

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Основная общеобразовательная школа №27»

г. Уссурийска Уссурийского городского округа

УТВЕРЖДАЮ

от «19» августа 20 15 г.



О.В. Кривоносова

И.о директор аМБОУ ООШ № 27

Рабочая программа внеурочной деятельности

Кружок «Народные игры»

Составитель:

Учителя начальных классов МБОУ ООШ № 27

Пояснительная записка

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости обучающихся, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих обучающихся, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии или продолжали существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией “встраивания” разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего школьника и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Цель программы: удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развивать физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данного курса являются:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе;
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается;
- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

Режим занятий:

В 1-4 классах начальной школы занятия продолжительностью 30-40 минут проводятся 1 раз в неделю, в группах не более 15 детей, но и не менее 8-ми.

Место программы в учебном плане

Программа рассчитана на 33 часа в год – 1 класс; 34 часа в год – 2-4 классы, с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 35-40 минут. Содержание отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Ценностными ориентирами содержания данной программы являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- привлечение обучающихся к обмену информацией в процессе свободного общения на занятиях.

Содержание образовательной деятельности представлено календарно – тематическим планированием.

**Календарно - тематическое планирование
1-й класс (33 часа)**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Гуси-лебеди		
2.	У медведя во бору		
3.	Филин и пташки		
4.	Палочка- выручалочка		
5.	Блуждающий мяч		
6.	Классики		
7.	Ловишка в кругу		
8.	Пчелки и ласточки		
9.	К своим флажкам		
10.	Кот идет		
11.	Северный и южный ветер		
12.	Соревнования скороходов		
13.	Колдунчики		
14.	Аисты		
15.	Пчелы и медведи		
16.	Хитрая лиса		
17.	Ловишки с приседаниями		
18.	Переправа с досками		
19.	Туннель		
20.	Собери урожай		
21.	На погрузке арбузов		
22.	Принеси мяч		
23.	Успей перебежать		
24.	С мячом		
25.	Весёлые старты		
26.	Совушка		
27.	Мышеловка		
28.	Пустое место		
29.	Карусель		
30.	Кто быстрее?		
31.	Конники-спортсмены		
32.	Лягушата и цыплята		
33.	Карлики и великаны		

**Календарно - тематическое планирование
2-й класс (34 часа)**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Русская народная игра «Жмурки»		
2.	Русская народная игра «Кот и мышь»		
3.	Русская народная игра «Горелки»		
4.	Русская народная игра «Салки»		
5.	Русская народная игра «Пятнашки»		
6.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»		
7.	Русская народная игра «Фанты»		
8.	Русская народная игра «Салки с приседаниями»		
9.	Русская народная игра «Волк»		
10.	Русская народная игра «Птицелов»		
11.	Подвижная игра «Совушка»		
12.	Подвижная игра «Мышеловка»		
13.	Подвижная игра «Пустое место»		
14.	Подвижная игра «Карусель»		
15.	Подвижная игра «Кто быстрее?»		
16.	Подвижная игра «Конники-спортсмены»		
17.	Подвижная игра «Лягушата и цыплята»		
18.	Подвижная игра «Карлики и великаны»		
19.	Эстафета «Передача мяча»		
20.	Эстафета «С мячом»		
21.	Эстафета зверей		
22.	Эстафета «Быстрые и ловкие»		
23.	Эстафета «Вызов номеров»		
24.	Эстафета по кругу		
25.	Эстафета с обручем		
26.	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»		
27.	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»		
28.	Бурятская народная игра «Ищем палочку»		
29.	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»		
30.	Марийская народная игра «Катание мяча»		
31.	Татарская народная игра «Серый волк»		
32.	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»		
33.	Чувашская игра «Рыбки»		

34.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»		
-----	--	--	--

**Календарно - тематическое планирование
3-й класс (34 часа)**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Русская народная игра «Краски»		
2.	Русская народная игра «Гори, гори ясно»		
3.	Русская народная игра «Ляпка»		
4.	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»		
5.	Бурятская народная игра «Ищем палочку»		
6.	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»		
7.	Кабардино-балкарская народная игра «Под бункой»		
8.	Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!»		
9.	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»		
10.	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»		
11.	Марийская народная игра «Катание мяча»		
12.	Татарская народная игра «Серый волк»		
13.	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»		
14.	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый зайка»		
15.	Чечено-ингушская игра «Чиж»		
16.	Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба»		
17.	Мордовские народные игры «Котел», «Круговой»		
18.	Северо-осетинская игра «Борьба за флажки»		
19.	Чувашская игра «Рыбки»		
20.	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Пелишки, ветер и мороз»		
21.	Эстафета «Вызов номеров»		
22.	Эстафета по кругу		
23.	Эстафета с обручем		
24.	Эстафета с мячом		
25.	Эстафета «Быстрые и ловкие»		
26.	Эстафета «Встречная»		
27.	Эстафета «Весёлые старты»		
28.	Русская народная игра «Салки»		

29. Русская народная игра «Пятнашки»
30. Русская народная игра «Охотники и зайцы»
31. Русская народная игра «Фанты»
32. Русская народная игра «Салки с приседаниями»
33. Русская народная игра «Третий лишний»
34. Русская народная игра «Птицелов»

Календарно - тематическое планирование 4-й класс (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Дата
1.	Русская народная игра «Жмурки»		
2.	Русская народная игра «Кот и мышь»		
3.	Русская народная игра «Горелки»		
4.	Русская народная игра «Салки»		
5.	Русская народная игра «Пятнашки»		
6.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»		
7.	Русская народная игра «Фанты»		
8.	Русская народная игра «Салки с приседаниями»		
9.	Русская народная игра «Волк»		
10.	Русская народная игра «Птицелов»		
11.	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»		
12.	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»		
13.	Бурятская народная игра «Ищем палочку»		
14.	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»		
15.	Марийская народная игра «Катание мяча»		
16.	Татарская народная игра «Серый волк»		
17.	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»		
18.	Чувашская игра «Рыбки»		
19.	Эстафета «Передача мяча»		
20.	Эстафета «С мячом»		
21.	Эстафета зверей		
22.	Эстафета «Быстрые и ловкие»		
23.	Эстафета «Вызов номеров»		
24.	Эстафета по кругу		
25.	Эстафета с обручем		
26.	Эстафета «Весёлые старты»		
27.	Русская народная игра «Салки»		
28.	Русская народная игра «Пятнашки»		
29.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»		

30. Русская народная игра «Краски»
31. Русская народная игра «Гори, гори ясно»
32. Русская народная игра «Третий лишний»
33. Русская народная игра «Пятнашки»
34. Русская народная игра «Охотники и зайцы»

Содержание программы

Программа «Народные игры» входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В “Народные игры” вошли игры, распространенные в России за последнее столетие, а также игры народов мира, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами

Веселые подвижные игры – это наше детство. Кто не помнит неизменных прятков, жмурок, догонялок, салочек?

Когда возникли эти игры? Кто их придумал? Наверное, на эти вопросы нельзя найти точного ответа. Эти игры, как песни и сказки, созданы народом. Они отлично закаляют тело и душу.

Игры эти заставляют много двигаться и требуют находчивости, смекалки, ловкости и упорства. Проводятся они обычно на свежем воздухе на открытой площадке.

Участвовать в таких играх могут ребята самых разных возрастов – от дошкольников до старшеклассников.

Правила их просты и понятны.

