

ГКОУ СО «Краснотурьинская школа – интернат»

Авторская программа по дополнительному образованию для
младших школьников спортивно – оздоровительного
направления:

**« ИГРЫ И ЗАБАВЫ НАРОДОВ НАСЕЛЯЮЩИХ
СЕВЕРНЫЙ УРАЛ»**

Составитель:

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

Морозова Галина Ивановна.

2014 год

Пояснительная записка.

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта о образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Приказа министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014г. № 1599, адаптированные основные общеобразовательные программы (АООП) реализуются образовательными учреждениями через урочную и внеурочную деятельность. Под внеурочной деятельностью в рамках реализации ФГОС с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) следует понимать образовательную деятельность, которая осуществляется в формах, отличных от классно-урочной, и направленных на достижение планируемых результатов освоения АООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа курса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, а также основной образовательной программой. Программа учитывает возрастные, общеучебные и психологические особенности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Примерная программа внеурочной деятельности разрабатывается с учётом этнических, социально-экономических и иных особенностей региона, запросов семей и других субъектов образовательного процесса, на основе системно - деятельностного и культурно-исторического подхода.

Внеурочная деятельность - это образовательная деятельность, осуществляемая в формах, отличных от классно-урочной системы, и направленная на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы.

Проблема гуманизации системы школьного образования сейчас одна из наиболее актуальных. Непосредственно она касается и предмета «физическая культура». Школьная физическая культура пока слабо ориентирована на ребенка как на личность. В основном она направлена на развитие физиологических систем организма школьников, на их физические кондиции и в этой своей ориентации она далека от многих культурных потребностей детей и не принимается ими в полном объеме.

Между тем передача культурного наследия одного поколения другому и создание новых ценностей должна становиться одно из главных задач. Поэтому задача школьной подготовки должна состоять в том, чтобы обеспечить каждому ребенку минимум доступных средств для индивидуального развития, которые составили бы базу для освоения необходимых ему культурных ценностей. Культурная преемственность не осуществляется автоматически. Чтобы она происходила успешно, нужны усилия, нужна организация последовательной и внутренне согласованной системы образования.

Изучение народной культуры народов населяющих место проживания самих учащихся имеет большое значение в деле воспитания подрастающего поколения. Использование ценностей народной празднично-игровой культуры и народной педагогики способствует формированию

активной, гармонически развитой личности, воспитанию у обучающихся любви к родному краю и народной культуре, уважительного отношения к людям другой национальности и достижениям предшествующих поколений.

В рамках данной программы предусматривается овладение обучающимися некоторыми практическими умениями по сбору народных игр. Занятия по программе способствуют приобщению обучающихся к народной и игровой культуре, формированию их эстетических представлений.

Отличительные особенности программы

Данная программа направлена на изучение культуры народов населяющих Северный Урал. Особенностью программы является то, что все игры изучены и собраны с помощью детей и их родителей, преподавателями и воспитателями школы, апробированы и подобраны для данного контингента детей и условий проведения. В процессе занятий обучающиеся знакомятся с народными играми и праздниками, а также с основами фольклора. Все это может быть использовано непосредственно при проведении календарных праздников которые проводятся в школе.

Основной целью программы «Игры и забавы народов населяющих Северный Урал» является воспитание национального самосознания в области образования на основе возрождения традиционной и развития современной игровой культуры разных народов, духовное совершенствование физически здоровой личности учащегося начальной школы, расширение его кругозора.

Достижение цели обеспечивается решением связанных между собой оздоровительных, образовательных и воспитательных **задач**:

- возрождение игровой культуры народов населяющих Северный Урал через осознание роли народных игр в жизни людей;
- развитие у младших школьников необходимых знаний по физической культуре, формируемыми игровой деятельностью;
- содействие укреплению здоровья, разносторонней физической подготовленности, закаливанию растущего организма и профилактике заболеваний;
- привитие интереса и потребности к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом;
создание предпосылок для успешного освоения спортивных игр;
- создание коллектива друзей игры для развития отношений дружбы и соревновательности среди обучающихся;
- освоение принципов народной этики на основе празднично-игровой культуры;
- привитие интереса к сбору игр народов населяющих родной край, уважение их традиций и уважение к людям разных национальностей.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на один год обучения. Занятия проходят 2 раза в неделю. Всего за учебный год – **68 часов**. Возраст занимающихся от 6 до 14 лет.

Формы и режим занятий

Основными формами занятий являются практические занятия на секции и на уроках адаптивной культуры в спортивном зале и на улице, во время проведения массовых народных праздников дней здоровья..

Научно-исследовательской продукцией по итогам работы коллектива могут быть описания игр, собранных учащимися за год, видео материалы апробированных игр с подробным описанием и рекомендациями.

Ожидаемые результаты обучения и способы их проверки.

При реализации программы обучающиеся будут:

- знать основные народные календарные праздники и уметь играть в народные игры;
- знать, что народные игры и забавы являются народным наследием, их нужно сохранять и передавать с поколения в поколение;
- принимать участие в проведении народных игр и забав во время праздников и помогать их организации;

Проверка результатов обучения осуществляется во время занятий посредством:

- наблюдения педагога за практической работой обучающихся путем анализа и адаптации для имеющихся условий проведения;
- контроль за использованием детьми народных игр в повседневной жизни, участия в соревнованиях по народным играм, в празднично-игровых мероприятиях;
- представление своих работ, самых любимых игр, на выставке рисунков,

Формы подведения итогов реализации программы.

Результативность обучения определяется качеством выполнения заданий, умением играть и самостоятельно проводить народные игры, в том числе на различных праздничных мероприятиях.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Устное народное творчество	2	0	2
1.1	Введение. Основные русские, украинские и белорусские календарные праздники.	1	0	1
1.2	Основные немецкие, татарские праздники.	1	0	1
2.	Игровая культура			
2.1	Русские народные игры и забавы	3	12	15
2.1.1.	«Ручеек» - забава	1		1
2.1.2.	«Горелки» - забава		1	1
2.1.3.	«Лошадки», «Лошадки на лыжах»		1	1

2.1.4.	«Кумушки»		1	1
2.1.5.	« Казаки и разбойники»		1	1
2.1.6.	«Лапти»	1		1
2.1.7.	«Свечи ставить»		1	1
2.1.8.	« Лапта» - забава		1	1
2.1.9.	«Самые ловкие»		1	1
2.1.10.	«Выбей шар»		1	1
2.1.11.	« Бой петухов»	1		1
2.1.12.	«Плетень»		1	1
2.1.13.	«Фанты»		1	1
2.1.14.	«Перетягивание каната» - забава. «Жмурки» - забава		1	1
2.1.15.	<i>Итоговое занятие по русским народным играм и забавам</i>		1	1
2.2.	Украинские народные игры и забавы	1	5	6
2.2.1.	«Солнечный зайчик» - забава	1		1
2.2.2.	«Хлебец»		1	1
2.2.3.	«Перепелочка»		1	1
2.2.4.	«Иванка»		1	1
2.2.5.	« Млын» -забава. «Реченька» - забава		1	1
2.2.6.	<i>Итоговое занятие по украинским народным играм и забавам</i>		1	1
2.3.	Белорусские народные игры	5	12	17
2.3.1.	« Мехасик» - муз. сопровождение	1		1
2.3.2.	«Прела – горела» - забава		1	1
2.3.3.	«Заяц – месяц»		1	1
2.3.4.	« Ежик и мыши»	1	1	2
2.3.5.	«Мельница»		1	1
2.3.6.	«Ленок»	1		1
2.3.7.	«Лиски»		1	1
2.3.8.	«Мороз»		1	1
2.3.9.	«Колечко» - забава	1	1	2
2.3.10.	«У Мазалю»		1	1
2.3.11.	«Хлоп , хлоп, убегай»	1	1	2
2.3.12.	«Посадка бульбы»		1	1
2.3.13.	« Грушка»		1	1
2.3.14.	<i>Итоговое занятие по татарским народным играм и забавам</i>		1	1
2.4.	Татарские народные игры и забавы	2	4	6

