

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Подвижные игры» относится к физкультурно-спортивной направленности, составлена на основе примерной программы по физической культуре и на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: В.И. Лях, А. А. Зданевич.) Она реализует духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня национального самосознания. Программа рассчитана на детей 7-8 лет. Срок реализации 1 год при одноразовых занятиях в неделю. Содержание программы выстроено в рамках «Игр народов мира» (33 часа в которые входят теория и практика).

Актуальность: Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Русские народные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы.

Практическая значимость: изучая сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Педагогическая целесообразность: в процессе реализации программы подвижные игры у детей вырабатывается бойцовский характер, упорство, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке. Так как для большинства подвижных игр необходимо достаточно большое количество играющих, то игровой процесс, кроме следования правилам игры как таковой, включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Цель и задачи программы

Целью программы: является развитие разнообразных двигательных способностей, совершенствование умений и навыков посредством подвижных игр народов мира, формирование гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Задачи, с помощью которых обеспечивается достижение цели:

Обучающие:

- научить детей играть активно и самостоятельно
- дать знания об играх, о традициях, истории и культуре разных народов;
- обучить разнообразным правилам народных игр и других физических упражнений игровой направленности;
- привить необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.

Развивающие:

- выработать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения,
- быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу;
- развивать физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость;
- развивать функциональные системы организма ребёнка, повышать жизненный тонус;
- повышать физическую и умственную работоспособность школьника.

Воспитывающие:

- формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье;
- привить учащимся интерес и любовь к занятиям различными видами спортивной и

игровой деятельности;

- воспитывать культуру общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности;

Результативность:

По окончании курса проводится итоговая аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания по изучению программы подвижных игр, разработанные в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой. Программа предполагает самостоятельную игровую деятельность учащихся, направленную на организацию и проведение соревнований и праздников по играм внутри группы.

Ожидаемый результат и способ их проверки

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по изучению игр народов мира являются следующие:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Учащиеся будут знать:

- название и правила игры;
- особенности изучаемых игр, их национальный колорит;
- правила поведения и безопасности во время игр;

Учащиеся будут уметь:

- планировать игры в режиме дня, организовывать отдых и досуг;
- излагать факты истории возникновения игр, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при организации и проведении игр, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения игр;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время игр;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать команды, вести подсчет при организации и проведении игр;
- применять в игровой деятельности технические действия из базовых видов спорта;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ №	Наименование разделов и тем	всего	теорет	практ
	Вводное занятие	1	1	-
1.	Русские народные игры	5	1,1	3,9
1.1	Вас приглашает страна игр. Какие бывают игры? УГГ. Игры: «У медведя во бору», «Горелки», «Краски».	1	0,25	0,75
1.2	Особенности русских подвижных игр. ОРУ. Игры: Игры: «Колдунчики», «Пятнашки», «Фанты»	1	0,25	0,75
1.3	Правила игрока. Обязательны ли правила для всех? ОФП. Игры: «Гуси», «Ляпка», «Большой мяч»	1	0,25	0,75
1.4	Правила ТБ. УГГ. Игры: «Гонка мяча», «Молчанка», «Мелечина – калечина».	1	0,25	0,75
1.5	Итоговое занятие: «Турнир русских подвижных игр»	1	0,10	0,90
2.	Игры народов Сибири и Дальнего Востока	5	1,1	3,9
2.1	Историческое наследие игр. Корректирующая гимнастика. Игры: «Перетягивание каната», «Борьба на палке», «Куропатки и охотники».	1	0,25	0,75
2.2	Особенности игр, их виды. ОРУ. Игры: «Здравствуй, догони!», «Отбивка оленей», «Ручейки и озера».	1	0,25	0,75
2.3	Традиции народных праздников. УГГ. Игры: «Рыбаки и рыбки», «Смелые ребята», «Бег в снегоступах».	1	0,25	0,75
2.4	Культура общения в игровой деятельности. ОФП. Игры: «Охота на куропаток», «Успей поймать», «Ловля оленей»	1	0,25	0,75
2.5	Эстафеты, конкурсы, аттракционы.	1	0,10	0,90
3.	Игры народов Коми, Бурятии, Карелии	5	1,1	3,9
3.1	Как правильно организовать игру? Дыхательная гимнастика. Игры: «Ловля оленей», «Иголка, нитка, узелок», «Ищем палочку».	1	0,25	0,75
3.2	Особенности игр Коми, Бурятии, Калмыкии. ОРУ. Игры: «Палочка – стукалочка», «Достань шапку», «Я есть!»	1	0,25	0,75
3.3	Как игра помогает в жизненных ситуациях? ОФП. Игры: «Биляша», «Мяч», «Пятнашки на санках»	1	0,25	0,75
3.4	Основы правильного питания. Корректирующая гимнастика. Игры: «Стой, олень», «Невод», « Табун».	1	0,25	0,75
3.5	Игровая программа «Веселые старты»	1	0,10	0,90
4.	Игры народов Кавказа	5	1,1	3,9
4.1	Основные факторы, влияющие на здоровье. УГГ. Игры: «Конно – спортивная игра», «Снятие шапки», « Игра в лягушек»	1	0,25	0,75
4.2	Особенности кавказских игр.	1	0,25	

