, блъскане, задържане или бутане. При нарушение противниковият отбор получава топката или изпълнява наказателен удар.
- Играта се състои от четири части (четвъртини), всяка с определена продължителност – например 4×5 минути за деца.
- Играта започва с „спорна топка“ в центъра на игрището. При вкаран кош, противниковият отбор подновява играта с пас от тъчлинията.

2. Двигателни качества:

Играта „Баскетбол“ развива бързина и издръжливост чрез динамично движение по игрището. Подобрява координацията между ръцете и очите, както и точността при хвърляне на топката. Стимулира стратегическото мислене и уменията за бърза преценка на ситуацията в играта. Развива също умения за работа в екип, комуникация и взаимопомощ между съотборниците. Освен физическите качества, баскетболът насърчава дисциплината и спортния дух у децата.

Игра 5: „Футбол“

1. Описание на играта:

Футболът е отборна игра, в която два отбора се състезават, за да вкарат повече голове в противниковата врата. Играта се играе на правоъгълно игрище с топка, като всеки отбор се състои от определен брой играчи, включително вратар. Целта е с помощта на крака или други части на тялото (без ръце) да се контролира топката и да се отбележат голове. Футболът е една от най-популярните игри в света и се играе както професионално, така и за забавление в училищата и на игрищата.

Правила:

- Всеки отбор се стреми да вкара повече голове в противниковата врата, като удря топката с крака.

- Обикновено всеки отбор има по 5 до 11 играчи, в зависимост от възрастта и големината на игрището. Един от тях е вратар и може да играе с ръце в наказателното поле.
- Играта започва с начален удар от центъра на игрището.
- Играчите могат да подават, спират и ритат топката с крака, глава, тяло (без ръце).
- Не е позволено игра с ръце (освен от вратаря в наказателното поле), бутане, дърпане или спъване на противника.
- При нарушение играта се спира и се изпълнява свободен удар, ъглов удар или дузпа, в зависимост от ситуацията.
- Играта обикновено се състои от две части (полувремена) от по 10–20 минути при детски игри.
- Победител е отборът, който е вкарал повече голове до края на времето. Ако резултатът е равен, може да има продължение или дузпи (по желание).

2. Двигателни качества:

Играта „Футбол“ развива редица важни физически и социални качества у децата. Тя подобрява издръжливостта, бързината и координацията чрез постоянно движение и смяна на посоките. Развива също ловкост и точност при подавания и удари с топка. Играта насърчава работа в екип, споделяне на отговорности и комуникация между съотборници. Освен това стимулира стратегическо мислене, концентрация и дисциплина.

Училище: 3. ОУ „Димитър Талев“, гр. Благоевград

Игра 1: „Пренасяне на топче с лъжица“

1. Описание на играта: [22]

Цел: Да се пренесе топче в лъжица от началната до крайната точка и обратното, без да падне. Печели отборът, който пръв приключи с всички участници.

Брой участници: Могат да участват 2-4 отбора с по 4-6 деца в отбор.

Необходими материали:

- лъжици (по една на отбор);
- малки топчета (пинг-понг);
- конуси или обозначение за начало и край.

Правила на играта:

- Учениците се разделят на равни отбори и се нареждат в колони зад стартовата линия.

- На разстояние около 10 метра се поставя маркер (или конус) като крайна точка.
- Първият участник във всеки отбор получава лъжица и топче.
- Сигнал за старт - всички първи участници тръгват едновременно, пренасяйки топчето в лъжицата без да използват ръце.
- Когато стигнат до края, обикалят конуса и се връщат обратно към отбора.
- Предават лъжицата с топчето на следващия съотборник (в ръка)
- Ако топчето падне - трябва да се върнат в началото на трасето и да започнат отначало.
- Играта продължава, докато всички от отбора преминат трасето.

Класиране на групите: Победител е отборът, който пръв прекара всички свои участници по трасето успешно.

2. Двигателни качества: координация, бързина, търпение, концентрация, ловкост.

Игра 2: „Бягай и реши“

1. Описание на играта: [22]

Цел: Съчетаване на движение с бързо мислене-учениците трябва да решават задачи, за да продължат щафетата.

Материали:

- картончета със задачи (по математика или правопис на думи);
- химикалки и малка маса или стол;
- щафетен предмет.

Правила:

- В началото всеки отбор получава щафетен предмет.
- На 10-15 метра се поставя маса със задача (например „ $356 + 45$ “ или „Открий думата с правописна грешка“)
- Всеки участник тича до масата, решава задачата, проверява я с учителя. Ако е правилен - тича обратно и предава щафетата, ако е грешен - получава нова задача.
- Играта продължава, докато всички участници минат веднъж.

2. Двигателни качества: мислене под напрежение, учене чрез игра, работа в екип.

Игра 3: „Опашката на дракона“

1. Описание на играта: [22]

Цел: бързина, координация и екипна защита

Необходими пособия: парчета плат за връзване на кръста на последните деца в колоните

Правила на играта: Децата се разделят на два или три отбора. Всеки отбор е колона от 5-6 деца, които се хващат през кръста един за друг. Така образуват „дракон”. Последният в редицата има „опашка” от парче плат. Целта е всеки дракон да вземе опашката на друг отбор, като защитава своята, без да се разкъсва редицата. Който остане без опашка, излиза от играта. Всеки дракон може да бъде от 3 до 5-6 на брой деца.

2. Двигателни качества: координация, бързина, търпение, концентрация, ловкост.

Игра 4: „Да бие, да бие...”

1. Описание на играта: [22]

Цел: бързина, точност, обогатяване знанията в други научни области.

Необходими пособия: топка и тебешир.

Правила на играта: На игрището се начертава с тебешир един по-голям кръг, а в средата му друг по-малък. Големият кръг се разделя на толкова равни части, колкото са на брой участниците в играта. Всеки играч записва в неговата част, държавата с която ще играе. В средата на малкия кръг се поставя топка, а около нея (в малкия кръг) всички играчи стъпват с десния си крак. Учителят казва: “Да бие, да бие, (нр.) Англия да бие”. Всички деца тичат възможно най-далече от кръга, докато този който е „Англия” взима топката, застава в средата на кръга и казва – „1, 2, 3 стоп!” Всички деца трябва да спрат на място. Играчът, който е Англия трябва да уцели с топката друг играч. Ако уцели държавата Китай, то Англия завладява територията на Китай. Ако не уцели, Китай завладява Англия. След това всички деца, освен отпадналите (завладените), се събират около малкия кръг и играта се завърта отново. Трябва да остане едно дете, което да завладее всички територии. В играта могат да се включат от 3 до 10-12 на брой деца.

2. Двигателни качества: координация, бързина, търпение, концентрация, ловкост.

Игра 5: „Вкарай перцето в кръга”

1. Описание на играта: [22]

Цел: точност, ловкост, съгласуваност на движенията.

Необходими пособия: федербал, две перца, тебешир.