Игра «У мишки во бору»

На земле чертятся две прямые на расстоянии 6-7 метров друг от друга. За одной линией стоит «мишка» (водящий), за другой – дети. Игроки выходят из дома и идут в лес (пространство между двумя линиями), чтобы собирать ягоды и грибы. Они «дразнят» мишку, подходя максимально близко к его берлоге и распевая хором веселую песенку:

**Как у мишки во бору
Ягоды-грибы беру.
А мишка не спит,
Все на нас он глядит.**

Как только текст закончится, мишка должен выскочить из своей берлоги и постараться осалить кого-то из играющих. Дети стремятся поскорее забежать в свой дом (за черту). Тот, кого водящий поймает, сам становится медведем.



Игра «Красочки»

Эта старинная русская народная игра имеет несколько названий, одно из которых – «Светофор». Выбирается «монах» (водящий) и «продавец». Остальные участники игры договариваются и загадывают цвета красок так, чтобы не было повторов (у каждого участника будет свой цвет). Монах приходит к продавцу и просит дать ему красочку. «Продавец» говорит: «Красок у меня много, а тебе какая нужна?» Монах называет какой-нибудь цвет, к примеру, синий.

Игра «Салки»

Веселая народная подвижная игра для детей. Выбирается водящий – он должен догонять игроков и «салить». Осаленный становится «водой» и должен бегать за остальными участниками, держать при этом за ту часть тела, за которую дотронулся только что бывший ведущий.

Если такого цвета никто не загадывал, продавец отвечает: «Иди по синей дорожке, отыщи синие сапожки, поноси и назад принеси». Монах начинает игру заново. Если синяя краска кем-то загадана, игрок старается сбежать от монаха, а тот догоняет его. Если догнать и осалить удастся, то монах становится «краской», а осаленный игрок – монахом. Если нет – игра начинается заново с тем же водящим.

Игра «Казак-разбойник»

Знаменитая народная русская игра для дошкольников и ребят постарше. Дети делятся на две команды – казаков и разбойников. У казаков имеется свое укрытие, в котором сидит сторож – он будет в течение всей игры охранять пойманных разбойников. Казаки сначала дают возможность разбойникам разбежаться и спрятаться. При этом команда должна оставлять за собой «улики» - на земле рисуются стрелки, оставляются записки и т.п. подсказки. Но следы могут нести и ложную информацию.

Спустя 10-20 минут казаки выходят из своего укрытия и начинают искать разбойников. Конец игры наступает тогда, когда все разбойники будут найдены и отведены под охрану сторожу. Затем разбойники с казаками меняются

ролями.



Игра «Гуси»

На детской площадке на расстоянии 10 метров рисуются две параллельные линии – это «дома». За одну черту заходят игроки (гуси), за другую один человек (хозяин). Меж домами стоит волк (водящий).

Далее начинается известный каждому с детства диалог:

- Гуси-гуси? (хозяин) - Га-га-га! (гуси) - Есть хотите? - Да-да-да! - Ну, летите! - Нет-нет-нет! Серый волк за горой не пускает нас домой!

После этого гуси должны перебежать на сторону хозяина так, чтобы «волк» их не осалил. Тот, кто попадется водящему, сам становится «волком»

Игра «Прятки»

Эта русская народная игра для детей знакома каждому, но не все пользуются ее вариантами. Основное правило заключается в том, что «вода» ищет спрятавшихся на улице или в помещении детей. То, место, возле которого он начинает отсчет вслух до 20, 50 или 100 называется коном. Это бывает стенка, дерево и т.п. Как только водящий увидит, кого-то из игроков, он бежит на кон, стучит по нему и громко произносит имя найденного человека.

Если обнаруженный участник успеет добежать до кона раньше «воды», пойманным он не считается – ребенок отходит в сторонку и ждет конца игры. В следующий раз на роль ведущего назначается тот, кто был обнаружен самым последним, если тот, конечно, не успел постучать по кону. Когда «вода» находится очень далеко, каждый игрок имеет право выскочить и тихонько пробраться к кону, постучать и назвать свое имя – это будет гарантией того, что он не станет последним из найденных игроков.



Игра «Поймай рыбку»

Эта русская народная игра для помещения вполне подходит. Игроки образуют круг. Выбирается «вода» - он встает в центр и берет в руки веревочку или скакалку. В детском саду его роль исполняет воспитатель. Вода вращает веревку по земле вокруг своей оси, а участники должны успеть через нее перепрыгнуть. Кто попадется (не успеет перепрыгнуть) на «удочку», выбывает из игры либо становится на место ведущего.

Игра «Тише едешь»

Отличная народная игра. «Вода» и игроки встают по разные стороны от двух линий (они рисуются на расстоянии 5-7 метров друг от друга). Цель участников – как можно скорее достичь водящего и до него дотронуться. Тот, кто сделает это раньше остальных – занимает его место. Во время движения игроков вода периодически произносит: «Тише едешь – дальше будешь. Замри!» На этом слове играющие должны замереть. Теперь задача ведущего – сделать так, чтобы кто-то пошевелился, посмеется, заговорит. Тогда участнику придется вернуться на начало пути – за черту. Разрешается строить игрокам гримасы, рассказывать что-то забавное, внимательно вглядываться в глаза, но не дотрагиваться.

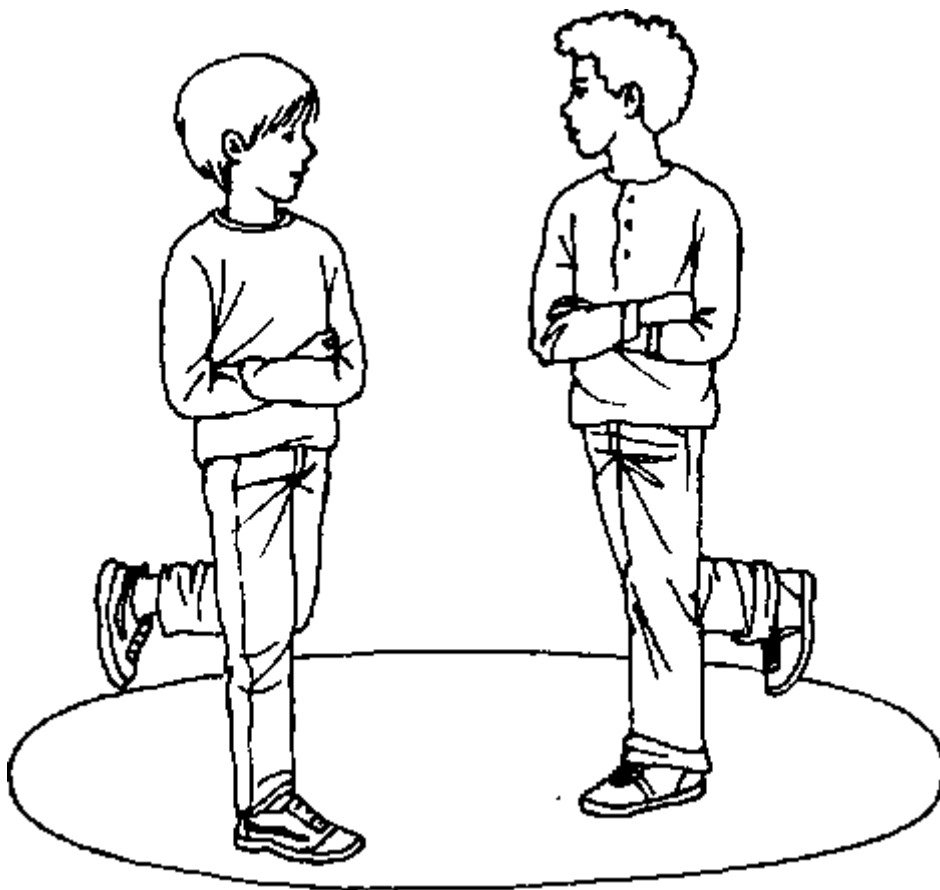
Игра «Горелки».