2.4.1.	« Скок перескок»	1		1
2.4.2.	«Хлопушка»		1	1
2.4.3.	« Палочка стукалочка»		1	1
2.4.4.	«Угадай и догони»	1		1
2.4.5.	«Угадай и догони». « Наездник» - забава.		1	1
2.4.6.	<i>Итоговое занятие по татарским народным играм и забавам</i>		1	1
2.5.	Немецкие народные игры и забавы	1	4	5
2.5.1.	«Ярмарка», « Белочка»		1	1
2.5.2.	«Сельдь» «3, 13, 30»	1	1	2
2.5.3.	«Лиса в саду»,		1	1
2.5.4.	<i>Итоговое занятие по немецким народным играм и забавам</i>		1	1
2.6.	Дагестанские народные игры и забавы	1	1	2
2.6.1	« Подними платок». «Палочка стукалочка»	1	1	2
2.7.	Чувашские народные игры и забавы		1	1
2.7.1.	«Луна и солнце». «Хищник в море». « Рыбки»		1	1
2.8.	Туркменские народные игры и забавы	1	1	2
	«Собери блоки». «Прыжки через ров»	1	1	2
2.9.	Башкирские народные игры и забавы		2	2
2.9.1.	« Юрта». « Медный пень». « Жмурки – носильщики».		1	1
2.9.2	<i>Итоговое занятие по дагестанским, чувашским, туркменским, башкирским народным играм и забавам</i>		1	1
3.1.	Проведение народных праздников и гуляний	6	6	12
3.1.1.	Русская масленица.	1	1	2
3.1.2.	Украинский и белорусский праздник: «Ивана купала»	1	1	2
3.1.3.	Немецкий праздник : « Сочельник»	1	1	2
3.1.4.	Мусульманские народные праздники: « Навруз» - день весеннего равноденствия.	1	1	2
3.1.5.	«Сабантуй» - день плуга или окончание посевных работ.	1	1	2
3.1.6.	« Курбан – байрам» - день урожая	1	1	2
Всего: 68 часов.				

Приложение к программе № 2.

Описание игр.



Татарские игры

Скок – Перескок

(Кучтем-куч)

На земле чертят большой круг диаметром 15—25 м, внутри него — маленькие кружки диаметром 30—35 см для каждого участника игры. Водящий стоит в центре большого круга.

Водящий говорит: «Перескок!» После этого слова игроки быстро меняются местами (кружками), прыгая на одной ноге. Водящий старается занять место одного из играющих, прыгая также на одной ноге. Тот, кто останется без места, становится водящим. **П р а в и л а** игры. Нельзя выталкивать друг друга из кружков. Двое играющих не могут находиться в одном кружке. При смене мест кружок считается за тем, кто раньше вступил в него.

Игра «Хлопушки»

Цель игры: развитие точности и быстроты реакций, ловкости, внимания, формирование и закрепление знания цифр и счета по порядку, двигательных, познавательных, интеллектуальных и коммуникативных способностей.

Оборудование: обыкновенный резиновый легкий мяч средних размеров.

Ход игры.

В игре могут принимать участие от одного до трех игроков, причем она организовывается около уличной стороны пустой стены, на которой отсутствуют окна. Первый по счету игрок бросает мяч в стенку таким образом, чтобы тот ударился о нее, после чего ловит его, успевая перед этим один раз хлопнуть в ладоши.

Затем отходит в сторону и встает вслед за всеми участниками, ожидая, пока второй и третий игроки в порядке очереди не проделают те же самые действия.

Когда мяч снова возвращается в руки первого участника, он снова точно так же бросает мяч с обязательным его ударом о стену, затем ловит его, стараясь успеть хлопнуть в ладоши два раза. Второй и третий игроки по очереди проделывают то же самое. Так с каждым броском мяча и его последующим ударом о стену количество хлопков постепенно увеличивается на один и в общей

сложности доходит до 15.

Игрок, которому удалось ловить мяч, делая соответствующее количество хлопков в ладоши, считается победителем.

Тот, кому это не удалось, временно выбывает из игры и признается проигравшим. Игру при желании участников можно возобновить и продолжать до тех пор, пока не надоест ребятам.

«Угадай и догони»

Цель игры: развитие внимательности, ловкости.

Играющие садятся на скамейку или на траву в один ряд. Впереди садится водящий. Ему завязывают глаза.

Один из игроков подходит к водящему, кладет руку на плечо и называет его по имени. Водящий должен угадать, кто это. Если водящий назвал имя игрока правильно, то быстро снимает повязку и догоняет убегающего. Если водящий не угадал имя игрока, тогда подходит другой игрок.

Правила игры:

- если имя названо правильно, игрок задевает водящего по плечу, давая понять, что нужно бежать;
- как только водящий поймает игрока, он садится в конец колонны, а пойманный игрок становится водящим.

« Палочка стукалочка »

Цель игры: развитие внимания, быстроты реакции, укрепление мускулатуры ног.

Играющие образуют круг, в руках у каждого маленькие палочки. Для игры нужна еще одна большая палка длиной около 50 см. Ведущего выбирают при помощи считалки. Выбранный ведущий закрывает глаза, считает вслух до десяти. Остальные игроки в это время прячутся. Прежде чем спрятаться, игроки кладут длинную палку одним концом на камень, другим — на землю. На конец палки, лежащей на земле, аккуратно кладут маленькие палочки.

Сосчитав до десяти, водящий открывает глаза и идет искать детей. Каждый из спрятавшихся старается незаметно добежать до палки первым и стукнуть по ее концу, лежащему на камне так, чтобы маленькие палочки взлетели в воздух. Водящий старается помешать этому. Если же кому-то из игроков удастся стукнуть по палке и рассыпать палочки, то водящий опять закрывает глаза. Если же водящему удастся выиграть, то водящим становится игрок, найденный первым.

Правила игры: чтобы никто не тронул палочки, водящий, найдя кого-нибудь из спрятавшихся детей, быстро подбегает к длинной палке и громко называет имя найденного, а обнаруженный игрок останавливается и больше не прячется.

Дагестанская народные игра

Подними платок

(Явлукъну гетер. Квербац/борхе)

Игроки становятся в круг, в центре его кладут головной платок. Звучит национальная мелодия, все танцуют дагестанскую лезгинку. С окончанием музыки каждый участник игры старается первым поднять платок. Правила игры. Нельзя тянуться за платком и выходить из круга раньше, чем прекратится музыка.

« Палочка стукалочка »

Цель игры: развитие внимания, быстроты реакции, укрепление мускулатуры ног.

Играющие образуют круг, в руках у каждого маленькие палочки. Для игры нужна еще одна большая палка длиной около 50 см. Ведущего выбирают при помощи считалки. Выбранный ведущий закрывает глаза, считает вслух до десяти. Остальные игроки в это время прячутся. Прежде чем спрятаться, игроки кладут длинную палку одним концом на камень, другим — на землю. На конец палки, лежащей на земле, аккуратно кладут маленькие палочки. Сосчитав до десяти, водящий открывает глаза и идет искать детей. Каждый из спрятавшихся старается незаметно добежать до палки первым и стукнуть по ее концу, лежащему на камне так, чтобы маленькие палочки взлетели в воздух. Водящий старается помешать этому. Если же кому-то из игроков удастся стукнуть по палке и рассыпать палочки, то водящий опять закрывает глаза. Если же водящему удастся выиграть, то водящим становится игрок, найденный первым. **Правила игры:** чтобы никто не тронул палочки, водящий, найдя кого-нибудь из спрятавшихся детей, быстро подбегает к длинной палке и громко называет имя найденного, а обнаруженный игрок останавливается и больше не прячется.