Правила на играта: На игрището се начертава стартова линия. На 1,5 м от стартовата линия и успоредно на нея се очертават две мишени, на разстояние 2 – 3 метра една от друга. Децата се разделят на два отбора в колона един зад друг. Учениците, които са на стартовата линия държат по една федербална ракета и перце и се опитват да изпратят перцето в кръговете на мишената. Във всяка мишена са очертани три кръга (един в друг). Падането на перцето в най-малкия кръг се оценява с 5 точки, в средния с 3, а в най-

големия с 1 точка. Всеки ученик има право на 2 опита, след което предава ракетата и перцето на детето зад него. Учителят стои между двете мишени и записва точките на отборите. Този отбор, който пръв събере 50 точки е победител. При ветровито време може да се сложи пластилин в перцето, за да е по-тежко. Тази игра може да се играе както от 2 ученици, така и от целия клас, стига децата да са четен брой.

2. Двигателни качества: координация, бързина, търпение, концентрация, ловкост.

Училище: 8. СУ „Арсени Костенцев“, гр. Благоевград

Игра 1: „Верига“

1. Описание на играта: [23], [24], [25]

Участниците се разделят на няколко отбора, строят се в колони зад стартова линия. На разстояние от старта пред всеки отбор се поставят конуси. Първите играчи от всеки отбор поставят ръце на хълбоците си, а всички останали зад тях – върху раменете на отпред стоящия играч – образува се верига. При сигнал за започване всяка верига се придвижва към конуса, като състезателите подскачат едновременно с двата крака напред, заобикалят конуса и се връщат в изходна позиция. Победител е отборът, завърнал се и подредил се пръв, без да разкъса „веригата“.

Необходими материали: конуси.

2. Двигателни качества: отскокливост и координиране на собствените движения с тези на другите играчи.

Игра 2: „С топка в мишената“

1. Описание на играта: [23], [24], [25]

Играта се провежда на открит, равен и за предпочитане затревен терен. На него се начертава кръг мишена, в който има още един по-малък. В центъра се забива флагче за ориентиране. Извън кръга се начертава линия за стрелба, зад която се нареждат участниците в играта. Върху тази линия е поставена футболна топка.

При сигнал за началото на играта, първият играч от колоната нанася удар по топката с крак (по предварително уточнен начин), с цел да я изпрати по въздуха в очертаната мишена. Ако тя попадне в големия кръг, играчът печели 1 точка, а ако е в малкия – 2 точки. За попадение върху флагчето се печелят 5 точки. Когато всеки участник е изпълнил един път удар по топката, играта може да се повтори. Броят на повторенията се уточнява предварително. Победителят се определя по сбора на спечелените точки от всички игри. Топката трябва да бъде изпратена в мишената директно. Начинът на

изпълнението на удара се уточнява предварително. Разстоянието за стрелба, както и големината на кръговете, се определят според възможностите на играчите. Първоначално се започва с технически по-елементарни удари и постепенно се преминава към по-сложни изпълнения.

2. **Двигателни качества:** координиране на собствените движения, чувство за отмереност на удара, разпределеност на вниманието, концентрация, добра ориентация и стремеж за точност.

Игра 3: „Разминаване“

1. Описание на играта: [23], [24], [25]

Разделени на два отбора, учениците се подреждат в редици срещуположно на двете странични линии на баскетболното игрище. На всеки участник от едната група се дава по една баскетболна топка. Отборът, който е в притежание на топките, ги поставя в рингчетата преди започване на играта. При сигнал за започване, играчите вземат топките и навлизат в игрището чрез дрибъл. Тяхната цел е да преминат през игрището и да поставят топката в рингчето на своя противник от другия отбор. В същото време в игралното поле навлизат и играчите на отбора без топка. Те се стремят да отнемат топката на противника, срещу когото играят, и също чрез дрибъл да достигнат до срещуположната линия и да поставят отнетата топка в рингчето му. Те остават там, а партньорът им, който е загубил топката си, се подрежда на една от крайните линии на игрището, определена за играчите от неговия отбор. По този начин играта продължава, докато всички топки се поставят в някои от рингчетата от едната или другата страна на игрището.

Правила на играта: [23], [24], [25]

- Всеки играч има право да води борба за отнемане на топката само със своя противник.
- Той няма право да влиза в каквото и да било съприкосновение (допир) с него.
- Ако топката е отнета, но играчът е бил докоснат, топката му се връща отново и играта продължава.
- Топката се загубва, когато е нарушено правилото за двоен дрибъл.
- За победител се обявява отборът, който в края на играта има повече топки в рингчетата на противника.
- Играта може да се играе и за време, като резултатът се отчита при заварено положение на звуков сигнал.

Необходими материали: баскетболни топки и толкова рингчета, колкото е броят на учениците.

2. **Двигателни качества:** затвърдява придвижването с дрибъл, играта с крака в защита и отнемането на топката.

Игра 4: „Топка над мрежа“

1. **Описание на играта:** [23], [24], [25]

Играта е вариант на волейбол, подходящ за ученици от четвърти клас, при който топката трябва да се прехвърля над мрежа, а противниковият отбор да не може да я върне. Участниците обикновено са 4-6 деца в отбор. Топката трябва да бъде лека и по-мека от стандартна волейболна топка, мрежата да е с понижена височина, за да е достъпна за четвъртокласниците, а игралното поле малко по-малко от стандартното волейболно игрище, съобразено с възрастта на учениците от четвърти клас.

При тази игра началният удар се изпълнява с две ръце отдолу или от ръка. Позволено е прехвърлянето с ловене и хвърляне, а не само с удряне, както при волейбола. Разрешени са до 3 последователни паса в един отбор преди прехвърляне. Точка се дава, когато топката падне в полето на противника или ако той направи грешка, например изкара топката в аут.

2. **Двигателни качества:** координация и ориентация в пространството, стимулира двигателната активност, формира навици за игра по правила и умения за сътрудничество и работа в екип.

Игра 5: „Последователни сполучливи стрелби“

1. **Описание на играта:** [23], [24], [25]

Учениците се разделят на отбори, състоящи се от равен брой състезатели и се нареждат в колона, като първият е на наказателната линия с топка. При сигнал те се редуват да изпълняват по един наказателен удар. Когато отборът реализира девет последователни коша, играта завършва. Не е задължително стрелбата да се изпълнява от линията за наказателни удари – могат да се избират и други позиции.

Необходими материали: баскетболни топки за всеки ученик или поне по една за всеки отбор.

2. **Двигателни качества:** формира сигурност при изпълнение на наказателни удари или при позиционна стрелба, способства за справянето със стреса.

Училище: 11. ОУ „Христо Ботев“, гр. Благоевград

Игра 1: „Изпусната топка“

1. Описание на играта: [1], [11]

Игрището представлява правоъгълник, разделен на три зони. Средната е неутрална зона, която има дължина около 4 - 5 м и ширина 8 - 10 м. Крайните зони са еднакви по размери с дължина около 8 - 10 м. За провеждането на играта е необходима 1 волейболна или друга подходяща топка.

Двата отбора, равни по численост, заемат по една от крайните зони. По жребий се определя правото на начална топка. То се извършва от центъра на собствената зона. Стремешът е топката да се изпрати към противниковото игрище по възможност на празно място и да докосне земята. Ако играчите на противниковия отбор не уловят топката и допуснат тя да падне на земята, то противниковият отбор печели точка. Учениците от един отбор могат да си подават топката помежду си, за да изберат по-удобна позиция и момент на хвърляне.