Одна из русских народных зимних игр. Дети выстраиваются в колонну по двое, держась за руки. Ведущий становится к ним спиной в нескольких шагах и произносит: «Гори-гори ясно, чтоб не погасло! Раз, два, три – последняя пара выбеги!» Ребята, которые стоят последними в колонне, быстро перебегают и встают впереди. Ведущий же должен поторопиться, чтобы опередить их, заняв одно место первой пары. Кому места не хватило, сам становится «водой», который сам назначает бегущую пару (последнюю, вторую, четвертую и т.п.). Задача игроков – быть внимательными и помнить, какими по счету в колонне они стоят.

Игры народов мира для детей

Игра «Аисты» (украинская)

В игре принимают участие 6-8 детей, которые изображают аистов. Все игроки встают в общий круг, и каждый из них очерчивает вокруг себя окружность поменьше (диаметром 1 метр) – это будет «гнездо». Водящий встает в центр большого круга – «гнезда» у него нет. Когда «вода» подаст сигнал, аисты должны поднять правую ногу и так остаться стоять. Водящий тоже прыгает на одной ноге, а затем запрыгивает в чье-нибудь «гнездо». Тогда два конкурента выскакивают из «гнезда» и прыгают на одной ноге, огибая общий круг (ногу разрешается уже менять). Тот, кто первым, вернется к исходному кружку, остается в «гнезде». Опоздавший назначается водящим.



Игра «Хромая курица» (туркменская)

Игроки делятся по командам, в каждой из которых по три человека. Все участники встают вдоль линии старта. Двое крайних из каждой тройки берутся за руки, а стоящий посередине забрасывает левую ногу на их соединенные меж собой руки. Получается «хромая курица» на пяти ногах. По сигналу ведущего начинается гонка, в которой побеждает команда, которая придет к финишу раньше соперников.

Игра «Квинта» (литовская)

В такой игре разных народов для детей участвуют 5 игроков. На асфальте или земле чертится квадрат со стороной 10 метров. Четыре участника становятся по четырем углам фигуры. В центре квадрата рисуется круг диаметром полтора метра – в него встает пятый человек (квинта). «Угловые» бросают в квинту мяч, а тот старается увернуться от предмета, не выходя за границы очерченного круга. Тот, кто попадает в квинту, становится на его место.

Игра «Шпень» (белорусская)

По центру поля устанавливают шпень (деревянный брусок). Рядом с ним стоит ведущий. Игроки образуют круг, у каждого в руке бита. Цель участников – с силой бросить биты так, чтобы попасть в шпень и чтобы он откатился максимально далеко от центра. Если кому-то удастся это сделать, то ведущий бежит за брусом, а игроки в это время должны подобрать брошенные биты.



Когда «вода» установит шпень, он должен успеть схватить одну из бит раньше, чем это сделал ее хозяин. Если ему это не удалось, он остается ведущим в следующем круге. Замечательная игра народов мира для детей не только в деревне, но и в городских условиях (в парке, сквере). Шпень можно заменить кеглей, а биты - мячиками (так попасть по шпеню будет еще труднее).

Игра «Один в кругу» (венгерская)

Дети становятся в круг, в центре которого находится водящий. Игроки начинают перекидывать друг другу маленький мяч. Задача «воды» - перехватить игрушку. Любой ребенок может неожиданно кинуть мячик в ведущего. Если тот от мяча не увернется, игра продолжается. Если водящий поймал мяч в руки или увернулся от него, то он занимает место в кругу, а тот игрок, который бросал в него мяч становится в центр.

Игра «Балтени» (латышская)

Для такой подвижной игры народов мира для детей лучше выбрать летнее время. Местом проведения может стать парк или полянка. Все игроки ложатся лицом вниз на травку и закрывают глаза. Водящий закидывает балтени (биту)

как можно дальше в заросли травы или кусты. По его сигналу участники бегут искать предмет. Тот, кто его первым отыщет, становится водящим.

Веселые подвижные игры – это наше детство. Кто не помнит неизменных прятков, жмурок, догонялок, салочек?

Когда возникли эти игры? Кто их придумал? Наверное, на эти вопросы нельзя найти точного ответа. Эти игры, как песни и сказки, созданы народом. Они отлично закаляют тело и душу.

Игры эти заставляют много двигаться и требуют находчивости, смекалки, ловкости и упорства. Проводятся они обычно на свежем воздухе на открытой площадке.

Участвовать в таких играх могут ребята самых разных возрастов – от дошкольников до старшеклассников.

Правила их просты и понятны.

Салки

Сюжет игры очень прост: выбирается один водящий, который должен догнать и осалить разбежавшихся по площадке игроков.

Но у этой игры есть несколько усложняющих ее вариантов.

1. Осаленный игрок становится водящим, при этом он должен бегать, держась рукой за ту часть тела, за которую его осалили.

Первый же игрок, до которого водящий дотронется, сам становится водящим.

2. Осаленный игрок останавливается, вытягивает руки в стороны и кричит: «Чай-чай-выручай». Он «заколдован».

«Расколдовать» его могут другие играющие, дотронувшись до руки. Водящий должен «заколдовать» всех. Чтобы сделать это быстрее, водящих может быть двое или трое.

Прятки

Эта игра вам наверняка знакома, у нее, однако, много различных вариантов.

Основные правила таковы: один человек водит, а другие – прячутся.

Водящий должен отыскать всех игроков и осалить их до того, как они успеют спрятаться «дома».

Водящий, выбранный с помощью считалки, становится в условленном месте с закрытыми глазами. Это место называется «кон».

Пока водящий громко считает до 20–30, все играющие прячутся на определенной территории. После окончания счета водящий открывает глаза и отправляется на поиски спрятавшихся.

Если он увидит кого-то из укрывшихся игроков, он громко называет его имя и бежит на кон. В знак того, что игрок найден, надо постучать на кону о стенку или дерево.

Если найденный игрок добежит до кона и постучит там раньше водящего, то он не считается пойманным. Он отходит в сторону и ждет окончания игры.

Водящий должен «застукать» как можно больше спрятавшихся игроков.

В следующий раз водящим становится тот игрок, который был найден и «застукан» последним (или, по решению играющих, – первым).

Каждый раз, когда водящий далеко отходит от кона, спрятавшиеся игроки могут незаметно подкрасться к кону и постучать. В этом случае они не будут считаться обнаруженными.

Гуси

На площадке на расстоянии 10–15 метров проводят две линии – два «дома».

В одном находятся гуси, в другом их хозяин.

Между «домами», «под горой», живет «волк» – водящий.

«Хозяин» и «гуси» ведут между собой диалог, известный всем с раннего детства:

– Гуси, гуси!

– Га-га-га!

– Есть хотите?

– Да-да-да!

– Так летите!

– Нам нельзя. Серый волк под горой не пускает нас домой!

После этих слов «гуси» стараются перебежать к «хозяину», а «волк» их ловит.

Пойманный игрок становится «волком».

Горелки

Играющие выстраиваются в колонну парами, взявшись за руки.

Водящий стоит перед колонной в нескольких шагах, спиной к играющим. Он говорит:

Гори-гори ясно,

Чтобы не погасло.

И раз, и два, и три.

Последняя пара беги!

На слово «беги» пара, стоящая последней, должна быстро обежать колонну и встать впереди. А водящий стремится опередить их и занять одно из мест первой пары. Тот, кому не хватило места, становится водящим.

Вместо слов «последняя пара» водящий может произнести: «Четвертая пара»

или «Вторая пара». В этом случае всем играющим надо быть очень внимательными и помнить, какими по счету они стоят в колонне.