Чувашские народные игры

Хищник в море

(Сёткан кайак тинэсрэ)

В игре участвуют до десяти детей. Один из играющих выбирается хищником, остальные — рыбки. Для игры нужна веревка длиной 2—3 м. На одном конце ее делают петлю и надевают на столбик или колышек. Игрок, выполняющий роль хищника, берется за свободный конец веревки и бежит по кругу так, чтобы веревка была натянута, а рука с веревкой была на уровне коленей. При приближении веревки детям-рыбкам нужно прыгать через нее. **П р а в и л а и г р ы.** Задетые веревкой рыбки выходят из игры. Ребенок, выполняющий роль хищника, начинает бег по сигналу. Веревка должна быть постоянно натянута.

Рыбки (Пула)

На площадке чертят или вытаптывают в снегу две линии на расстоянии 10—15 м друг от друга. По считалке выбирается водящий — акула. Остальные игроки делятся на две команды и становятся лицом друг к другу за противоположными линиями. По сигналу играющие

одновременно перебегают с одной черты на другую. В это время акула салит перебегающих. Объявляется счет осаленных из каждой команды.

П р а в и л а игры. Перебежка начинается по сигналу. Проигрывает команда, в которой осалено условленное число игроков, например пять. Осаленные не выбывают из игры.

Луна или солнце

(Уйохна хэвель)

Выбирают двух игроков, которые будут капитанами. Они договариваются между собой, кто из них луна, а кто солнце. К ним по одному подходят остальные, стоящие до этого в стороне. Тихо, чтобы другие не слышали, каждый говорит, что он выбирает: луну или солнце. Ему так же тихо говорят, в чью команду он должен встать. Так все делятся на две команды, которые выстраиваются в колонны — игроки за своим капитаном, обхватив стоящего впереди за талию. Команды перетягивают друг друга через черту между ними. Перетягивание проходит весело, эмоционально даже тогда, когда команды оказываются неравными

Башкирская народная игра

Жмурки-носильщики *(Уарчъхассач)*

Готовится место для игры. В одном конце площадки ставят небольшой столик (или скамейку) и на нем раскладывают ровно десять каких-нибудь мелких предметов — это могут быть детские игрушки, камешки и т. Далее. На другом конце . площадки, шагах в десяти — пятнадцати от столика и в трех – четырех шагах друг от друга, ставят два стула. Из числа играющих выбирают двух носильщиков. Они садятся на стулья лицом к сто лику, обоим завязывают глаза. Остальные играющие располагаются по краям площадки Каждый носильщик должен перенести ее столика на свой стул пять предметов. Победит тот, кто раньше справится с работой.

П р а в и л а игры. Оба носильщика начинают игру одновременно по сигналу. Переносить можно только по одному предмету. В ходе игры необходимо следить, чтобы носильщики не сталкивались, идя навстречу друг другу.

«Юрта (Тирмэ)»

В игре участвуют четыре подгруппы детей, каждая из которых образует круг по углам площадки. В центре каждого круга стоит стул, на котором повешен платок с национальным узором. Взявшись за руки, все идут четырьмя кругами переменным шагом и поют:

*Мы, веселые ребята,
Соберемся все в кружок.
Поиграем, и попляшем,
И помчимся на лужок.*

На мелодию без слов ребята переменным шагом перемещаются в общий круг. По окончании музыки они быстро бегут к своим стульям, берут платок и натягивают его над головой в виде шатра (крыши), получается юрта.

Правила игры. С окончанием музыки надо быстро подбежать к своему стулу и образовать юрту. Выигрывает группа детей, первой построившая юрту.

Немецкие народные игры

«Hering» (Сельдь)

Эту игру проводят на улице или в помещении мальчики и девочки от 6 до 13 лет. Количество играющих обычно от 4 до 15 человек, но может быть и больше.

Описание: По жребию выбирают водящего - «сельдь». На площадке на расстоянии 8-20 м (в зависимости от возраста и количества играющих) чертят два кона (две линии). На одном кону спиной к играющим становится «сельдь», на другом - остальные игроки. «Сельдь» громко считает до трех. Во время счета играющие, прыгая, стараются как можно ближе подойти к «сельди». По окончании счета «сельдь» оглядывается, в этот момент все прыгающие должны стоять неподвижно. Кому не удалось замереть, должен идти на первоначальное место. Теперь «сельдь» считает снова, все опять прыгают, «сельдь» оглядывается и т.д. Кто первым окажется на линии, где стоит «сельдь», тот становится новой «сельдью». Игра повторяется с новым водящим.

Правила: 1. Игроки должны приближаться к территории «сельди» только прыжками. Кто приближается иначе, должен возвратиться на первоначальное место. 2. Нельзя после остановки двигаться вперед, пока «сельдь» не начнет считать. Кто начал двигаться раньше, возвращается на начальную линию.

«Markt» (Ярмарка)

В этой игре участвуют обычно младшие школьники, реже подростки и юноши, 10-30 человек. Для игры нужны стулья по числу участников.

Описание : Выбирается водящий - «Bauer» (крестьянин). Играющие садятся по кругу на стулья, крестьянин в центре круга. Каждому участнику он присваивает название предмета, нужного для поездки на ярмарку (например, der Leiterwagen - телега, das Rad - колесо, der Bogen - дуга, der Sack - мешок, die Peitsche - кнут, плетъ, das Pferd - лошадь). «Крестьянин» должен искусно, быстро, в шуточной форме вести разговор о поездке на ярмарку, используя присвоенные играющим названия предметов. Каждый игрок, предмет которого назван, должен быстро - быстро встать и повернуться на одной ноге (на каблучке) кругом. При неполном повороте он отдает фант, как и тот, кто опоздает повернуться. Время от времени «крестьянин» кричит: «Der Markt ist zu Ende» - «Ярмарка закрывается!» Тогда все играющие должны бегом поменяться местами. «Крестьянин» старается занять пустой стул. Кто остался без стула становится «крестьянином». Кто не успел пересест со своего стула на другой, должен отдать фант. В конце игры все кто отдал фант, должны выполнить какое-нибудь задание.

Правила: 1. Опоздавшим считается тот, кто не успел при упоминании его предмета встать со стула прежде, чем ведущий скажет следующее слово. 2. Нельзя меняться местами с ближайшим соседом, а надо хотя бы через одного.

«Schuster» (Сапожник)

Эта игра имеет много других названий: «Jan - Schuster» - «Ян башмачник», «Schneider» - «Портной». Играют двое, а остальные смотрят это комическое представление. Поэтому игра

часто используется в качестве аттракциона на детских или народных праздниках. В последнем случае участвуют нередко и взрослые.

Описание: Из соломы делают три веника и связывают их. Получившийся большой веник большой веник ставят на три «ноги». Это «сапожник». Возле «сапожника» становится один из игроков. Другой «едет к нему верхом на лошади» - на палке, делает вокруг него три круга, и между ними происходит такой разговор:

- Здравствуйте! Сапожник дома?

- Дома.

- Что он делает?

- Туфли для соседей.

- А мне сделает?

- Нет.

- Тогда я его накажу.

- А я его буду защищать.

Тот, кто защищает «сапожника», берет палку за другой конец и тоже садится верхом, спиной к первому «всаднику». Защитник приближает конец палки к «сапожнику». «Всадник» пытается толкнуть «сапожника», стоящего перед соперником; защитник противодействует ему, толкая палку назад. Победителем считается тот, кто свалит на бок «сапожника», стоящего перед соперником.

Правило: Начинать толкать палку оба игрока должны одновременно по команде судьи.