Правила:

- Топката не може да се забива остро към противниковото игрище, а трябва да се хвърля така, че да описва парабола.
- Играчите нямат право да държат топката.
- Допуска се само едно подаване между съиграчите на един отбор. Третият играч е задължен да хвърли топката към противниковото игрище. В случай, че той не стори това, а подаде топката, се отчита нарушение и топката се предоставя на другия отбор.
- Ако хвърлената топка (отбитата топка) падне извън очертанията на игрището, то право на игра има противниковият отбор.
- Влизането в неутралната зона е забранено. Ако при хвърляне на топката ученикът настъпи ограничителната линия на неутралното поле в собствената зона, то топката се предава на противниковия отбор.
- След всяка спечелена точка право на хвърляне от центъра на игрището има отборът, който е загубил топката.

Варианти:

След като играта бъде усвоена добре, може да се провежда с 2 топки. В този случай двата отбора изпълняват едновременно началното хвърляне по сигнал, даден от учителя.

Необходими материали: топка.

2. Двигателни качества: сила, бързина.

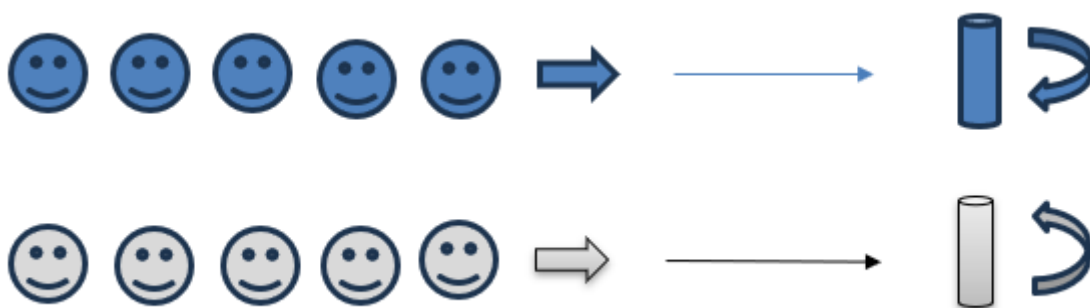
Игра 2: „Щафетна с бягане и скачане“

1. Описание на играта: [1], [11]

Класът е разделен на няколко групи, строени в колони. Пред всяка от тях на 8-10 метра разстояние е поставена стойка. След сигнал за начало на играта водачите в колоната бягат с лице към своята стойка и я заобикалят. Докосването по ръката на втория участник е старт за него и той преминава разстоянието, бягайки с гръб. Всеки следващ бяга с подскачане на един крак, подскачане на два крака, което се повтаря до последния участник. Накрая цялата група преминава разстоянието с подскоци на два крака с ръце на раменете. Победител е колоната, състезателите, на която най-бързо преминат разстоянието и се подредят в първоначалния строй.

Необходими материали: стойка.

2. Двигателни качества: бързина, издръжливост, сила.



Игра 3: „Совалка“

1. Описание на играта: [1], [11]

Отборите са зад обща стартова линия. В зависимост от техния брой е необходимо да се подредят по дължината на игралното поле толкова стационарни комбинации от последователни упражнения през определено разстояние.

Първа станция – трикратно пробягване на разстояние от 10-15 метра, втора – пет пъти повдигане на медицинска топка над глава, трета – десет подскока над топка, четвърта – десет завъртания на обръч около кръста, пета – десет коремни преси, шеста – бягане до изходно положение.

Играта може и да няма щафетен характер, като подредените в определена последователност уреди се преодоляват по определен брой пъти. При достигане на трета или четвърта станция след сигнал, стартират вторите ученици и изпълняват същите двигателни действия.

Необходими материали: медицинска топка, обръч.

2. Двигателни качества: издръжливост, сила, гъвкавост.

Игра 4: „Подаване топка над глава“

1. Описание на играта: [1], [11]

Учениците са строени в няколко колони в разкрячен стоеж. Първият от всяка колона държи в ръце голяма лека/плътна топка. При сигнал я подава с две ръце над глава назад. Последният ученик, след като хване топката, с бягане отива и заобикаля стойка/конус и се връща до началото на колоната и подава топката по същия начин.

Варианти:

- Играта се играе в същата организация, но топката се търкаля в образуван тунел от краката на учениците.
- Топката се подава с извивка вляво или вдясно, над глава или между краката.
- Организацията и изпълнението са като в първия вариант. След получаване на топката от последния ученик, той командва „клекни!“ Всички пред него клякат, а той с подскочни движения в разкрячка преминава над главите на учениците в колоната. Стигайки в началото и команда „стани“ и търкаля топката в образувания тунел.

Необходими материали: топка, конус/стойка.

2. Двигателни качества: бързина, сила, гъвкавост.

Игра 5: „Ъглова топка“

1. Описание на играта: [1], [11]

Използва се баскетболно или друго подобно игрище, като в четирите му ъгъла се очертават сектори с радиус от 1 м. Играе се с футболна, волейболна или баскетболна топка. Един отбор може да се състои от 10-12 ученика. Започва се от центъра на игрището, като топката се подхвърля между двама играчи. Те скачат и се стараят да я овладеят или да я подадат на свой съотборник. Задачата е чрез няколко подавания топката да се изнесе в противниковото поле и да се подаде на един от двамата вратари на отбора, които са застанали в очертаните ъглови сектори. Когато вратарят хване топката от въздуха, а не търкаляща се по земята, отборът печели точка. В този случай играта се подновява от центъра, като топката се вкарва в игра от играч на другия отбор. Играчите в отбрана се стараят да пречат на придвижването на топката и правят опити да я отнемат, без да прилагат грубости при играта. Пред самия вратар застава бранител, който е

последната преграда към вратаря. Провежда се игра от 3 части по 3 минути с почивки от по 3 минути за разбор.

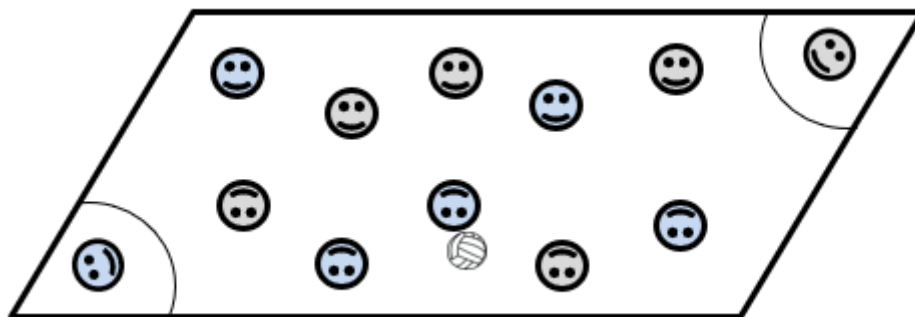
Правила:

- Всяко бутане, спъване, хващане, ритане с крак се наказват, като се присъжда наказателен удар от мястото на нарушението.
- Играчите не могат да се придвижват с топката повече от 2/3 крачки, а ако искат да сторят това, топката трябва да се тупка в земята.
- При напускане на топката от линиите на игрището, тя се вкарва в игра от същото място от противников играч.
- Бранителите нямат право да влизат във вратарското поле – следва наказателен удар от разстояние 3 метра до съответния ъглов сектор.
- При всяко започване на играта играчите се изтеглят в своите полета.
- Ако вратарят улови топката, но е прекрачил ограничителните линии на сектора, точка не се присъжда.