У медведя во бору

На площадке чертят две линии на расстоянии 6–8 метров одна от другой. За одной линией стоит водящий – «медведь», за другой «дом», в котором живут дети.

Дети выходят из «дома» в «лес» собирать грибы и ягоды.

Они подходят к медвежьей берлоге со словами:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру.

А медведь не спит,

Все на нас глядит.

На последних словах «медведь» выскакивает из «берлоги» и старается осалить убегающих в свой дом детей.

Осаленный «медведем» игрок становится «медведем».

Красочки

Выбирается водящий – «монах» и ведущий – «продавец».

Все остальные играющие загадывают в тайне от «монаха» цвета красок. Цвета не должны повторяться.

Игра начинается с того, что водящий приходит в «магазин» и говорит: «Я, монах в синих штанах, пришел к вам за красочкой».

Продавец: «За какой?»

Монах называет любой цвет, например: «За голубой».

Если такой краски нет, то продавец говорит: «Иди по голубой дорожке, найдешь голубые сапожки, поноси да назад принеси!»

«Монах» начинает игру с начала.

Если такая краска есть, то играющий, загадавший этот цвет, пытается убежать от «монаха», а тот его догоняет.

Если догнал, то «краска» становится водящим, если нет, то краски загадывают вновь и игра повторяется.

Жмурки

Игра проходит на небольшой ограниченной площадке, на которой нет опасных препятствий.

Водящему завязывают глаза, или он просто зажимается. Он должен с закрытыми глазами осалить кого-нибудь из играющих.

Играющие убегают от водящего, но при этом не заходят за пределы площадки и обязательно подают голос – называют водящего по имени или кричат: «Я здесь».

Осаленный игрок меняется ролями с водящим.

Аленушка и Иванушка

Выбирают Аленушку и Иванушку, завязывают им глаза. Они находятся внутри круга.

Играющие встают в круг и берутся за руки.

Иванушка должен поймать Аленушку.

Чтобы это сделать, он может звать ее: «Аленушка!» Аленушка обязательно должна откликаться: «Я здесь, Иванушка!», но сама она не очень-то торопится встретиться с Иванушкой и, чувствуя его приближение, отбегает в сторону.

Движения водящих комичны и иногда неожиданны.

Случается, Иванушка принимает за Аленушку кого-то из стоящих рядом и скорее хватается за него. Ему объясняют ошибку.

Как только Иванушка поймал Аленушку, их место занимают другие ребята и игра начинается сначала.

Казаки-разбойники

Играющие делятся на две группы. Одна изображает казаков, другая – разбойников.

У казаков есть свой дом, где в течение игры находится сторож. В его обязанности входит охрана пойманных разбойников.

Игра начинается с того, что казаки, оставаясь в своем доме, дают возможность разбойникам спрятаться. При этом разбойники должны оставлять следы: стрелки, условные знаки или записки, где указывается место следующей отметки.

Следы могут быть и ложные, для того чтобы запугать казаков. Через 10–15 минут казаки начинают поиски.

Игра заканчивается тогда, когда все разбойники пойманы, а пойманным считается тот, кого увидели казаки.

Игру лучше проводить на большой, но ограниченной какими-либо знаками территории.

По окончании игры казаки и разбойники меняются ролями.

Удочка

Удочка – это скакалка. Один ее конец в руке «рыбака» – водящего. Все играющие встают вокруг «рыбака» не дальше чем на длину скакалки. «Рыбак» начинает раскручивать «удочку», пытаясь задеть ею по ногам играющих.

«Рыбки» должны уберечься от «удочки», перепрыгнуть через нее. Чтобы «рыбки» не мешали друг другу, между ними должно быть расстояние примерно в полметра.

«Рыбки» не должны сходить со своих мест.

Если «рыбаку» удалось поймать «рыбку», то есть дотронуться «удочкой», то место «рыбака» занимает пойманная «рыбка».

Необходимо соблюдать такое условие: скакалку можно крутить в любую сторону, но нельзя поднимать ее от земли выше, чем на 10–20 сантиметров.

Кошки-мышки

Для игры выбираются два человека: один – «кошка», другой – «мышка». В некоторых случаях количество «кошек» и «мышек» бывает и больше. Это делается для того, чтобы оживить игру.

Все остальные играющие встают в круг, взявшись за руки, и образуют «ворота».

Задача «кошки» – догнать «мышку» (то есть дотронуться до нее рукой). При этом «мышка» и «кошка» могут бегать внутри круга и снаружи.

Стоящие в кругу сочувствуют «мышке» и, чем могут, помогают ей. Например: пропустив через «ворота» «мышку» в круг, они могут закрыть их для «кошки». Или, если «мышка» выбегает из «дома», «кошку» можно там запереть, то есть опустить руки, закрыв все «ворота».

Игра эта не проста, особенно для «кошки». Пусть «кошка» проявит и умение бегать, и свою хитрость, и сноровку.

Когда «кошка» поймает «мышку», из числа играющих выбирается новая пара.

Тише едешь

___ Водящий и играющие находятся по разные стороны двух линий, которые прочерчены на расстоянии 5–6 метров друг от друга.

Задача играющих – как можно быстрее дойти до водящего и дотронуться до него. Тот, кто это сделал, становится водящим.

Но дойти до водящего непросто.

Играющие двигаются только под слова водящего: «Тише едешь, дальше будешь. Стоп!» На слово «стоп» все играющие замирают.

Водящий, который стоял до этого спиной к играющим, поворачивается и смотрит.

Если в этот момент кто-то из играющих пошевелится, а водящий это заметит,

то этому игроку придется уходить назад, за черту.

Водящий может смешить замерших ребят. Кто рассмеется, также возвращается за черту. А затем игра продолжается.

Али-Баба и разрывные цепи

Играющие делятся на две команды и встают, взявшись за руки, лицом к команде противника, на расстоянии 5–7 метров.

Игру начинает одна из команд словами: «Али-Баба!» Вторая команда хором отвечает:

«О чем, слуга?»

Вновь говорит первая команда, называя имя одного из игроков команды противника, например: «Пятого, десятого, Сашу нам сюда!»

Названный игрок оставляет свою команду и бежит к команде противника, стараясь с разбега разорвать цепь, то есть расцепить руки игроков.

Если ему это удастся, он забирает в свою команду игрока, расцепившего руки.

Если цепь не разорвалась, то он остается в команде противника.

Игру команды начинают по очереди.

Побеждает та команда, в которой через определенное время будет больше игроков.

Двенадцать палочек

Для этой игры нужна дощечка и двенадцать палочек.

Дощечку кладут на плоский камень или небольшое бревнышко, чтобы получилось подобие качелей.

На нижний конец дощечки кладут двенадцать палочек, а по верхнему один из играющих ударяет так, чтобы все палочки разлетелись.

Водящий собирает палочки, а играющие в это время убегают и прячутся.

Когда палочки собраны и уложены на дощечку, водящий отправляется искать спрятавшихся. Найденный игрок выбывает из игры.

Любой из спрятавшихся игроков может незаметно для водящего подкрасться к «качелям» и вновь разбросать палочки.

При этом, ударяя по дощечке, он должен выкрикнуть имя водящего. Водящий вновь собирает палочки, а все играющие снова прячутся.

Игра заканчивается, когда все спрятавшиеся игроки найдены и при этом водящий сумел сохранить свои палочки.

Последний найденный игрок становится водящим.

Пол, нос, потолок

Эта игра также является хорошей проверкой внимательности. Она очень проста, ее правила легко объяснить.

Правой рукой покажите на пол и назовите: «Пол».

Затем покажите на нос (лучше будет, если вы его коснетесь), скажите: «Нос», а потом поднимите руку вверх и произнесите: «Потолок».