	Упражнения в движении. Игры: «Конное поло», «Чья шеренга победит?», «Отдай платочек».			0,75
4.3	Особенности кавказских игр. Беговая разминка Игры: Палочка – вырубалочка», «День и ночь», «Изыюминка»	1	0,25	0,75
4.4	Связь подвижных и спортивных игр. ОРУ. Игры: « Земля, вода, воздух, огонь», «Взятие в плен», «Утушка».	1	0,25	0,75
4.5	Соревнования по подвижным играм. «Веселые забавы»	1	0,10	0,90
5.	Игры народов Украины, Белоруссии	5	1,4	3,6
5.1	Как измерить свой пульс? ОФП. Игры: «Колдун», «Иванка», «Мельница»	1	0,25	0,75
5.2	Самоконтроль. ОРУ. Игры: «Охотники и утки», «Заморозка», «Колечко»	1	0,25	0,75
5.3	Для чего нужен режим дня? УГГ. Игры: «Гуси летят», «Сосед, подними руку», «Перетягивание»	1	0,25	0,75
5.4	Признаки утомления. Упражнения в движении. Игры: «Жмурки», Посадка картошки», «Догони меня»	1	0,25	0,75
5.5	Итоговое мероприятие: «Спортивные сказки»	1	0,4	0,6
6.	Игры народов Прибалтики	4	1,0	3,0
6.1	Особенности игр народов прибалтики. Дыхательная гимнастика. Игры: «Сторож», «Король мавров», «Черное и белое».	1	0,25	0,75
6.2	Игра как средство здоровьесбережения. ОРУ. Игры: «Кольцо», «Птица без гнезда», «Король зверей».	1	0,25	0,75
6.3	Личная гигиена. ОФП. Игры: «Цветы», «Ригу – рагу», «Утро зайчика»	1	0,25	0,75
6.4	Корректирующая гимнастика. Игры: «Ловля хорька», « Стая уток», «Путешественник».	1	0,25	0,75
7.	Праздник любимых игр	6	1,5	4,5
7.1	Праздник любимых игр (Белоруссии, Украины, Прибалтики).	2	0,5	1,5
7.2	Праздник любимых игр (русские народные, народов Сибири и Д. Востока).	2	0,5	1,5
7.3	Праздник любимых игр (Коми, Бурятии, Карелии, Кавказа).	2	0,5	1,5
	Итоговое занятие	2	-	2
	Итого часов:	38	10	25,8

СОДЕРЖАНИЕ

1. Русские народные игры

Тема: 1.1. Вас приглашает страна игр. Какие бывают игры?

Практика: УГГ. Игры: «У медведя во бору», «Горелки», «Краски».

Тема: 1.2. Особенности русских подвижных игр.

Практика: ОРУ. Игры: «Колдунчики», «Пятнашки», «Фанты»

Тема: 1.3. Правила игрока. Обязательны ли правила для всех?

Практика: Игры: «Гуси», «Ляпка», «Большой мяч»

Тема:1.4. УГГ. Правила ТБ.

Практика: ОФП. Игры: «Гонка мяча», «Молчанка», «Мелечина – калечина»

Тема:1.5. Практика: Итоговое занятие: «Турнир русских подвижных игр».

2. Игры народов Сибири и Дальнего Востока

Тема:2.1. Историческое наследие игр.

Практика: Корректирующая гимнастика Игры: «Перетягивание каната», «Борьба на палке», «Куропатки и охотники»

Тема:2.2. Особенности игр, их виды.

Практика: ОРУ.Игры: «Здравствуй, догони!», «Отбивка оленей», «Ручейки и озера»

Тема:2.3. Традиции народных праздников.

Практика: УГГ. Игры: «Рыбаки и рыбки», «Смелые ребята», «Бег в снегоступах»

Тема:2.4. Культура общения в игровой деятельности.

Практика: ОФП. Игры: «Охота на куропаток», «Успей поймать», «Ловля оленей»

Тема:2.5. Практика: Эстафеты, конкурсы, аттракционы.

3. Игры народов Коми, Бурятии, Калмыкии.

Тема:3.1. Как правильно организовать игру?

Практика: Дыхательная гимнастика. Игры: «Ловля оленей», «Иголка, нитка, узелок», «Ищем палочку»

Тема:3.2. Особенности игр Коми, Бурятии, Калмыкии.

Практика: ОРУ. Игры: «Палочка – стукалочка», «Достань шапку», «Я есть!»

Тема:3.3. Как игра помогает в жизненных ситуациях?