Вариант: Начертават се 4 сектора и времето за игра се увеличава на две полувремена от по 10 минути всяко.

Необходими материали: топка, тебешир.

2. Двигателни качества: издръжливост.



Училище: ОУ „Любен Каравелов“, гр. Хасково

Игра 1: Игра в кръг „Бум-бам“

1. Описание на играта:

Учениците се нареждат в кръг, а в средата застава предварително избраният капитан. Обръща се към едно от децата и го посочва, а то кляка, децата от двете му страни се обръщат едно към друго и се посочват с две ръце, като казват едното „бум“, а другото „бам“. Кое то дете първо посочи, то остава, а другото излиза от кръга.

2. **Двигателни качества:** бързина, издръжливост, точност, ловкост.

Игра 2: „Предай енергията“

1. Описание на играта:

Учениците застават в кръг. Първият насочва ръцете си към един от тях, все едно му предава енергия. Всички следят внимателно към кого е предадена, (за да не се получават двама предаващи едновременно), а той я предава на следващ, който си избере. Постепенно темпото се забързва, докато стане много бързо.

2. **Двигателни качества:** бързина, издръжливост, точност, ловкост.

Игра 3: „Весела игра“

1. Описание на играта:

Отборите от около 10 души се подреждат в колони. Определят се съответен брой крайни точки на около 20-30 м пред тях. Там са подредени една върху друга картонените карти с инструкции за движения. Картите трябва да са еднакви за всеки отбор, но може да са в разбъркан ред, така че никой да не знае какво ще му се падне. При старт, първият в колоната се обръща с гръб към крайната точка и тича към нея на заден ход. Съотборниците му имат право да го насърчават и насочват, така че да стигне максимално бързо. Когато стигне до купчината с карти, ученикът взема най-горната, прочита инструкцията на глас, слага картата най-отдолу и изпълнява движението, след което тича, вече с лице, обратно до колоната си и предава реда на следващия. Състезанието е за време и точно изпълнение на инструкциите от всяка карта.

2. **Двигателни качества:** бързина, издръжливост, точност, ловкост.

Игра 4: „Четири посоки“

1. Описание на играта:

Учениците се подреждат в няколко редици. Избират се четирима, които застават по един от четирите посоки на децата. Този, който е пред тях, прави движения като гимнастика или танц, а те го повтарят. В момента, в който се обърне наляво, а съответно и децата след него, започва да показва този, който е извън редиците отляво. Когато се обърне надясно и децата също, започва да показва този, който е отдясно. А ако подскочи и се обърне на 180 градуса, започва да показва този, който е в тази посока на децата.

2. **Двигателни качества:** бързина, издръжливост, точност, ловкост.

Игра 5: „Предай топката отгоре и отдолу“

1. Описание на играта:

Учениците се подреждат в редица един зад друг. Първият подава топката между краката си на втория, той я подава над главата си на следващия. Когато стигнат до последния и той я вземе, се обръща и всички се обръщат и продължават по същия начин.

2. Двигателни качества: бързина, издръжливост, точност, ловкост.

Училище: ОУ „Св. Климент Охридски“, гр. Хасково

Игра 1: „Шмайзер“

1. Описание на играта:

Много популярна българска детска игра. Играе се на открито върху асфалт или друга твърда повърхност. Играчите се разделят на два отбора по равен брой играчи. След това се избира база на всеки отбор. Целта е да се стигне до базата на противника, без да бъдат хванати. Когато играч от единия отбор бъде хванат от противников играч, той трябва да замръзне на място. Може да бъде освободен само ако друг негов съотборник го докосне. Победител е отборът, който пръв успее да стигне до базата на противника.

Необходими материали: тебешир

2. Двигателни качества: бързина, ловкост, координация.



Игра 2: „Риболов“

1. Описание на играта:

Участват неограничен брой ученици; играе се в зала или на открито. Определят се границите на игралното поле (то може да бъде и с неправилна форма). Полето за игра представлява „море“, в което „плуват рибите“ – играещите. За водещи се определят двама играчи. Те се хващат за ръце и застават на една от крайните линии на площадката или

салона. Това са рибарите с мрежата. При сигнал рибарите влизат в полето за игра със заловени ръце и започват да гонят и ловят рибите.

Докоснатият играч се хваща за единия от рибарите, като вече и той става рибар. Играта продължава, докато остане една неуловена риба, която се обявява за най-бърза и най-подвижна. Ако играч напусне полето за игра, се смята за уловен. Ако даден играч бъде докоснат от водещите, но след като те са се разкъсали, последният не се смята за уловен. Забранява се всяко грубо препречване на пътя от който и да било играч.

Варианти: При голям брой участници играта може да се играе за определено време. Неуловените играчи се обявяват за най-добри участници в играта.

Необходими материали: тебешир.

2. Двигателни качества: бързина, съобразителност, ловкост, координация.

Игра 3: „Път с търкаляне“

1. Описание на играта:

Учениците се разделят на два отбора, използва се топка, носят се ленти или потници. Играе се в зала или на открито. Играчите от един отбор носят еднакви отличителни знаци. Чрез жребий се определя кой отбор ще получи топката. Отборът, владеещ топката, се стреми с бързи и точни пасове чрез търкаляне по пода да се приближи до крайната линия и да постави топката върху нея. Всяко поставяне на топката на крайната линия носи точка за отбора. След отбелязване на точка противниковият отбор вкарва топката в игра от крайната линия на игралното поле. Победител е отборът, реализирал повече точки.

Варианти: Може да се играе за определено време, като се отчита броят на реализираните точки и се поставя конкретно условие за начина на подаване на топката, както и с различни по тежест топки.

Необходими материали: волейболна топка, отличителни знаци за отбор.

2. Двигателни качества: бързина, съобразителност, ловкост, координация.



Игра 4: „Защитена крепост“

1. Описание на играта:

В играта участват неограничен брой ученици, използва се топка, играе се в зала и на открито. Участниците в играта се хващат за ръце, образуват кръг с диаметър по желание. Ако групата е по-голяма, кръговете са повече от един. В центъра на кръга се начертава (може да бъде и обръч) още един кръг с диаметър приблизително 1м, в който се поставя мишена, например плътна топка или друг подходящ предмет. Избира се един защитник на крепостта, който има право да отбранява целта, движейки се само извън очертанията на централния кръг.