«Drei, dreizehn, dreissig» (Три, тринадцать, тридцать)

Игра проводится с детьми младшего и среднего школьного возраста. Количество играющих не ограничено (но не менее 5 человек).

Описание: Игроки образуют круг, став на расстоянии вытянутых в стороны рук. В середину его становится водящий (назначенный или выбранный по жребию). Если он говорит: «Три!» - все игроки должны поднять руки в стороны, при слове «тринадцать!» - поднять их вверх, при слове «тридцать!» - положить на пояс. Водящий называет быстро любое из трех перечисленных выше чисел. Игроки должны быстро выполнять соответствующие движения. Допустивший ошибку отходит на шаг назад и там продолжает играть или меняется ролью с водящим. Выигравшими считаются оставшиеся на своем первоначальном месте или ни разу не менявшие ролью с водящим.

Правила: 1. Если игрок сделал хотя бы попытку к неправильному движению, он считается проигравшим. 2. Водящий имеет право растягивать слова, например: «Три-и-и... ». Игрокам надо внимательно следить за окончанием слов.

«Der Fuchsim Garten» (Лиса в саду)

В игре участвуют дети младшего школьного возраста. Количество их не ограничено.

Описание: Выбирают двух водящих - «лису» и «садовника». Остальные игроки образуют круг, взявшись за руки. «Лиса» становится в середине круга, садовник - вне его. «Лиса» подходит к любому игроку и делает движения рукой, как бы срывая что-то и кладя в рот. «Садовник», видя это, спрашивает:

- *Что ты там в моем саду делаешь?*

- *Яблоки кушаю.*

- *Кто тебе разрешил?*

- *Никто не разрешил.*

После последнего слова «не разрешил» «садовник» заходит в «сад» (круг), пролезая под руками стоящих в кругу игроков, а «лиса» выбегает из «сада». «Садовник» гонится за ней. Но только по ее «следу» (пути), то вбегая в круг, то выбегая из него, пока не поймают «лису». Если «садовник» сбивается с пути, то считается, что «лисе» удалось убежать. Тогда выбирают новую «лису» («садовник» остается тот же) и игра продолжается. Если же «садовник» поймают «лису», то выбирают и новую «лису», и нового «садовника».

Правила:

1. «Лисе» разрешается бегать только вблизи круга, не удаляясь далеко в сторону.
2. Игрокам запрещается поднимать или, приседая, опускать руки, задерживая «лису» или «садовника».

«Das Eichhörnchen» (Белочка)

В игре участвуют дети младшего или среднего школьного возраста, обычно 10- 12 человек. Игрокам требуется маленький или волейбольный мяч.

Описание: Чертится площадка размером примерно 10 на 4 м. Участники располагаются за лицевыми линиями (на двух противоположных коротких сторонах площадки). Выбирается из наиболее ловких игроков водящий – «белочка». Он становится в середине площадки между линиями. По сигналу руководителя (вожака) игроки бросают мяч с одной стороны площадки на другую так, чтобы хотя бы один раз он отскочил от земли и после отскока попал в «белочку», которая бежит, прыгает по площадке.

Кому удастся попасть в «белочку». Меняется с ней ролью.

Правила:

1. Попадание в «белочку» засчитывается только в том случае, если мяч отскочил от земли не более 1 раза.
2. При броске мяча нельзя заходить за линию, иначе попадание не засчитывается.

3. «Белочка», спасаясь, не имеет права заходить за линии играющих. При нарушении этого правила ее заменяют.

Белорусские народные игры

« Мельница (Млын) »

Цель игры: развитие внимания, ловкости, мышц плечевого пояса, рук.

Все играющие становятся в круг на расстоянии не менее 2 м друг от друга. Один из играющих получает мяч и передает его другому, тот третьему и т. д. по кругу. Постепенно скорость передачи возрастает. Каждый игрок старается поймать мяч.

Правила игры:

- игрок, который упустил мяч или бросил его неправильно, выбывает из игры;
- побеждает тот, кто остается в игре последним.

« Посадка картофеля»

Цель игры: развитие быстроты, силовой выносливости.

Создаются две команды по пять человек. Игрок, стоящий первым, — капитан, он держит в руках мешочек с пятью картофелинами (камешками). На расстоянии двадцати-тридцати шагов от каждой колонны начерчены пять кружков. По сигналу капитаны команд бегут к кружочкам и сажают картошку по одной в каждый кружочек, затем возвращаются и передают мешочек следующему игроку, который, взяв мешочек, бежит собирать картошку, и т. д.

Правила игры:

- капитаны стартуют по сигналу;
- игроки не выходят за линию без мешочка. Если картошка упала, ее следует поднять и затем бежать;
- подбегать к команде надо с левой стороны.

« Ленок (Лянок) »

Цель игры: развитие внимания, ловкости.

На игровой площадке рисуются кружки-гнезда, которых на два-три меньше, чем игроков. Все становятся в круг, берутся за руки.

Ведущий в кругу делает разные движения, все повторяют их. По команде «Сажай лен» игроки занимают гнезда, а кто не займет гнездо, считается «посаженным»: его сажают в гнездо до конца игры.

Правила игры:

- побеждает тот, кто займет последнее свободное место.



« Михасик »

Цель игры: развитие ловкости, внимания.

Для проведения игры по кругу ставятся шесть пар лаптей. Семь участников игры располагаются вокруг лаптей. Ведущий произносит слова: «Ты, Михасик, не зевай, лапоточки обувай, обувай!» После этих слов все участники подскоками или шагом белорусской польки (игру можно проводить под музыку) движутся по кругу. С окончанием музыки (или по сигналу) все останавливаются и каждый старается быстрее обуть лапти. Ребенок, оставшийся без лаптей, выбывает из игры. Убирается одна пара лаптей, и игра продолжается до тех пор, пока останется один игрок. Он и считается победителем.

Правила игра:

- игроки обувают лапти только по сигналу (или по окончании музыки);
- двигаться по кругу, составленному из лаптей, надо с его наружной стороны.

Игра развивает

быстроту движения быстроту реакции внимание внимательность воображение выдержку выносливость гибкость глазомер двигательные навыки дисциплинированность координацию движений ловкость меткость мускулатуру ног мускулатуру рук мышцы плечевого пояса навыки игры в коллективе навыки плавания опорно-двигательный аппарат основные виды движений прыгучесть силовую выносливость силу способности бега точность броска умение ориентироваться в пространстве умение работать в коллективе умения действовать по сигналу чувства спортивного соперничества

Играющие стоят по кругу. Ведущий и дети начинают переключку:

- Заяц-месяц, где был?
- В лесу.

- *Что делал?*
- *Сено косил.*
- *Куда клал?*
- *Под колоду.*
- *Кто украл?*
- *Чур.*

На кого падает слово чур, тот догоняет детей, а они разбегаются врассыпную.

Правила игры. Бежать можно только после слова чур. Пойманным считается тот, кого коснулся ловишка.

« Грушка »

Играющие берутся за руки, образуя круг, в середине которого становится мальчик или девочка. Это и будет Грушка. Все ходят вокруг Грушки по кругу:

– *Мы посадим грушку*
Вот, вот!
Пускай наша грушка
Растет, растет!
Вырастай ты, грушка,
Вот такой вышины;
Вырастай ты, грушка,
Вот такой ширины;
Вырастай ты, грушка,
Вырастай в добрый час!
Потанцуй, Марийка,
Покружись ты для нас!
А мы эту грушку
Все щипать будем.
От нашей Марийки
Убегать будем!

Грушка в середине круга должна изображать все то, о чем поется в песне: танцевать, кружиться. На слова «Вот такой вышины» дети поднимают руки вверх, а на слова «Вот такой ширины» разводят их в стороны. Когда поют: «А мы эту грушку все щипать будем», все приближаются к грушке, чтобы дотронуться до нее, и быстро убегают, а грушка ловит кого-нибудь.