Делайте это не торопясь.

Пусть ребята показывают с вами, а называть будете вы.

Ваша цель запутать ребят. Скажите: «Нос», а сами покажите в это время на потолок. Ребята должны внимательно слушать и показывать правильно.

Хорошо, если вы весело прокомментируете происходящее: «Я вижу, у кого-то нос упал на пол и там лежит. Давайте поможем найти отвалившийся нос».

Игра может повторяться много раз с убыстрением темпа.

В конце игры можно торжественно пригласить на сцену обладателя «самого высокого в мире носа».

«Укротители диких зверей»

Возьмите небольшие листы бумаги, напишите на каждом название животного.

Листы раздайте детям и попросите их нарисовать то животное, которое они получили.

Пока они этим заняты, поставьте в круг стулья, на один стул меньше, чем детей.

Дети занимают стулья, а один из играющих становится укротителем диких зверей.

Он медленно идет по кругу и называет подряд всех животных.

Тот, чье животное названо, встает и начинает медленно идти вслед за своим укротителем.

Как только укротитель произносит слова: «Внимание, охотники!», все играющие, включая укротителя, стараются занять пустые стулья.

Тот, кому места не хватило, становится укротителем диких зверей.

«Достань яблоко»

Для игры необходим большой таз с водой.

В таз бросают несколько яблок, а затем игрок встает на колени перед тазом, держа руки за спиной, и пытается зубами поймать яблоко и достать его из воды.

Поскольку дети почти наверняка расплескают воду и забрызгаются сами во время игры, лучше проводить ее на улице, а детей одеть в что-то, что не линяет и не промокает.

«Брось предмет в цель»

Это достаточно старая игра, в ней используется по традиции предмет, который дети, возможно, раньше никогда не видели.

Прищепку для белья можно заменить монетой, конфетой или другим небольшим предметом.

Дети по очереди становятся но колени на стул и пытаются забросить небольшой предмет (который вы выберете для игры) в коробку или корзину. Тот, кто смог забросить большее количество предметов в корзину, победил. Если в игре используются конфеты, ребенок в конце игры забирает все, что попало в корзину, в качестве приза.

«Утки и гуси»

Эту игру лучше проводить на улице, в просторном и ровном месте, и желательно, чтобы играло побольше народу.

Дети выбирают ведущего, а остальные садятся на землю в круг.

Ведущий начинает медленно идти с наружной стороны круга, дотрагивается рукой до каждого игрока и говорит слово «утка» или «гусь».

Если игрока называли уткой, он продолжает спокойно сидеть, если гусем, он вскакивает и догоняет ведущего, пока тот не успел занять свободное место гуся.

Если ведущему это удастся, в следующем кону водит «гусь».

«Отыщи пуговицу»

В качестве подготовки к игре возьмите пуговицу, проденьте в нее леску или проволоку и сделайте кольцо такой величины, чтобы дети могли сесть вокруг этого кольца и взяться за него руками.

Один из игроков – ведущий, он находится вне круга.

По сигналу дети начинают передавать друг другу пуговицу по проволоке таким образом, чтобы ведущий не догадался, у кого она в данный момент.

Кого поймают с пуговицей в руке – тот водит в следующем кону.

«Угадай, кто главный!»

Дети выбирают ведущего, он на одну минуту покидает комнату, а в это время дети назначают «главного».

Когда ведущий возвращается, по его команде «главный» начинает делать различные движения, например, качать головой или топать ногой, а дети должны повторять эти движения за «главным». Они должны это делать так, чтобы ведущий не догадался, кто эти действия придумывает.

Задача ведущего – попытаться быстро отгадать, кто «главный», и если это ему удалось, то «главный» становится ведущим в следующем кону.

«Быстрее, пожар!»

Это эстафета, она похожа на игру «Собери коробочку».

Дети делятся на две или более команд, каждой команде выдается пластмассовый стаканчик с водой.

На определенном расстоянии от старта устанавливается большая кастрюля или ведро.

По сигналу участники обеих команд начинают эстафету. Они бегут со стаканом воды в руках к кастрюле и выливают в нее воду. Затем игроки как можно быстрее бегут к своим командам и передают стаканчики следующему участнику.

Стаканчик наполняется водой из шланга или другого источника (обе команды используют один шланг для большего веселья), и игрок снова бежит к кастрюле.

Выигрывает команда, первая наполнившая ведро водой.

«Делай, как я!»

Игра предназначена для малышей, в нее лучше играть на улице, где много места.

Дети выбирают ведущего. Его задача состоит в том, чтобы придумать и выполнить такие действия, которые было бы трудно повторить остальным играющим, например, перепрыгнуть через что-то, попрыгать 50 раз на одной ноге и т. д.

Кто не сумел повторить за ведущим – выбывает из игры.

Можно также ввести правило, что дети водят по очереди, тогда из игры никто не выбывает, все играют просто ради веселья.

«Испорченный телефон»

Дети садятся в круг. Один из игроков получает лист бумаги с написанным на нем предложением или кто-либо из взрослых говорит ему это предложение на ухо (в случае если ребенок не умеет читать).

Далее игрок шепчет на ухо соседу то, что он услышал или прочел, тот – следующему и так далее, по кругу.

Последний игрок произносит предложение вслух, а потом вы зачитываете первоначальный вариант.

То, что получилось у детей, обычно сильно отличается от вашего варианта!

«Ха-ха-ха»

Это очень простая игра, и, что самое главное, в нее никто не проигрывает. Задача игроков состоит в том, чтобы не засмеяться.

Дети садятся или становятся в круг, и один из игроков произносит как можно более серьезно: «Ха!».

Следующий говорит: «Ха-ха!», третий – «Ха-ха-ха!», и так далее.

Тот, кто произнесет неправильное количество «Ха» или засмеется – выбывает из игры.

Игра продолжается, а те, кто выбыл, стараются делать все, чтобы рассмешить оставшихся в кругу игроков (только не дотрагиваясь до них).

Кто засмеется последним – победил.

Борьба «вручную»

Игроки становятся напротив друг друга, ноги на ширине плеч, правая нога одного участника находится рядом с правой ногой второго участника. Затем они сжимают правые руки и по сигналу начинают толкать или тянуть друг друга, пытаясь заставить другого потерять равновесие. Кто первый сдвинулся с первоначальной позиции – проиграл.

«Руки вверх!»

В этой игре принимает участие 8 или более человек. Необходимо иметь 1 монету в 10 рублей или 1 рубль (для маленьких). Дети делятся на две команды и садятся напротив друг друга за длинный стол. Одна команда получает монету, и дети передают ее друг другу под столом. Командир противоположной команды медленно считает до десяти (можно про себя), а затем говорит: «Руки вверх!». Игроки команды, передававшей монету, тут же должны поднять руки вверх, причем руки сжаты в кулаки. Затем командир говорит: «Руки вниз!», и игроки должны положить руки ладонями вниз на стол. Тот, у кого монета, старается прикрыть ее ладонью. Теперь игроки противоположной команды совещаются, решают, у кого монета. Если они отгадали правильно, монета переходит к ним, если нет – остается у той же самой команды. Выигрывает та команда, которая большее число раз правильно угадало, у кого находится монета.

«Попади в шляпу»

Существует много вариантов этой игры.

Раздайте детям пять игровых карт, орешков в скорлупе, соломинок для питья воды и т. д. и попросите их попасть этими предметами в шляпу, стоя на определенном расстоянии от мишени.