Играчите от кръга подават топката свободно помежду си и се стремят в удобен момент да стрелят към крепостта с цел да я улучат. Защитникът се стреми да не допусне уцелване на крепостта, като я отбранява с ръце и крака, подобно на вратар. Ако състезател стреля и не улучи целта, играта продължава, а когато стрелбата е в целта, защитникът продължава да играе до точна стрелба. Ако играч прекалено дълго се задържи в ролята на защитник, то той трябва да бъде сменен.

Варианти: Може да се играе с различни видове подаване, стрелбата да се изпълнява задължително с отскок.

Необходими материали: предмет за мишена, топка.

2. Двигателни качества: бързина, съобразителност, ловкост, координация.



Игра 5: „Ъглова топка“

1. Описание на играта:

Учениците се разделят в два отбора с равен брой участници. Използва се една баскетболна или волейболна топка. Носят се ленти или потници, играе се в зала или на открито. Във всеки ъгъл се начертават дъги с радиус около 1.50м. (ъглови сектори). Всеки отбор поставя в ъгловия сектор по един състезател. Играта започва със спорна топка. Отборът, овладял топката, я подава помежду си, като се стреми да се приближи до своите ъглови съотборници и им подаде топката по въздух. С това отборът спечелва точка и играта започва от крайната линия. Забраняват се всякакви прояви на грубост, както и влизане на защитниците в ъгловите сектори. Състезателят с топка няма право на повече от две крачки. Изкараната вън от игрището топка се вкарва отново в игра от противников играч от мястото, където топката е напуснала игрището.

Задължителни са най-малко три подавания, преди да се „стреля“ към ъгловия сектор. Победител е отборът, който отбележи повече точки.

Необходими материали: волейболна топка, отличителни знаци за отборите.

2. Двигателни качества: бързина, съобразителност, ловкост, координация.



Училище: ОУ „Св. Иван Рилски“, гр. Хасково

Игра 1: „Летяща топка“

1. Описание на играта:

Класът се разделя на групи по 6-8 ученици. Всяка група образува кръг. Учениците застават на 3 метра от центъра на кръга с лице навътре и се преброяват по реда на номерата. Всеки трябва да запомни своя номер. В средата на всеки кръг се поставя малка топка. Водещият се намира в средата на кръговете. Той започва играта, като извиква: „Да бие №?“. Извиканият ученик стартира към центъра, за да вземе топката. Останалите се обръщат кръгом и започват да бягат. След като избраният номер вземе топката, веднага вика: „Стоп!“. Всички ученици спират на място с гръб към средата на кръга, а той се стреми да уцели някой от групата от раменете надолу. Ако уцеленият ученик не успее да улови топката и изпусне, двамата си разменят местата и улученият става водещ.

Необходими материали: малки леки топки.

2. Двигателни качества: ловкост, бързина.

Игра 2: „Умна надпревара“

1. Описание на играта:

„Умна надпревара“ е състезателна образователна игра, предназначена за ученици от 4. клас. Целта ѝ е чрез забавление и движение да се затвърдят знания по различни учебни предмети и да се развиват важни умения у децата.

Цели:

- Развиване на бързо мислене и логика.
- Стимулиране на състезателен дух и работа в екип.
- Усвояване и преговор на учебен материал чрез забавление.
- Насърчаване на физическа активност и двигателно развитие.

Правила:

- Класът се разделя на отбори от 3 до 5 ученици.
- Всеки отбор избира представител за всеки рунд.
- Учителят задава въпрос на глас.
- Учениците вдигат ръка, ако знаят отговора. Първият вдигнал ръка – отговаря.
- Ако отговори вярно – получава точка.
- При грешен отговор – право да отговори се дава на следващия ученик.

- След правилен отговор, потвърден от учителя, децата започват да бягат към флага. Първият, който го е достигнал най-бързо, печели точка.

Точки:

- 1 точка за верен отговор.
- 1 точка за най-бързо достигане до флага.
- Играта продължава до изчерпване на въпросите или зададено време.

Необходими материали: картички с въпроси (по математика, български език и т.н.), Малко знаме, конус или друг обект, който служи като цел, таймер или сигнал за старт, таблица или лист за водене на резултати, стартова линия.

2. Двигателни качества:

- Скорост на реакция – при бързото вдигане на ръка и отговор.
- Спринтова скорост – при бягане към целта след подаден сигнал.
- Баланс – при стартиране, ускорение и спиране.
- Координация око-ръка – при синхронизация между слух/зрение и движение.
- Пространствена ориентация – при бързо насочване и движение в зададената посока.
- Съобразителност под напрежение – когато ученик трябва да мисли и действа бързо едновременно.

Игра 3: „Познай думата с движение“

1. Описание на играта:

Образователна цел:

- Развиване на умения за обясняване и изразяване с думи.
- Обогащане на речниковия запас.
- Подобряване на вниманието и сътрудничеството в група.
- Свързване на учебно съдържание с игра.

Участници:

8 до 20 ученици, разделени на 2 равни отбора.

Подготовка:

- Учителят (или водещият) подготвя картички или листчета с думи, подходящи за възрастта и/или учебния материал.
- Подготвя се таймер или часовник за засичане на време (1 минута на дума).

Правила на играта:

- Първият отбор избира един участник да излезе отпред с гръб към своя отбор.
- Учителят му показва дума от списъка (само на него).
- Задачата му е да обясни думата на своя отбор само с думи – без жестове, мимики, рими или назоваване на част от думата.
- Отборът има 1 минута, за да познае думата.
- Ако отговорът е верен – отборът получава 1 точка и всички членове правят 5 клякания или 5 подскока – така добавяме движение.
- После е ред на втория отбор.
- Редувате се, докато се изчерпят думите или изтече игровото време (напр. 10–15 минути).
- Отборът с най-много верни отговори печели. Може да има и „награда за отборна работа“ или „най-забавно обяснение“.

Точки:

- работа в екип (0–3 т.);
- поведение (0–2 т.);
- ентусиазъм и участие (0–2 т.).

Необходими материали: картички с думи по учебна тема, таймер, маркери, конуси (по избор) и пространство за изпълнение на „5 клякания“ или „5 подскока“ след всеки верен отговор.

2. Двигателни качества:

- Сила и издръжливост чрез активни движения след всеки рунд.
- Координация и баланс при скачане, ходене, промяна на посока.
- Прецизност и фин моторен контрол, ако включите рисуване или фини задачи.
- Когнитивно-моторна връзка: децата планират как да обяснят, познаят и изпълнят физическата задача.

Игра 4: „Подреди буквите в дума“

1. Описание на играта:

Децата са разделени на две групи и са строени в колони пред стартовата линия.

На 5-6 метра от тях има по една кутия, в която има картончета с написани букви, които образуват дума.

При зададен сигнал първото дете, подскачайки, стига до кутията. Взема едно картонче с буква и бегом го носи на своя отбор. Вторият играч прави същото. Когато отборът събере всички картончета с букви, започва да ги подрежда в дума. Който отбор първи подреди думата си – печели.

Необходими материали: кутии, картончета с написани букви

2. **Двигателни качества:** Подобрява се общото физическо състояние на организма. Развива се неговата бързина, координация и сила. Укрепват мускулите на долните крайници. В играта има препратка към уроците по БЕЛ, което развива речта, вниманието и концентрацията. Развиват се умения за работа в екип.