Правила игры. Все игровые действия должны быть четко согласованы со словами.

« Ёжик и мыши »

Все дети вместе с игроками-мышами становятся в круг. Ёжик — в центре круга. По сигналу все идут вправо, еж — влево. Игроки произносят слова:

— Бежит ежик — тупу-туп,
Весь колючий, остер зуб!
Ежик, ежик, ты куда?
Что с тобою за беда?

После этих слов все останавливаются. По (сигналу к ежу подходит один игрок и говорит:

— Ежик ножками туп-туп!
Ежик глазками луп-луп!
Слышит ежик — всюду тишь,
Чу!.. Скребется в листьях мышь!

Еж имитирует движения: осторожно ходит, прислушивается.
Мыши в это время бегают за кругом. Ведущий говорит:

— Беги, беги, ежик,
Не жалея ты ножек,
Ты лови себе мышей,
Не лови наших детей!

Мышки бегают по кругу, выбегая и за круг. Еж их ловит (пятнает). Игроки быстро приседают и опускают руки. Мышка поймана: она в мышеловке. Таким образом игра повторяется несколько раз.

Правила игры. Все действуют точно в соответствии с текстом. Еж пятнает мышей, слегка коснувшись их рукой. Запятнанная мышка выходит из игры.



« Лиски »

Играющие по договоренности или по жеребьевке выбирают лиса — ведущего и, построившись в круг диаметром 10 – 20 м, кладут возле себя лисок¹. Лис подходит к одному из играющих и говорит:

— Где был ?
— В лесу.
— Кого поймал?
— Лису.
— Верни лиску мою.
— За так не отдаю.
— За что отдашь — скажи сам.
— Если обгонишь, тогда отдам.

После этого они бегут в противоположные стороны по кругу. Хозяином лиски становится тот, кто займет свободное место в кругу, лисом — игрок, который остался.

Правила игры. Бегать разрешается только по внешней стороне круга.

Мороз

С помощью считалки выбирается Дед Мороз:

— Ты зеленый, ты красный.
Ты в шубе, ты в кушаке,
У тебя синий нос,
Это ты, дед Мороз!

Все дети разбегаются, а дед Мороз старается дотронуться до любого игрока и заморозить его. Замороженный стоит неподвижно в любой позе.

Правила игры. Разбежаться можно только после окончания считалки. В момент заморозки можно принять любую позу. Выигрывает тот, кто ни разу не попался Деду Морозу.

« Колечко »

Играющие стоят по кругу, держат руки впереди лодочкой. Выбирается один ведущий. В руках у ведущего лежит небольшой блестящий предмет (это может быть колечко, фантик из фольги). Ведущий идет по кругу и каждому как будто кладет колечко в руки. При этом он говорит:

— Вот по кругу я иду,
Всем колечко вам кладу,
Ручки крепче зажимайте,
Да следите, не зевайте!

Одному из детей он незаметно кладет колечко, а потом выходит из круга и говорит:

— Колечко, колечко, выйди на крылечко!

Тот, у кого в ладошках окажется колечко, выбегает, а дети должны постараться задержать его, не выпустить из круга.

Правила игры. После слов: «Колечко, колечко, выйди на крылечко!» — все игроки должны успеть быстро взяться за руки, чтобы не выпустить игрока с колечком в руке из круга.

« У Мазалья »

Участники игры выбирают Мазалья. Все остальные отходят от Мазалья и договариваются, что будут ему показывать, после чего идут к Мазалю и говорят:

— Здравствуй, дедушка Мазаль
— С длинной белой бородой,
С карими глазами,
С белыми усами!
— Здравствуйте, детки!



Где вы были ?
Что делали ?
– Где мы были, вам не скажем,
А что делали — покажем!

Все делают те движения, о которых договорились заранее. Когда дед Мазаль отгадает, играющие разбегаются, а дед ловит их.

Правила игры. Дед Мазаль выбирает себе на замену самого быстрого, ловкого игрока.

« Хлоп, хлоп, убегай! »

Цель игры: развитие имитационных движений, быстроты.

Играющие ходят по игровой площадке — собирают на лугу цветы, плетут венки, ловят бабочек и т. д. Несколько детей выполняют роль лошадок, которые в стороне щиплют травку. После слов ведущего:

*«Хлоп, хлоп, убегай,
Тебя кони стопчут»*

несколько игроков произносят:

*«А я коней не боюсь,
По дороге прокачусь.»*

и начинают скакать на палочках, подражая лошадкам и стараясь поймать детей, гуляющих на лугу.

Правила игры: убежать можно лишь после слова «прокачусь»; тот ребенок, которого настигнет лошадка, на время выбывает из игры.



Русские народные игры

«Лапти»

Цель: развитие спринтерского бега.

На середине площадки вбивают кол, к нему привязывают веревку длиной от 3 до 5 метров.

Вокруг кола на длину веревки проводят круг. Водящий берет свободный конец ее и встает у кола. Участники игры встают за кругом, поворачиваются спиной к центру и через голову перебрасывают каждый какой – либо предмет.

Повернувшись к водящему, спрашивают его:

- Сплели лапти?

Водящий отвечает – нет!

- Сплели лапти?

- Да.

Дети бегут в круг и стараются взять свой предмет, а водящий караулит лапти: он бежит в кругу и старается запятнать играющих. Но поймать можно только в кругу. Если ребенок не успел взять свой предмет, он выходит из игры.

«Горелки»

Цель: развитие скоростных качеств.

Участники игры становятся парами в затылок друг другу. Впереди всех пар встает водящий, он громко говорит:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо:

Птички летят,

Колокольчики звенят.

Раз, два, три, Последняя пара, беги!

После последнего слова «беги», играющие последней пары бегут вперед (каждый со своей стороны) до условного места, а водящий старается задержать одного из бегущих прикосновением руки до момента, когда игроки встретятся. Тот, кого задержали, встает рядом с водящим впереди первой пары, а второй становится водящим. Игра продолжается.

« Петушки» или « Бой петухов»

Цель: развитие скоростных качеств.

Играющие (по одному от каждой команды) входят в круг диаметром 3 метра и принимают исходное для боя положение, присев на двух ногах или стоя на одной (правая рука держит левую ногу, а левая рука согнута впереди и прижата к туловищу или наоборот).

Задача: вытолкнуть противника из круга.

Пройди через ручеек.

Цель: Развивать у детей чувство равновесия, ловкость, глазомер. Описание
упражнения. Воспитатель чертит две линии (в помещении можно использовать шнур) и говорит детям, что это река, затем кладёт через неё доску (длина 2,5 – 3 м, ширина 25 -30 см) – мостик. «На этом берегу речки растут красивые цветы (на ковре разбросаны разноцветные лоскутки), давайте соберём их, — обращаются к детям. – Но сначала мы пройдем по мостику». Дети друг за другом переходят на ту сторону речки (ручейка), собирают цветы (приседают, наклоняются), затем возвращаются на места. Упражнение выполняется 2-3 раза. Воспитатель следит, чтобы малыши шли по доске осторожно, не наталкиваясь друг на друга: «Будьте внимательны. Не упадите в речку».

« Лошадки »

Цель: развитие ориентировки в пространстве.

Все участники игры делятся на тройки, в каждой тройке кучер и две лошадки. Водящий по ходу игры подает различные команды, лошадки их выполняют, а кучер управляет и внимательно смотрит, точно ли выполняют лошадки все движения. Лошадки идут шагом, бегут галопом по кругу, поворачивают направо, налево и т. д. На слова ведущего: «Лошадки, в разные стороны!» — кучер отпускает вожжи, и лошадки быстро разбегаются по площадке. На слова: «Найдите своего кучера!» — они как можно быстрее находят своего кучера. При повторении игры в каждой тройке кучер меняется.