Чем меньше, тем больше

На полу чертят из одного центра три круга диаметром в 1, 2 и 3 шага. В кругах пишут числа 10, 5 и 3; чем меньше круг, тем больше число. Игрок становится в самый маленький круг. Ему дают спичечную коробку и завязывают глаза, подложив под повязку полоску чистой бумаги. Игрок идет в любом направлении 8 шагов и, повернувшись кругом, делает столько же шагов обратно. Остановившись, он кладет коробку на пол и снимает с глаз повязку. Каким числом обозначен круг, в который положена коробка, столько очков засчитывается игроку. Коробка может оказаться на черте между кругами, тогда выигрыш приравнивается к меньшему из двух чисел. Если игрок, возвращаясь, сильно отклонится в сторону и положит коробку за пределами кругов, с его счета сбрасывается 5 очков. Каждый участник игры, когда до него дойдет очередь, при желании имеет право заранее указать, в какой круг он положит коробку. При этом условии в случае удачи игроку засчитывается количество очков, вдвое большее того числа, которым обозначен круг; если же игрок ошибется и положит коробку не в тот круг, который он указал, то ни одного очка ему не засчитывается.

Скользкая цель

Из плотной материи шьют пять-шесть мешочков размером 6х9 см. Мешочки туго набивают недробленным горохом и зашивают их через край. На пол ставят табуретку и в 4–5 шагах от нее отмечают черту. С черты игрок бросает три мешочка, по одному, с таким расчетом, чтобы мешочек упал на табуретку и остался на ней. Каждый раз, когда игроку удастся это сделать, ему засчитывается 1 очко. Организатор игры стоит возле табуретки и, если на ней остается мешочек, немедленно снимает его. Выигрывает тот игрок, который раньше других наберет 10 очков.

Шляпа-невидимка

Держа руки за спиной, играющие становятся плечом к плечу по кругу. У одного из них в руках «шапка-невидимка» – треуголка, сложенная из листа бумаги. Водящий – в середине круга.

По сигналу участники игры начинают передавать за спиной шапку друг другу, стараясь делать это так, чтобы водящий не знал, у кого она находится.

Водящий ходит по кругу и зорко следит за движениями играющих. Время от времени он останавливается и, указывая на одного из игроков, громко говорит: «Руки!» Тот, к кому обращается водящий, должен сейчас же вытянуть руки вперед.

Если при этом шапка окажется у игрока, он сменяет водящего.

В минуту опасности нельзя бросать шапку на пол. Нарушивший это правило выходит из игры.

Любой участник игры, когда к нему попадет шапка, может надеть ее себе на голову, если только водящий не обращает на него внимания или находится не очень близко.

Секунду покрасовавшись в шапке, надо снять ее и пустить по кругу.

Если водящий запятнает, когда шапка на голове, придется уступить ему свое место, а самому водить.

«Горячий картофель»

Традиционно в игре использовался настоящий картофель, но его можно заменить на теннисный мячик или волейбольный мяч.

Дети садятся в круг, ведущий находится в центре. Он бросает «картошку» кому-нибудь из игроков и тут же закрывает глаза.

Дети перебрасывают ее друг другу, желая как можно быстрее от нее избавиться (будто это натуральная горячая картошка).

Вдруг ведущий командует: «Горячий картофель!»

Тот, у кого в данный момент оказалась в руках «горячая картошка» – выбывает из игры.

Когда в кругу остается один человек, игра прекращается, и этот игрок считается победившим.

«Камень, ножницы, бумага»

Эта игра знакома всем, в нее, как правило, играют двое.

Каждый из игроков на счет «три» изображает рукой какую-либо фигуру – камень (сжатый кулак), бумагу (открытая ладонь) или ножницы (два пальца, вытянутые буквой).

Победитель определяется так: ножницы разрежут бумагу, бумага обернет камень, камень затупит ножницы.

За каждую победу участник получает одно очко, выигрывает тот, кто набрал большее количество очков.

«Беги, если не хочешь остаться без ужина!»

Эту игру, как и другие подвижные игры, лучше проводить на улице, с большим количеством игроков.

Дети встают в круг, берутся за руки, а ведущий медленно идет внутри круга. Внезапно он останавливается у любых двух игроков, разжимает их руки и произносит: «Беги, а то останешься без ужина!»

Двое игроков начинают бежать вокруг круга детей в противоположных направлениях, а ведущий – становится в круг вместо одного из игроков. Кто первый заполнит пустое место в кругу – победил, второй же игрок становится ведущим.

«Сельди в бочке»

Эта игра – противоположный вариант «прятки».

Игроки закрывают глаза и считают до 10, пока ведущий убегает и прячется. Через некоторое время один из игроков идет на поиски ведущего и если не находит его за одну минуту – выбывает из игры. Если же он нашел ведущего, то прячется вместе с ним.

Далее на поиски ведущего выходит следующий участник, и тоже, если находит его, прячется, если нет – выбывает.

Игра продолжается до тех пор, пока из игры не выйдет последний человек или пока все не спрячутся вместе с ведущим, словно сельди в бочке.

Главное при этом – не засмеяться!

«Секретное задание»

Игроки делятся на две команды, каждая команда получает запечатанный конверт с «секретным» заданием – разыскать другой пакет, в нем – указания, как отыскать следующий, и т. д.

(Каждой группе даются разные задания и конверты).

Если дети помладше, конверты можно спрятать дома или во дворе. Для детей постарше задание можно усложнить спрятать все конверты, кроме последнего, вне дома.

При этом в предпоследнем пакете будут содержаться указания, как обнаружить последний «секретный пакет» в квартире.

Юла

Все ребята знают юлу. С юлой можно затеять веселую игру. 5–6 ребят становятся в кружок.

Один берет фанеру такой величины, как тетрадь, запускает на ней юлу и быстро говорит: «У меня была юла, поюлила и ушла».

Сказав эту скороговорку, нужно сейчас же передать фанерку с юлой соседу справа.

Так юла переходит от одного играющего к другому; передавать ее дальше можно только тогда, когда скажешь скороговорку.

У кого-то из ребят юла упадет боком на фанерку и «замрет». Тогда все кричат: «Юла замерла!»

Тот, у кого на руках замрет юла, считается «зевакой», – он передает юлу вместе с фанеркой своему соседу, а сам скачет по кругу на одной ножке.

Когда зевака доберется до своего места, его сосед запускает юлу, и игра продолжается.

Смотрите, как бы, передавая фанерку, не уронить юлу на пол: кто уронит юлу, тоже становится зевакой – ему придется скакать на одной ножке.

«Вороны и воробьи»

На линиях в 3 – 5 м. друг от друга команды располагаются шеренгами спиной друг к другу. Одна команда – «Вороны», другая – «Воробьи». По сигналу «вороны» одноименная команда убегает, а другая старается догнать и «осалить» убегающих до определенной отметки. Побеждает команда, «осалившая» большее число игроков другой команды.

«Ловишки-перебежки»

По обеим сторонам площадки проводятся две черты. Группа детей становится на каждой стороне площадки за чертой. На середине между двумя линиями находится ребенок – ловишка. После слов: «Раз, два, три – лови!» - дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит их. Тот, до кого ловишка дотронется, выбывает из игры. После 2 перебежек производится подсчет пойманных и выбирают новых ловишек.

«Паровозик»

Направляющий обегает стойку, возвращается и, взяв за руку партнера, повторяет упражнение. Вернувшись, они берут третьего и т. д., пока не

пробежит дистанцию вся команда. Побеждает команда, первая закончившая передвижение.

«Белые медведи»

Двое водящих берутся за руки, а свободными руками стараются «запятнать» бегущих по площадке детей. Пойманные присоединяются к водящим, образуя тройки, четверки и т. д., и помогают водящим. Игра проводится до тех пор, пока не будут пойманы все играющие.