Игра 5: „Пази се от пазач“

1. Описание на играта:

Начертават се на земята два кръга: по-голям с диаметър 4-5 м и вътрешен – по-малък с диаметър 1 м.

Играят неопределен брой деца, наредени около големия кръг. Едно дете е „пазач“, то застава в големия кръг и няма право да излиза от него. В малкия кръг всеки играч е поставил свой предмет: камъче, шишарка, клонче, орех, молив и др. При сигнал играчите се опитват да влязат в малкия кръг и да си вземат предметите. „Пазачът“ с бързи движения се стреми да хване някое от децата. Заловеният става „пазач“, а „пазачът“ влиза в играта.

Необходими материали: тебешир, предмети на децата.

2. **Двигателни качества:** бързина, ловкост, концентрация, съобразителност.

Игра 6: „Скариди и рибки“

1. Описание на играта:

Учениците се разделят на две групи поравно. Едните са скариди, другите – рибки. За нуждите на играта се използва прилежащото пространство – дървета, храсти, скамейки и др. Предварително се уточнява докъде могат да стигат играчите. Ако някой излезе извън определеното място отпада от играта и чака следващата. Прикритие за рибките са дърветата (храстите), а скамейките са за уловените рибки от скаридите. При сигнал старт на играта, всяка рибка докосва дърво, а скаридите застават в кръг. След това правят по пет крачки назад, завъртат се в кръг и с бързо тичане се опитват да си хванат (докоснат) рибка. Рибките непрекъснато си сменят мястото

като тичат бързо. Скаридите не могат да ловят рибки, които са докоснали дърво. Уловените от скариди рибки сядат на скамейката. В следващата игра скаридите стават рибки.

2. **Двигателни качества:** бързина, издръжливост, гъвкавост и ловкост.

Училище: ОУ „Васил Левски“, гр. Кърджали

Игра 1: „Народна топка“

1. **Описание на играта:** [1]

Деца се разделят на два отбора, които застават един срещу друг на игрището. Единият отбор започва с топката и се опитва да уцели играч от противниковия отбор. Ако детето бъде улучено, то излиза извън игралното поле. Ако хване топката – остава в игра. Играта продължава, докато всички играчи от един отбор бъдат елиминирани. Може да има „възкресяване“ при определени условия (напр. уловена топка).

2. **Двигателни качества:** бързина, ловкост, координация, реакция.

Игра 2: „Федербал (Бадминтон)“

1. **Описание на играта:** [1]

Игра се по двойки или малки отбори. Всеки играч държи ракета, с която удря перото (федербала) към противника. Целта е да се задържи перото във въздуха възможно най-дълго. При състезателен вариант се броят точките – когато перото падне в полето на противника, отбелязва се точка.

2. **Двигателни качества:** координация, концентрация, издръжливост, ловкост.

Игра 3: „Футбол (мини мач)“

1. **Описание на играта:** [1]

Деца се разделят на два отбора по 5-6 играчи. Играят футболен мач на малко игрище. Играта включва подавания, водене на топката, удари към врата и защита. Времетраенето може да бъде 2 полувремена по 5–7 минути. Насърчава се отборната работа и честната игра.

2. **Двигателни качества:** издръжливост, сила, бързина, координация.

Игра 4: „Баскетбол (състезание по стрелба)“

1. Описание на играта: [1]

Децата се редят на опашка пред коша. Всеки има определен брой опити (напр. 5 или 10), за да вкара топката. Може да се играе индивидуално или по двойки. Печели този, който вкара най-много кошове. Може да се направи и под формата на щафетно състезание.

2. Двигателни качества: координация, сила, точност, самоконтрол.

Игра 5: „Препятствено бягане“

1. Описание на играта: [1]

Децата се разделят на отбори. Всеки отбор трябва да премине трасе с различни препятствия: зигзаг между конуси, скачане на един крак, пълзене, носене на топка или преминаване под въже. След като един играч премине трасето, стартира следващият. Побеждава отборът, който завърши най-бързо.

2. Двигателни качества: бързина, координация, ловкост, баланс.

Училище: ОУ „П. К. Яворов“, гр. Кърджали

Игра 1: „Един в кръг“

1. Описание на играта:

Играчите се нареждат в кръг и си подхвърлят малка топка, докато някой я изпусне на земята. Този играч влиза в кръга. Другите продължават да си подхвърлят топката, като се стараят да улучат играча в средата, без да попадне топката в ръцете му. Ако играчът в кръга улови топката, той се старее да улучи с топката играч от кръга и да заеме неговото място.

Необходими материали: топка.

2. Двигателни качества: бързина, точност, ловкост.

Игра 2: „Точен стрелец“

1. Описание на играта:

Една кегла се поставя на 3-4 м от стартовата линия. Учениците се нареждат на старта в колона. Всеки играч (един след друг) се цели в кеглата с по три топки последователно. За всеки удар получава точка. Можем да начертаям кръгче.

Необходими материали: кегла и три топки.

2. Двигателни качества: координация, сила, точност.

Игра 3: „Дръжте се за ръце“

1. Описание на играта:

Учениците са разделени на два отбора, строени в колони на стартова линия. На 8 м от старта се поставят две флагчета, по един за всеки отбор. При сигнал първите от колоните се затичват, заобикалят флагчето, връщат се, хващат втория от своята колона. Двамата тичат и отново заобикалят флагчето. Това се повтаря, докато всички се заловят за ръце. Победител е този отбор, който първи завърши, без да се е разкъсал при бягане.

Необходими материали: флагче.

2. Двигателни качества: бързина, издръжливост.

Игра 4: „Лов на патици“

1. Описание на играта:

Учениците се разделят на две групи - ПАТИЦИ и ЛОВЦИ (по-малко са ловците). При сигнал патиците се разбягват в различни посоки, при сигнала „Спри“ всички застават неподвижни на местата си. Тогава всеки ловец се стреми да удари с топка някоя патица. Ако ловецът не успее да удари нито една патица, той изпълнява ролята на патица, а патицата, в която се цели, става ловец. Ударените патици излизат от играта.

Необходими материали: топка.

2. Двигателни качества: точност, ловкост.

Игра 5: „Бягане по номера“

1. Описание на играта:

Учителят извиква един номер и това е сигнал всички ученици с този номер да стартират бягат до линията, настъпват я и се връщат обратно по местата си. Пристигналият пръв печели точка за отбора си. Играта продължава с извикване на другите номера. Печели отборът, събрал най-много точки.

2. Двигателни качества: бързина, издръжливост.

Училище: ОУ „Св. Климент Охридски“, гр. Кърджали

Игра 1: „Сляпа баба“

1. Описание на играта:

Предварителна подготовка на организация: Учителят обяснява на учениците, че ще влязат в ролята на „специални агенти“, които тренират слуха и ориентацията си. Играта е забавна, но изисква концентрация и внимание.