Правила: 1. Лошадки должны точно выполнять все команды. 2. Кучер, чьи лошадки ошибаются, получает штраф — к его вожжам привязывают синюю ленточку. Указания к проведению: Самой трудной в этой игре является роль водящего, который придумывает для лошадок различные движения. Поэтому, когда игра проводится впервые, роль водящего выполняет взрослый. В конце игры, чтобы тройки собрались вместе, можно дать новое задание: «Кучер, найди своих лошадок!» Игра заканчивается, как только в тройке играющих все выполнят роль кучера. В конце игры отмечается лучшая тройка.

«Уголки» или «Кумушки»

Цель: развитие быстроты реакции на сигнал.

Для этой игры нужно нарисовать четырехугольник. Участников 5 человек, один из них водящий, а четверо занимают уголки. Водящий подходит к одному из игроков и говорит: «Кумушка, дай ключи!» Стоящий в углу отвечает: «Иди, вон там постучи!» В это время остальные игроки перебегают из угла в угол. Если водящий успеет занять угол, то на его место встает игрок, который остался без угла.

Вариант

Играющие встают в круг, каждый свое место отмечает камешком или очерчивает маленький кружок. В центре большого круга стоит водящий. Он подходит к одному из играющих и говорит: «Кумушка, дай ключи!» Ему отвечают: «Иди, вот там постучи!» Пока водящий идет к следующему игроку, дети меняются местами. Водящий должен не зевать и постараться занять кружок. Игрок, оставшийся без места, становится водящим.

Указания к проведению

Игра имела разные названия: «Ключи», «Соседи», «Уголки». Игру хорошо проводить на большой площадке. Вначале уголки следует располагать близко один от другого, тогда и водящему легче занять уголок. Затем расстояние можно увеличить. Если на участке есть деревья, расположенные недалеко друг от друга, то играющие встают около деревьев. Водящий может говорить и такие слова:

*Мышка, мышка, продай уголок!
За шильце, за мыльце, за белое полотенце,
За зеркальце.*

« Казаки-разбойники »

Задача «казаков»: вывести секретное слово-пароль.

Описание и правила игры

Как уже было сказано, в «Казаки-разбойники» играют по-разному. Если не принимать во внимание мелкие нюансы, все вариации можно свести к двум версиям. Участники делятся на казаков и разбойников. Казаки должны поймать всех разбойников (они дотрагиваются до разбойников и говорят: «красная печать никому не убежать»). У казаков есть штаб. Разбойники должны придумать два пароля или больше. Один правильный, а остальные не правильные. Задача разбойников захватить штаб казаков, но казаки их ловят. Разбойники могут подбегать друг к другу и говорить «зелёная печать можно убежать» тем самым они освобождают другого разбойника. Разбойники могут захватить штаб только вместе и во время игры. Ни одни ни другие не имеют права ходить по отдельности. Казаки не имеют права ходить возле штаба туда-сюда. Казаки после того как поймали разбойников будут их пытаться. Разбойники могут терпеть но когда им надоест терпеть они говорят любой пароль, и казаки определяют правильный он или нет. Если они угадали, то казаки побеждают; если нет, то разбойники могут убежать и захватить штаб, тем самым они побеждают.

Стандартные правила игры. Играют от шести человек и более (чем больше, тем лучше). Играющие оговаривают территорию, на которой будет проходить игра. Разделившись на две команды, они по жребию определяют, кто будет играть за «казаков», а кто за «разбойников». Иногда выбираются атаманы.

«Разбойники» совещаются и загадывают кодовое слово (секретный «пароль»). Может быть не слово а и пароль 13245 и т.д. максимум 8 цифр

По сигналу «разбойники» убегают прятаться («казаки» не должны подглядывать). Путь передвижения обозначается с помощью стрелок на асфальте и других поверхностях (стенах, заборах), чтобы у «казаков» были подсказки, где искать. Чаще всего вначале команда бежит вместе, затем разделяется, чтобы запутать соперников. Чем быстрее «разбойники» убегают и чем запутаннее рисуют стрелочки, тем у них больше шансов надёжно спрятаться.

«Казаки» в это время обустривают «темницу» и придумывают, как будут «пытать» пленных. Через оговоренный промежуток времени (обычно 15-20 минут) «казаки» отправляются искать «разбойников». Найденного разбойника ловят («пятнают») и отводят в темницу (он не имеет права вырываться и убежать).

Некоторые источники утверждают, что «казак», поймавший «разбойника», остаётся в «темнице», сторожить его. В других говорится о страже (1-2 человека), которая постоянно следит за «разбойниками» в «темнице», а «казаки» могут бежать ловить остальных.

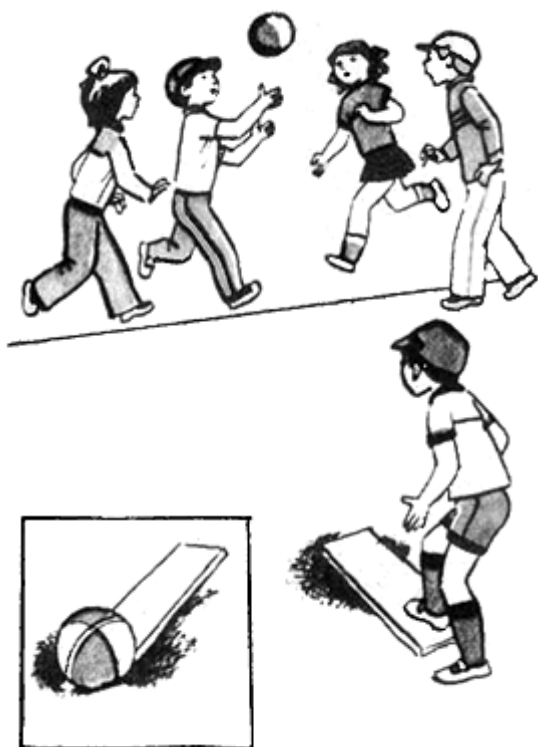
В «темнице» «разбойников» «пытают» (щекочут, подсовывают насекомых, жгут крапивой, кидают на землю ,дают подзатыльник). Виды «пытток» заранее оговариваются: они не должны быть жестокими или обидными.

« Свечи ставить»

В земле делают небольшую ямку, опускают в неё одним концом дощечку так, чтобы другой ее конец был приподнят над землей. В ямку на доску кладут мяч, водящий бьет ногой по выступающему, концу доски, мяч летит вверх, играющие бегут за ним. Тот, кто мяч поймал или взял его первым с земли, идет к ямке, кладет его на доску и бьет по доске. Игра продолжается.

Правила

1. Играющие должны стоять на удобном расстоянии от доски с мячом.
2. Во время игры не разрешается отбирать мяч друг у друга.



«Лапта́»

Цель игры — ударом биты послать мяч как можно дальше и пробежать поочередно до противоположной стороны и обратно.

Игра проводится на естественной площадке. Цель игры — ударом биты послать мяч как можно дальше и пробежать поочередно до противоположной стороны и обратно, не дав противнику «осалить» себя пойманным мячом. За удачные пробежки команде начисляются очки. Выигрывает команда, набравшая больше очков за установленное время.

Комментарий к игре

Учащиеся 5-6 класса за одно занятие могут научиться игре в русскую лапту, что невозможно в других игровых видах спорта. И самое главное, в русской лапте не требуется дорогостоящий инвентарь, оборудование и специальная экипировка. Достаточно иметь обычный теннисный мяч, деревянную (самодельную) биту, ровную площадку для игры и желание проявить себя в этом увлекательном русском национальном виде спорта.