«На одной ноге»

Прыгая на одной ноге, второй ногой постарайтесь прокатить мяч вокруг стола, кресла или провести его по извилистой дорожке: обогнуть расставленные в комнате стулья, кегли или другие предметы – один слева, другой справа. Мяч не должен касаться этих предметов.

«Петушиный бой»

Дети перестраиваются в две шеренги. Игроки стоят на линии лицом друг к другу. По сигналу они, передвигаясь на одной ноге, руки за спиной, стараются вытолкнуть соперника за контрольную линию. Подсчитывается количество вытолкнутых, и выигрывает команда, у которой было больше побед.

«Веселый бег»

Команды становятся во встречные колонны с одной стороны мальчики, с другой девочки (на расстоянии длины волейбольной площадки). Около направляющего колонны лежит мяч (резиновый) и гимнастическая палка. По команде он зажимает мяч между ногами, берет в обе руки гимнастическую палку и бежит к противоположной колонне девочек. Если по пути теряется один из предметов, игрок должен остановиться, взять предмет таким же способом и продолжить бег. Эстафета заканчивается, когда колонны мальчиков и девочек поменяются.

«Попади в след»

На полу рисуется три пары следов. Дети делятся на команды. Перед каждой командой по три пары следов. Необходимо прыгая точно попадать в след. Побеждает та команда, дети которой будут точнее.

«Землемеры»

На площадке проводят две линии между стартом и финишем на расстоянии 12-15 м. Играющие делятся на две команды и располагаются с гимнастическими палками на старте. По сигналу они устремляются к противоположной линии, измеряя расстояние палками (при каждом промере кладут палку на землю). Побеждает тот, кто первым достигнет линии финиша, не нарушив правил.

«Охота на тигра»

Для проведения этой игры требуется мишень – фанерный щит, на котором нарисована голова свирепого тигра, а в пасти вырезано круглое отверстие. Необходимо иметь 5 теннисных резиновых мячей. Задача играющих с 4-5 шагов попасть мячом в отверстие – пасть. Побеждает тот, кто сделает больше точных бросков.

«Донести рыбку»

Дети делятся на две команды. На линии старта двум игрокам вручается по две удочки длиной в 1 метр. На конце каждой удочки кладется фанерная рыбка. Удочки держатся одна в правой руке, другая – в левой. Участники должны пронести и опустить «рыбок» в спасательный круг, который находится на линии старта на расстоянии 8-10 метров. Играющие начинают движение одновременно по сигналу судьи. Уронивший «рыбку» должен тут же положить ее на удочки и двигаться дальше. Выигрывает та команда, которая раньше опустит «рыбок» в круг.

«Черепаша-путешественница»

Для этой эстафеты каждой команде понадобится пластмассовый таз. Направляющий становится на четвереньки, ему на спину устанавливают таз

вверх дном. Получилась черепаха. Теперь она должна пройти путь до кегли и обратно, не потеряв при этом свой «панцирь» - таз. Когда игрок «доползет» до старта, с него снимают «дом» и устанавливают его на спину другого участника. Выигрывает та команда, которая быстрее преодолеет предложенный путь.

«Собери орехи»

Дети делятся на команды. Каждой из них даются по 5 обручей и по 1 волейбольному мячу. Обручи кладутся на пол. Причем они могут лежать не по прямой линии. Задача каждой «белки»: пронести «орех» - волейбольный мяч, прыгая с «дерева на дерево» (из обруча в обруч), до отметки и обратно. Вернувшись к себе в «дупло», игрок передает «орех» следующей «белочке». Побеждает та команда, которая быстро и без потерь перенесет «орехи».

«Повяжу я шелковый платочек»

Дети делятся на команды. На двух стойках, между которыми натянута веревка, висят на нитках 10-15 надувных шаров, которые разрисованы под матрешек. У каждого игрока небольшой платочек, который необходимо по сигналу повязать на шар. Побеждает та команда, которая быстрее повяжет платочки.

«Дриблинг»

Делим класс на две команды. Они разыгрывают между собой эстафету с воздушными шарами. Вести шар к финишу можно только ударяя его об пол, т. е. дриблингом. Побеждает команда, все игроки которой проведут шар к финишу и обратно раньше своих соперников. В команде может быть от пяти до десяти человек.

«Пролезь сквозь мешок»

Команды выстраиваются в колонну по одному лицевой линии волейбольной площадки. На линии нападения учитель и его помощники держат мешки без дна, другой край мешка закреплен на обруче. По сигналу

игроки поочередно пролезают сквозь мешок, оббегают кегли возвращаются обратно с правой стороны.

Русская народная игра «Краски»

Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки-краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали его хозяину, он приглашает одного из покупателей.

Покупатель стучит:

Тук! Тук!

- Кто там?

- Покупатель.

- Зачем пришел?

- За краской.

- За какой?

- За голубой.

Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки».

Если же покупатель угадал цвет краски, то краску забирает себе.

Идет второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель, который набрал больше красок.

Правила игры: Хозяином становится покупатель, который угадал больше красок.

Русская народная игра «Стадо»

Играющие выбирают пастуха и волка, а все остальные – овцы. Дом волка в лесу, а у овец два дома на противоположных концах площадки. Овцы громко зовут пастуха:

Пастушок! Пастушок!

Заиграй во рожок!

Гони стадо в поле,

Погулять на воле!

Пастух выгоняет овец на луг, они ходят, бегают, прыгают. По сигналу пастуха: «Волк!» - все овцы бегут в дом на противоположную сторону площадки. Пастух встает на пути волка, защищает овец. Все, кого поймал волк, выходят из игры.

Правила игры: Во время перебежки овцам нельзя возвращаться в тот дом, из которого они вышли. Пастух только заслоняет овец от волка, но не задерживает его руками.

Таджикская народная игра «Горный козел»

Игроки собираются на площадке. Двух, трех детей назначают охотниками, а остальные – «горные козлы». Дети, изображающие «горных козлов», ходят или бегают по площадке. По сигналу охотники гонятся за ними и стреляют (селят их мячиками). Осаленный «горный козел» садится на скамейку. Это означает, что он пойман.

Правила игры: В одного игрока могут бросить мяч сразу два охотника.

Украинская народная игра «Хлебчик»

Все желающие играть, взявшись за руки, становятся попарно (пара за парой) на некотором расстоянии от игрока, у которого нет пары. Он называется хлебчиком.

- Пеку-пеку хлебчик! (Кричит хлебчик)

- А выпечешь? (Спрашивает последняя пара)

- Выпеку!

- А убежишь?

- Посмотрю!

С этими словами два задних игрока в противоположных направлениях с намерением соединиться и встать перед хлебчиком. А тот пытается поймать одного из них до того, как они успеют взяться за руки. Если это ему удастся, он вместе с пойманным составляет пару новую, а игрок, оставшийся без пары, оказывается хлебчиком.

Правила игры: Последняя пара может бежать только после окончания переключки.

Чеченская народная игра «Игра в башню»

На площадке чертится квадрат размером 50х50. От квадрата на расстоянии 1.5-2 м. проводится черта – это первый полукон, от полукона чертятся еще 6 линий – полуконов с промежутками в один шаг. В центре квадрата устанавливается круглая палочка длиной 15-18 см., диаметром 5 см. Из числа играющих выбирается водящий, остальные поочередно начинают игру с кона, т. е. с последней отметки, стараясь выбить палочку из квадрата. Если играющий выбивает палочку, он бежит за своей битой, а водящий – за палочкой. Если водящий раньше успевает подбежать к квадрату и произнести слово «Башня!», он становится играющим, а играющий – водящим.

Если же раньше к квадрату подбежал играющий и успел сказать «Башня!», он приближается к квадрату на один полукон, а водящий продолжает водить. Игра продолжается до тех пор, пока один из играющих не выйдет на первый полукон, т. е. на первую черту от квадрата.