Описание на правилата: Учениците се подреждат в кръг или квадрат, в зависимост от наличното пространство. Един от участниците се избира за „Сляпа баба“ – това може да стане по желание или чрез жребий. Той получава маска за очи и застава в центъра на игралното поле. Останалите ученици започват да се движат свободно в определен периметър около „Сляпа баба“, като периодично издават кратки звуци – например „тук!“, пляскане с ръце, звънче и други, които да помогнат на „Сляпа баба“ да се ориентира.

2. Двигателни качества: ориентация, слухова реакция, баланс.

Игра 2: „Слушай и изпълнявай - Listen and Do Activity“

1. Описание на играта:

Предварителна подготовка и организация: Обяснява се на учениците, че играта е забавна, но изисква концентрация и внимание.

Учениците се подреждат в две редици един зад друг. Учителят демонстрира действията с жестове и превод, а участниците ги повтарят преди започването на играта.

Примерни изрази:

“Stand up!”	(„Стани!“)
“Sit down!”	(„Седни!“)
“Turn around!”	(„Обърни се!“)
“Jump!”	(„Скочи!“)
“Clap your hands!”	(„Пляскай с ръце!“)
“Touch your nose/eyes...”	(„Докосни носа/очите!“)
“Close your eyes!”	(„Затвори очите!“)
“Open your eyes!”	(„Отвори очите!“)
“Hands up!”	(„Горе ръцете!“)
“Hands down!”	(„Долу ръцете!“)
“Look left/right/up/down!”	(„Погледни наляво/надясно/нагоре/надолу!“).

Описание на правилата: Действията се произнасят на английски в различен ритъм и последователност, за да стимулират внимание и бърза реакция. Всеки участник изпълнява задачите самостоятелно, без да се влияе от действията на другите. При грешка или забавяне ученикът остава в играта, но продължава участието си в друга редица. Последните трима ученици без грешки участват във финален кръг с по-бързи и последователни действия. Първенецът получава титлата “Master of Quick Moves”

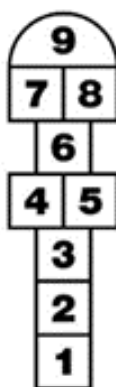
(„Майстор на бързите движения“). Учениците, класирали се на второ и трето място, получават стикери за техните постижения в играта. В края на играта учителят отправя похвала към всички участници за активността и старанието им, като поощрява положителното им поведение и усилия.

2. Двигателни качества: бърза реакция, координация, внимание.

Игра 3: „Дама“

1. Описание на играта:

Предварителна подготовка и организация: Учителят обяснява, че играта развива координация, точност и мислене. Всеки участник ще се състезава да премине през всички квадрати, като спазва правилата. Преди началото на играта учениците участват в начертаването на игралното поле под ръководството на учителя, следвайки неговите указания и примерни илюстрации. Полето се състои от 8 квадрата и 1 полукръг, подредени така:



Необходими материали: Малки камъчета или други предмети за хвърляне (1 на игрално поле; при повече игрални полета – по едно на поле).

Описание на правилата: Учениците се разделят на малки групи по 4–5 души. Всяка група използва отделно игрално поле с начертан чертеж на „дама“. Всеки ученик участва в очертаването на игралното поле, като следва указания от учителя и представени илюстрации. Чрез жребий се определя редът за игра – кой ще бъде първи, втори и т.н.

Играчът хвърля камъче в квадрат № 1. Камъчето трябва да попадне точно в очертанията, без да излиза извън тях и без да опира или застъпва линиите на чертежа. Ако хвърлянето е успешно, ученикът преминава през полето, скачайки на един крак върху единичните квадрати (1, 2, 3, 6), с двата крака едновременно върху двойните квадрати (4 и 5; 7 и 8), в полукръга (№ 9) играчът се обръща и се връща обратно по същия път, като накрая взема камъчето. Ако ученикът стъпи върху очертанията, загуби баланс, падне или не вземе

камъчето, редът му приключва и продължава следващият играч. Ако премине успешно, в следващия рунд хвърля камъчето в квадрат № 2, после в № 3 и така нататък – докато достигне до № 9. Целта е да се премине успешно през всички квадрати с точно хвърлено камъче и без да се стъпва по очертанията. След като всички играчи завършат участието си, при желание може да се проведе финален кръг между победителите от групите.

2. Двигателни качества: баланс, координация, прецизност.

Игра 4: „Тайните пратеници“

1. Описание на играта:

Предварителна подготовка и организация: Очертава се игрално поле, като се определя стартова линия и „пощенска зона“ (кутия или място за оставяне на съобщения) на разстояние около 10–15 метра. Подготвят се карти с послания (по едно за всеки участник от отбор). Учениците се разделят на равен брой отбори и застават на редици зад стартовата линия.

Описание и правила: След като всички първи участници получат посланията, учителят дава старт. Първият участник изпълнява кратка двигателна задача (например преминаване между конуси, подскачане или баланс), след което се връща при своя отбор и прошепва посланието на следващия. Всеки следващ участник повтаря същото – изпълнява двигателна задача и тихо предава посланието на следващия в отбора. Последният участник от отбора отива при учителя и повтаря полученото послание. Учителят проверява дали съобщението е предадено вярно. Играта се провежда в 2–3 рунда с различни послания.

2. Двигателни качества: бързина, ловкост, ориентация, издръжливост.

Игра 5: „Буквено предизвикателство“

1. Описание на играта:

Предварителна подготовка и организация: Очертава се игрално поле, включващо - изходна точка (стартова линия за всеки отбор), трасе с леки препятствия (конуси, въжета, обръчи и др.), общ „пункт с букви“ – място, където са разпръснати (или подредени) отделни букви на картончета, табло (или маса, пейка) за подреждане на буквите от всеки отбор. Подготвят се думи, предварително избрани от учителя (една дума за всеки рунд). Отборите са равни по брой, всеки с минимум толкова участници, колкото са буквите в думата.

Описание и правила: Всеки отбор има табло, на което подрежда буквите в правилния ред. Първият играч започва от изходна точка, преминава през трасето с препятствия,

достига до общото място с буквите и взема първата буква от думата. Връща се бързо до отбора и поставя буквата на таблото. След това предава щафетата на втория играч, който по същия начин взема втората буква. Така продължават, докато цялата дума е събрана и подредена правилно. Побеждава отборът, който пръв завърши правилно думата. Играта се провежда в няколко рунда, като във всеки рунд се използва нова дума за съставяне. Това осигурява повече игрово време и възможности за практика и подобряване на уменията.

2. Двигателни качества: ловкост, бързина, координация.