Правила игры. Матч играют на прямоугольной площадке. Предварительно проводятся две линии на расстоянии 40—55 метров, шириной 25—40 м. С одной стороны площадки находится город, с другой — деревня. Для игры нужны небольшой резиновый мяч (теннисный) и лапта — плоская палка длиной около 60 см, ручка толщиной 3 см, ширина основания около 10 см. Участники игры делятся на две равные команды. По жребию игроки одной команды идут в город, а другая команда водит. Команда города начинает игру. Бьющий лаптой отбивает мяч как можно дальше из-за спины (нельзя бросать биту) в поле, бежит через площадку за линию кона и возвращается назад в город. Водящие в поле ловят (а если поймал мяч с летки, то команды меняются) отбитый мяч и стараются запятнать (осалить) бегущего. Им можно перебрасывать мяч друг другу, чтобы попасть в бегущего на более близком расстоянии.

Если игрокам поля удаётся запятнать бегущего, они переходят в город. Если игроки поля не могут запятнать бегущего, то они быстро перекидывают мяч в город. Как только мяч вернулся в город, игрок не успевший прибежать назад в город остаётся за линией кона, и ждёт следующей возможности вернуться в город. Если бьющий ударил по мячу плохо и команда в поле быстро поймала мяч, то бежать опасно, так как могут легко осалить. В таком случае бьющий может не бежать, а остаться за чертой, по другую сторону от команды — в пригороде.

Игра продолжается, и мяч бьёт следующий игрок. По очереди все игроки команды выступают в роли бьющих. Игроки, оставшиеся в пригороде и за коном ждут, чтобы их выручили. Выручить может тот, кто далеко отобьёт мяч, дав возможность перебежки самому, а также игрокам из пригорода и кона. Мяч, выбитый за боковую линию, не учитывается. Может создаться более трудное положение, когда все игроки бьющей команды, кроме одного, находятся за линией кона и в пригороде, тогда игроку, который ещё не бил, разрешают ударить трижды. Если он промахнётся, то игроки города уступают своё место водящим. Подавальщики не должны переступать черту города. Тому, кто не может отбить мяч лаптой, разрешается его бросать в поле рукой.

Игра считается выигранной, если все игроки пробили по мячу, пробежали за линию кона и вернулись назад в город. Игра считается проигранной, если все игроки пробили мяч, но никто не перебежал за линию кона. По окончании игры команды меняются местами. Команда города переходит в поле, а из поля переходит в город. Если одним из игроков города была сломана лапта, то есть палка, то команда города автоматически выигрывает.

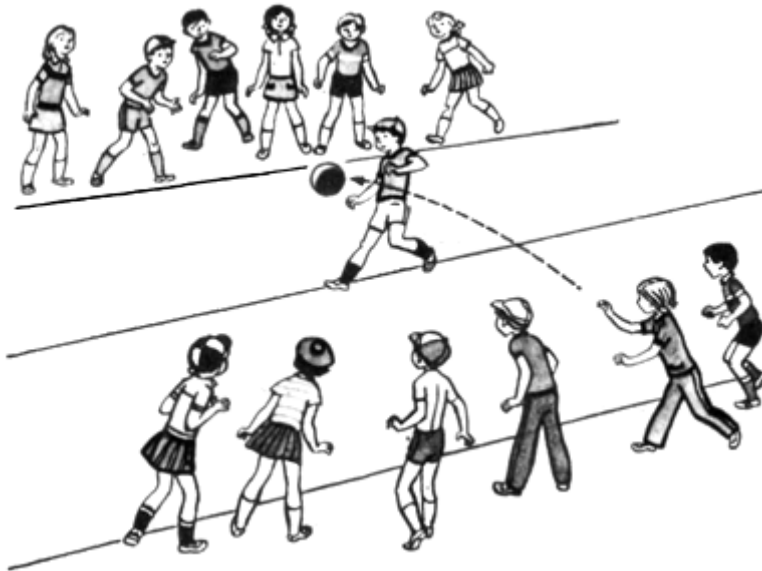
Вариант «Ярославская лапта» Вариант древнерусской игры, модифицированный в Ярославле и представляющий собой особую версию со своими правилами. Основные отличия от официальных правил Федерации Русской лапты:

- совершать перебежку может только игрок, совершивший удар по мячу
- команды соревнуются не на время, а на счет — до 6 очков
- игра ведётся смешанными командами — 3 юноши и 2 девушки
- игра ведётся плоской битой — лаптиной, в отличие от русской лапты, где удары совершаются битой круглого сечения

Имеется также ряд нюансов, делающих игру менее динамичной, но требующей от игроков большего индивидуального и командного мастерства.

« Самые ловкие »

Участники игры делятся на две группы и встают друг против друга. Посередине площадки, между играющими, проводят линию. Водящий встает на линию, по его сигналу дети начинают перебрасывать мяч друг другу. Тот, кто поймал мяч, быстро бросает его в водящего. Если промахнется, то встает на линию и начинает водить. Если мяч попадет в водящего, то все играющие разбегаются, а водящий старается запятнать убегающих. Тот, кого он запятнал, встает на место водящего. Если же водящий промахнулся, то встает на линию и продолжает водить.



Правила

1. Водящему разрешается бегать по линии из одного конца в другой.
2. Водящему разрешается ловить мяч, тогда он меняется местами с игроком, который его посылал.

Указания к проведению

В зависимости от умений играющих расстояние между командами может быть от 3 до 6 м. Лучше играть мячом средних размеров. Тот, кто ловит мяч, не должен стоять неподвижно. Ему нужно внимательно следить за направлением летящего мяча.

« Выбей шар »

На земле чертят клетки, на расстоянии 2 м по ту и другую сторону от них проводят линии кона. В каждой клетке лежит по 3—4 шара. Участники игры делятся на две команды и встают за линиями напротив клеток своего противника.

Игру начинают одновременно все игроки одной из команд. Они по сигналу прокатывают шары, забирают выбитые. Затем прокатывают шары игроки другой команды. Выигрывает та команда,

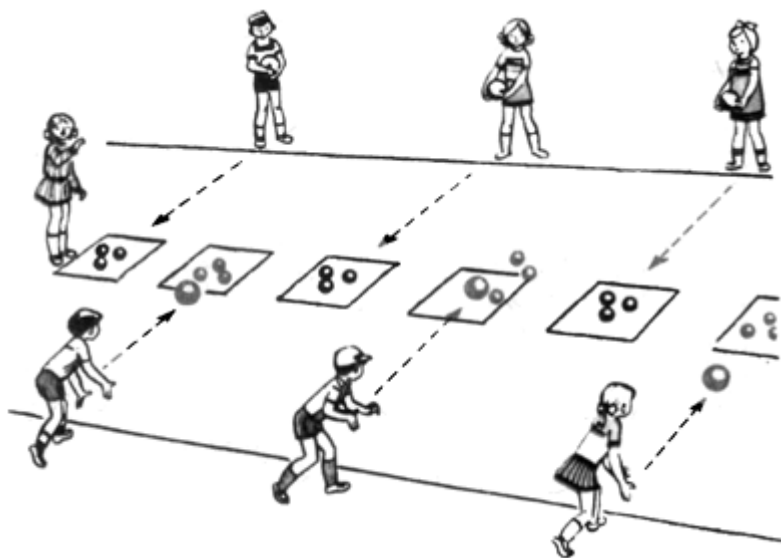
игроки которой выбили больше шаров.

Правила

1. Прокатывая шары, играющие стоят за линией кона.
2. Участники игры выбивают шары поочередно.

Указания к проведению

У каждой команды шары своего цвета. Они могут быть деревянными, полиэтиленовыми. Можно игру проводить и с мячами. В клетках шары нужно располагать одинаково. Размеры клеток 50X50 см, располагают их на одной линии в шахматном порядке на расстоянии 30 см друг от друга.