Правила игры: Промах считается потерей хода.

Дагестанская народная игра «Достань шапку»

Игроки делятся на две команды, до 10 человек в каждой. На расстоянии 10-15 м. находятся шапки. Играющие в обеих командах становятся в пары и движутся к шапкам, выполняя разные движения. Сначала двигаются первые

пары, затем вторые и т. д. Например, первые пары продвигаются вперед, прыгая на одной ноге, четвертые – в полуприседе и т. д.

Правила игры: Взять шапку имеет право только та пара, которая дошла первой. Побеждает команда, набравшая больше шапок.

Бурятская народная игра «Волк и ягнята»

Выбираются: один игрок – волк, другой – овца, остальные – ягнята. Волк сидит на дороге, по которой движется овца с ягнятами. Овца впереди, за нею друг за другом гуськом идут ягнята. Подходят к волку. Овца спрашивает: «Что ты здесь делаешь?» «Вас жду», - говорит волк. «А зачем нас ждешь?» - «Чтобы вас всех съесть!» С этими словами он бросается на ягнят, а «овца» загораживает их.

Правила игры: Ягнята держатся друг за друга и за овцу. Волк может ловить только последнего ягненка. Ягнята должны ловко делать повороты в сторону, следуя за движениями овцы. Волку нельзя отталкивать овцу.

Казахская народная игра «Конное состязание»

Игроки парами (конь и наездник) встают на линию старта так, чтобы не мешать друг другу. Первый игрок – конь – вытягивает руки назад – вниз, второй – наездник – берет его за руки, и в таком положении пары бегут до линии финиша. Наездник, первым «прискакавший» к финишу, должен подпрыгнуть и достать платок, подвешенный на стойке.

Правила игры: Соревнование начинается только по сигналу. Платок достает наездник.

«Увернись от мяча»

На площадке на расстоянии 10-15 м. чертятся две линии. Игроки одной команды встают за этими линиями, игроки другой – посередине. Находящиеся в середине игроки стараются увернуться и не дать попасть в себя мячом игрокам другой команды. Игрок, в которого попал мяч, выбывает из игры.

Когда все игроки из середины выбиты, то команды меняются ролями.

Побеждает та команда, которая быстрее выбьет соперников.

«Сильный бросок»

Дети делятся на команды. Команды стоят в шеренге в 20-30 м. друг от друга. Посередине лежит баскетбольный мяч. Игроки бросают малые мячи в большой и стараются перекатить его на сторону противника. Команда, которой это удастся, побеждает.

«Космонавты»

На площадке в разных частях чертим контуры ракеты. Их должно быть на несколько штук меньше играющих. Все дети берутся за руки. Они идут по кругу со словами: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам. На какую захотим, на такую полетим! Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!» Как только сказано последнее слово, дети разбегаются, стараясь занять свободное место в «ракете». Опоздавшие собираются в центре круга. Отмечаем тех детей, которые ни разу не опоздали на «ракету».

«Второй лишний»

Все желающие играть образуют круг. С внешней стороны круга остаются двое: один водит, другой от него убегает. Когда водящий догонит и «осалит» убегающего игрока, они меняются ролями.

«Два Мороза»

Играющие располагаются по одной стороне площадки, на середине двое водящих – два Мороза». Морозы обращаются к ребятам со словами: «Мы два брата молодые, два Мороза удалые!» Один из них, указывая на себя, говорит: «Я Мороз – синий нос». Другой: «Я Мороз – красный нос». И вместе: «Кто из вас решится в путь-дорожку пуститься?» Все ребята отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!» После этих слов дети перебегают на другую сторону площадки. Водящие стараются «осалить» перебегающих, «осаленные» остаются на том месте, где их «заморозил Мороз».

Во время следующих перебежек играющие могут выручить «замороженных» ребят, дотрагиваясь до них руками. После нескольких перебежек назначаются другие Морозы. Отмечаются те дети, которые не попали к Морозам ни разу, а также лучшая пара водящих.

«Большой мяч»

Для игры нужен большой мяч. Играющие становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине круга. Он старается выкатить мяч из круга ногами, и тот, кто пропустил мяч между ног, становится водящим. Но он встает за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру. Теперь водящему нужно вкатить мяч в круг. Когда же мяч попадет в круг, играющие опять поворачиваются лицом друг к другу, а в середину встает тот, кто пропустил мяч. Игра повторяется. Играющие не берут в руки мяч, они перекатывают его ногами.

«Шлепанки»

Играющие встают в круг лицом к центру на расстоянии одного шага один от другого. Выбирается водящий. Он выходит в центр круга. Называет по имени одного из детей, бросает мяч о землю так, чтобы он отскочил в нужном направлении. Играющий, чье имя назвал водящий, ловит мяч и отбивает его (шлепает ладонью). Число отбиваний перебрасывается водящему, и игра продолжается, пока кто-то из играющих не уронит мяч. В этом случае игра начинается сначала. Тот, кто уронил мяч, встает на место водящего. Играющий встает на место водящего только в том случае, если он поднял мяч с земли.

«Прятки»

Дети идут играть в парк. Играющие оговаривают, где можно прятаться. Образуем две группы, одна из которых разбегается врассыпную и прячется, а другая пускается на поиски спрятавшихся. Дальше игроки меняются ролями. Нужно оговорить время, в течение которого следует найти всех игроков. (Например, досчитав до 10).

«Перехватчики»

На противоположных концах площадки отмечаются линиями два дома. Игравшие располагаются в одном из них в шеренгу. В середине лицом к детям находится водящий. Дети хором произносят:

Мы умеем быстро бегать,

Любим прыгать и скакать

Ни за что нас не поймать!

После окончания этих слов все бегут врассыпную через площадку в другой дом. Водящий старается запятнать перебежчиков. Один из запятнанных становится водящим, и игра продолжается. В конце игры отмечаются лучшие ребята, не попавшиеся ни разу.

«Мельница»

Все играющие становятся в круг на расстоянии не менее двух метров 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. Игрок, который упустил мяч, выбывает из игры. Побеждает тот, кто остается в игре последним.

Планируемый результат:

Личностными результатами являются следующие умения:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;

- учиться работать по определенному алгоритму;

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- формирование навыков позитивного коммуникативного общения.
 - у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
 - сформировано начальное представление о культуре движения;
 - младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
 - обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
 - умение работать в коллективе.

Формы контроля

Соревнования, турниры, эстафеты

Методические рекомендации

Простые и усложненные игры-догонялки, в которых одним приходится убежать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и заканчивая сложными салками, разные условия и разные правила.

Игры-поиски. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы.

Игры с быстрым нахождением своего места. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

1. раздел - “Русские народные игры”, изучается с 1 по 4 класс.
2. раздел - “Игры народов России”, изучается со 2 по 4 класс.
3. раздел - “Подвижные игры”, изучается в 1-х и 2-х классах.
4. раздел - “Эстафеты”, изучается в 1-4-х классах.

Цели изучения по каждому разделу

“Русские народные игры”

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

“Игры народов России”

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и другие физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

“Подвижные игры”

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

“Эстафеты”

Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для обучающихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

Материально-техническое обеспечение

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса “Физическая культура” в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Литература:

- Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 1993.
- Богданов В.П. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в кружковой работе с молодежью и взрослыми: методическое пособие, 1990.
- Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры - к спорту, 1985.
- Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 1991.
- Литвинова М.Ф. Русские народные игры. Москва, /Просвещение/ 1986.
- Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 1998.
- Шмаков С. Нетрадиционные праздники в школе.- /Новая школа/, Москва, 1997.