Използвани източници:

- [1] „Подвижни игри в началните класове - Иван Попов, Георги Георгиев“. Отворен на: 06 Октомври 2025. [Онлайн]. Достъпен на: https://knizhen-pazar.net/sold_products/books/81481-podvizhni-igri-v-nachalnite-klasove
- [2] „СУПЕРМРАВКИТЕ“, СУПЕРМРАВКИТЕ. Отворен на: 06 Октомври 2025. [Онлайн]. Достъпен на: <https://mravkite.weebly.com/>
- [3] „Аз-детето - българският детски портал, Kid's portal, за всяко дете и всички деца на България“. Отворен на: 06 Октомври 2025. [Онлайн]. Достъпен на: <https://az-deteto.bg/>
- [4] Кадийски, Иван; Бояджиев, Ф.; Костов, К.; Киров, Ив.; Георгиев, Атанас Ангелов; Петров, Красимир; *Подвижни игри за началната училищна възраст*. ВПИ;Благоевград, 1990.
- [5] Георги Георгиев, *Малки подвижни игри*, Медицина и Физкултура. София, 1975.
- [6] Ив. Попов, Тодор Крантов, Веселина Алипиева, Н. Василев, *Физическо възпитание - 1. клас*. София: Народна просвета, 1973.
- [7] Евгени Кавдански, *Подвижни и спортно-подготвителни игри*. Благоевград: Университетско издателство „Неофит Рилски“, 1996.
- [8] Михаела Аджова, *Топ 20 Подвижни и спортни игри за извън клас и свободното време*.
- [9] „Първите седем - медията на новото поколение родители“, Първите седем. Отворен на: 07 Октомври 2025. [Онлайн]. Достъпен на: <https://purvite7.bg/>
- [10] „Книговище | Превръщаме четенето в игра“. Отворен на: 07 Октомври 2025. [Онлайн]. Достъпен на: <https://www.knigovishte.bg/>
- [11] „180 подвижни и спортноподготвителни игри“, store.bg. Отворен на: 07 Октомври 2025. [Онлайн]. Достъпен на: <https://www.book.store.bg/p203099/180-podvizhni-i-sportnopodgotvitelni-igri-evgeni-kavdanski.html>
- [12] Златка Димитрова, „Подвижни игри със съвременни сюжети“, Издателство „Либра Скорп“. Отворен на: 07 Октомври 2025. [Онлайн]. Достъпен на: <https://www.meridian27.com/book/podvizhni-igri>
- [13] Е. Георгиева, И. Лилов, *Подвижни игри с изправителен характер*. София: Народна просвета, 1968. Отворен на: 07 Октомври 2025. [Онлайн]. Достъпен на: https://knizhen-pazar.net/sold_products/books/1614027-podvizhni-igri-s-izpravitelen-harakter
- [14] „ПОДВИЖНИ И ЩАФЕТНИ ИГРИ 3 КЛ | PDF“, Scribd. Отворен на: 07 Октомври 2025. [Онлайн]. Достъпен на: <https://www.scribd.com/document/727161683/%D0%9F%D0%9E%D0%94%D0%92%D>

0%D0%A9%D0%90%D0%A4%D0%95%D0%A2%D0%9D%D0%98-
%D0%98%D0%93%D0%A0%D0%98-3-%D0%9A%D0%9B

- [15] Евгени Кавдански, *Подвижната игра във физическото възпитание и спорта*. Благоевград: ЮЗУ Неофит Рилски, 2010. Отворен на: 07 Октомври 2025. [Онлайн]. Достъпен на: <https://www.book.store.bg/p56085/podvizhnata-igra-vyv-fizicheskoto-vyzpitanie-i-sporta-evgeni-kavdanski.html>
- [16] Елена Стоянова, „Авторски материали“. 25. ОУ „Д-р Петър Берон“, 2025. [Онлайн]. Достъпен на: София
- [17] Кирил Аладжов, *Игрите на нашето детство*. София: Тип Топ Прес, 1997.
- [18] М. Петкова и М. Алексиева, „Игрите в началното училище“, *Фабер, В. Търново*, стр. 21–27, 2013.
- [19] Давидова, Т., М. Алексиева, М. Гърдева., *Подвижни и спортно-подготвителни игри*. Велико Търново: Велико Търново, 2005.
- [20] К. Костов, Ст. Иванов, *Книга за учителя по физическо възпитание и спорт за 3. Клас*. София: Просвета, 2004.
- [21] „РУМАРК“, РУМАРК. Отворен на: 07 Октомври 2025. [Онлайн]. Достъпен на: <http://zanimalnya.weebly.com/>
- [22] В. Гришин, *Игри с топка и ракета*. София: Медицина и физкултура, 1978. Отворен на: 08 Октомври 2025. [Онлайн]. Достъпен на: <https://knizhen-pazar.net/products/books/3100015-igri-s-topka-i-raketa>
- [23] Мирослава Петкова, Милена Алексиева, *Игрите в началното училище*. Велико Търново: Фабер, 2015. Отворен на: 08 Октомври 2025. [Онлайн]. Достъпен на: <https://www.knijaria.com/igrite-v-nachalno-uchilishe-kataloghen-nomer-26862>
- [24] Костов, Кирил Захариев, *Книга за учителя по физическо възпитание и спорт: IV клас*. София: Просвета, 2005.
- [25] Георги Попов, Александър Ченгер, *444 игри*. УИ „Св. Климент Охридски“, 1988. Отворен на: 08 Октомври 2025. [Онлайн]. Достъпен на: <https://knizhen-pazar.net/products/books/1626870-444-igri>

Екип, работил по изданието:

Художествено оформление и форматиране:

Атанас Терзиев, 122. ИОУ „Николай Лилиев“, гр. София

Редакционен екип (езикова и съдържателна проверка):

Надежда Цветкова, 122. ИОУ „Николай Лилиев“, гр. София

Ивета Иванова, 122. ИОУ „Николай Лилиев“, гр. София

Мария Трифонова, 122. ИОУ „Николай Лилиев“, гр. София

Тереза Пехливанова, 122. ИОУ „Николай Лилиев“, гр. София

Виолетта Веселинова, 122. ИОУ „Николай Лилиев“, гр. София

Подбор на съдържанието

Съдържанието е подбрано и разработено от педагогически специалисти, обединени в мрежа от училища, споделящи опит и добри практики в областта на организирания отход и физическата активност.

гр. София: 122. ИОУ „Николай Лилиев“, 6. ОУ „Граф Н. П. Игнатиев“, 25. ОУ „Д-р Петър Берон“, 50. ОУ „Васил Левски“, 68. СУ „Акад. Никола Обрешков“ и 41. ОУ „Св. Патриарх Евтимий“.

гр. Благоевград: 3. ОУ „Димитър Талев“, 8. СУ „Арсени Костенцев“ и 11. ОУ „Христо Ботев“.

гр. Хасково: ОУ „Любен Каравелов“, ОУ „Св. Климент Охридски“ и ОУ „Св. Иван Рилски“.

гр. Кърджали: ОУ „Васил Левски“, ОУ „П. К. Яворов“ и ОУ „Св. Климент Охридски“

Настоящата книга е създадена с цел да подпомогне педагогическите специалисти при организирането на дейности, насочени към активно движение, отгих и изграждане на положителни взаимоотношения и сътрудничество сред учениците.

Книгата представя богато разнообразие от игри, които стимулират физическата активност, двигателното развитие и социалните умения на учениците, подпомагайки изграждането на здравословни навици, положителна нагласа към движението и активното участие в училищния живот.

Изданието е резултат от съвместната работа в мрежа от училища от градовете София, Благоевград, Хасково и Кърджали, работещи в партньорство по темата за организирания отгих и физическата активност, под координацията на Министерство на образованието и науката, Дирекция „Организация и контрол“.