«Плетень»

Играющие встают друг за другом в длинный ряд. На весь ряд растягивается веревка, которую каждый держит в руке. Все, приплясывая, идут за ведущим и поют:

Вокруг берёзоньки идем,

Кругом нас всё плетнём,

Плеть-плеть плетена,

Кругом ствола обведена.

Вьётся плетень, плетётся,

В поле, в лес волочётся.

Расплетайся, плетень, расплеться,

Золотой узелок, развяжись.

Ведущий запутывает хоровод, пока не «завьёт плетень».

Расплетают плетень под приговоры:

*Наряжен наряд-
Из ста ребят,
Все в один ряд,
Вместе связаны стоят.
Плеть, расплеться,
На берёзоньку завивайся.*

Затем ведущий бегом увлекает хоровод в поле, при этом он петляет, делает круговые повороты, и кто не удержится на ногах, выбывает из игры.

« Перетягивание каната»

Вы все, конечно, знаете басню Ивана Андреевича Крылова «Лебедь, Рак да Щука». По этой басне придумана игра — это перетягивание каната. Обычно канат перетягивают две команды — одна против другой. В этой игре участвуют три команды или три мальчугана, каждый за себя. Для игры нужны три каната, связанные в центре узлом или закрепленные на одном кольце. Кольцо или узел, от которого идут концы каната, кладут в центре круга, нарисованного мелом на площадке. Диаметр такого круга должен быть не больше трех метров.



Рис. 63. «Лебедь, Рак да Щука».

Возле каждого конца каната на площадке ставятся эмблемы, обозначающие названия команд. Одна эмблема лебедь, другая — рак, третья — щука. Эмблемы эти обычно закреплены на деревянных стойках, чтобы их легко можно было убрать, когда игра закончена. Эмблемы можно просто нарисовать мелом на асфальте, начертить на земле.

Правила игры:

Участники игры делятся на три группы или команды и становятся вдоль своего каната, крепко взяв его в руки. По сигналу судьи «раз» все должны приготовиться, «два» — крепче взяться, «три» — тянуть. Каждая группа дружно тянет конец каната в свою сторону, стараясь перетянуть узел или кольцо, скрепляющее канаты. Как только кольцо или узел переходит черту круга, судья останавливает игру и объявляет победителя. В эту игру можно внести самые разные усложнения. Например, около каждой командной эмблемы ставят гимнастическую булаву на расстоянии метра от конца каната. Играющие тянут канат на себя, и последний в команде должен суметь дотянуться, схватить булаву, стоящую около его знака. Кто сумел это сделать, побеждает.

Украинские народные игры и забавы.

«Солнечный зайчик».

В эту игру лучше всего играть с одним ребенком. Для игры понадобится небольшое зеркальце. В солнечный день покажите малышу, какие солнечные зайчики можно пускать с помощью зеркала.

Солнечный зайчик

«Это – солнечный зайчик. Он приходит к нам в гости, если на улице ярко светит солнышко. Лучик солнышка попадает на зеркальце, и оттуда выскакивает солнечный зайчик. Если прикрыть зеркальце рукой (накрываем зеркало ладонью), то зайчик исчезнет. Где же он? Он спрятался!» (Открываем зеркало и выпускаем зайчика).

Отдельно отметьте, что зайчик может перепрыгивать с одного предмета на другой, крутиться, танцевать, прятаться. Продемонстрируйте.

Предложите малышу поймать солнечного зайчика. Старайтесь вести его по стенке и другим предметам так, чтобы зайчик бежал на уровне глаз ребенка, но в момент, когда малыш попытается его поймать, поднимайте выше. Пусть ребенок сделает несколько неудачных попыток, и лишь затем дайте ему поймать зайчик.

Чаше всего для детей настоящим открытием является тот момент, когда солнечный зайчик не накрывается ладошкой, а оказывается сверху.

Игра « Пеку, пеку хлебец »

Для подвижной игры дети становятся в круг и поют:

*Пеку, пеку хлебец
Детям наобидчикам,
Беру, беру папку,
Кладу на лопатку,
Хлоп в печь! Хлоп!*

По словам "Пеку, пеку хлебец детям наобидчикам" дети делают, что месят тесто. По словам: "Беру, беру папку ..." - Вид, что вынимают тесто из квашни. По словам "Кладу на лопатку" - сажают тесто на лопатку. За восклицанием "Хлоп в печь, шмыг" - выдают тесто в печь, выступая правой ногой вперед.

« Перепелочка »

Играющие становятся в круг, слегка расставив ноги, руки опущены вдоль туловища. Один игрок в середине круга - перепелочка. На слова народной песни:

Ой, у перепелочки да головка болит -

все участники вместе поднимают руки вверх, касаясь пальцами с двух сторон головы, а на повтор слов:

«Да головка болит» - опускают руки вдоль туловища.

На припев:

*Тут была, тут была перепелочка,
Тут была, тут была сизокрылая –*

дети берутся за руки и идут по кругу влево, а перепелочка - вправо. На последнее слово все останавливаются. На слова:

Ой у перепелочки да коленки болят -

все наклоняются вперед и дотрагиваются до колен, а на повтор слов: «Да коленки болят» - выпрямляются. Слова и действия припева повторяются. Ведущий продолжает:

Ой у перепелочки крылья не болят, -

все играющие поднимают руки в стороны и на повтор слов: «Крылья не болят» - опускают вниз. На слова:

«Птички поднялись и улетели!» -

все бегут по кругу.

Правила игры. Движения выполнять красиво, в соответствии с текстом.



« Иванка »

Цель: развитие внимания и быстрой реакции.

.На земле чертят круг диаметром 5 — 10 м.

Это лес, а в середине квадратик — дом лесовика. В квадрат помещают Иванку и выбирают лесовика. Остальные — лебеди.

Лебеди, залетая в лес, пробуют забрать Иванку, а лесовик — поймать лебедей рукой или дотронуться до них прутиком. Лебедь, которому удастся вывести из леса Иванку, сам становится лесовиком, и игра начинается сначала.

Правила игры. Забегать в дом лесовика нельзя. Пойманные лебеди; выбывают из игры до смены ролей. Лесовик не имеет права выходить из леса и все время стоять возле дома, он должен двигаться по площадке.

Литература:

1. Детские народные подвижные игры: Кн. для воспитателей дет. сада и родителей / Сост. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина – 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение; Владос, 1995. – 224 с.: илл.
2. Исаева С. А. Организация переменок и динамических пауз в начальной школе [Текст]: практическое пособие / С. А. Исаева. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 48 с.
3. Кенеман А. В. Детские подвижные игры народов СССР [Текст]: пособие для воспитателя детского сада / А. В. Кенеман. – М.: Просвещение, 1989. – 239 с.
4. Ковалько В. И. Школа физкультминуток [Текст] / В. И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2005. – 208 с.
5. Мартынова А. Н. Игры. Потешки. Считалки. Небылицы. [Текст] / А. Н. Мартынова. – М.: Современник, 1989. – 348 с.
6. Минский Е. М. Игры и развлечения в группе продленного дня [Текст]: пособие для учителя / Е. М. Минский. – М.: Просвещение, 1985. – 192 с.
7. Осокина Т. И. Мир детства: младший школьник [Текст] / Т. И. Осокина. – М.: Педагогика. 1981. – 233 с.
8. Павлов Н. Г. 300+1 игра для детей [Текст] / Н. Г. Павлов. – Ростов н/Д.: «Феникс», 2003. – 320 с.
9. Панкеев И. А. Русские народные игры [Текст] / И. А. Панкеев. – М.: Яуза, 1998. – 240 с.
10. Пичугин, С. С. Подвижные народные игры как форма организации и проведения динамической паузы с детьми младшего школьного возраста. [Текст] / С. С. Пичугин // Начальная школа: до и после. – 2006. – № 1. – С. 26–29.