Практика: ОФП. Игры: «Биляша», «Мяч», «Пятнашки на санках»

Тема:3.4. Основы правильного питания.

Практика: Корректирующая гимнастика Игры: « Стой, олень», «Невод», «Табун»

Тема:3.5. Практика: Игровая программа «Веселые старты»

4. Игры народов Кавказа

Тема:4.1. Основные факторы, влияющие на здоровье.

Практика: УГГ. Игры: «Конно – спортивная игра», «Снятие шапки», «Игра в лягушек»

Тема:4.2. Особенности кавказских игр.

Практика: Упражнения в движении. Игры: «Конное поло», «Чья шеренга победит?», «Отдай платочек»

Тема:4.3. Традиции народных праздников Кавказа.

Практика: Беговая разминка. Игры: «Палочка – выручалочка», «День и ночь», «Изюминка»

Тема:4.4. Связь подвижных и спортивных игр.

Практика: ОРУ. Игры: «Земля, вода, воздух, огонь», «Взятие в плен», «Утушка»

Тема:4.5. Практика: Соревнования по подвижным играм: «Веселые забавы»

5. Игры народов Украины, Белоруссии

Тема:5.1. Как измерить свой пульс?

Практика: ОФП. Игры: «Колдун», «Иванка», «Мельница»

Тема:5.2. Самоконтроль.

Практика: ОРУ. Игры: «Охотники и утки», «Заморозка», «Колечко»

Тема:5.3. Для чего нужен режим дня?

Практика: УГГ. Игры: «Гуси летят», «Сосед, подними руку», «Перетягивание»

Тема:5.4. Признаки утомления.

Практика: Упражнения в движении. «Жмурки», Посадка картошки», «Догони меня»

Тема:5.5. Практика: Итоговое мероприятие: «Спортивные сказки»

6. Игры народов Прибалтики

Тема:6.1. Особенности игр народов Прибалтики.

Практика: Дыхательная гимнастика. Игры: «Сторож», «Король мавров», «Черное и белое»

Тема:6.2. Игра как средство здоровьесбережения.

Практика: ОРУ. Игры: «Кольцо», «Птица без гнезда», «Король зверей».

Тема:6.3. Личная гигиена.

Практика: ОФП. Игры: «Цветы», «Ригу – рагу», «утро зайчика»

Тема:6.4. Практика: Корректирующая гимнастика. Игры: «Ловля хорька», «Стая уток», «Путешественник»

7. Праздник любимых игр

Праздник любимых игр (Белоруссии, Украины, Прибалтики) Праздник любимых игр (русские народные, народов Сибири и Д.Востока) Праздник любимых игр (Коми, Бурятии, Карелии, Кавказа)

Итоговое занятие

Любимые игры со всего мира.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Приложение

Русские народные игры

У медведя во бору. Медведь, выбранный жеребьевкой, живет в лесу.

Дети идут в лес за грибами, ягодами и напевают песенку:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру!

Медведь постыл

На печи застыл!

Когда играющие произнесли последние слова, медведь, до сих пор дремавший, начинает ворочаться, потягиваться и неохотно выходит из берлоги. Но вот медведь неожиданно бежит за играющими и старается кого-то поймать. Пойманный становится медведем.

Правила игры. Медведь выходит из берлоги только после произнесения последних слов зачина. Дети в зависимости от поведения медведя могут не сразу бежать в свой дом, а подразнить его песней.

Фанты. Игра начинается так. Ведущий обходит играющих и каждому говорит:

Вам прислали сто рублей

Что хотите, то купите,

Черный, белый не берите,

«Да» и «нет» не говорите!

После этого он ведет с участниками игры беседу, задает разные провокационные вопросы, с тем чтобы кто-то в разговоре произнес одно из запрещенных слов: черный, белый, да, нет. Тот, кто сбился, отдает водящему фант. Поле игры каждый проштрафившийся выкупает свой фант.

Играют не более десяти человек, все участники игры имеют по несколько фантов. Дети в игре внимательно слушают вопросы и следят за своей речью. Ведущий ведет примерно такой разговор:

— Что продается в булочной?

— Хлеб.

— Какой?

— Мягкий.

— А какой хлеб ты больше любишь: черный или белый?

— Всякий

— Из какой муки пекут булки?

— Из пшеничной. И т. д.

При выкупе фантов участники игры придумывают для хозяина фанта интересные задания. Дети поют песни, загадывают загадки, читают стихи, рассказывают короткие смешные истории, вспоминают пословицы и поговорки, прыгают на одной ножке. Фанты могут выкупаться сразу же после того, как проиграют несколько человек.

Правила игры. На вопросы играющие должны отвечать быстро. Ответ исправлять нельзя. Ведущий может вести разговор одновременно с двумя играющими. При выкупе фанта ведущий не показывает его участникам игры.

Горелки. Играющие встают парами друг за другом. Впереди всех на расстоянии двух шагов стоит водящий — горелка. Играющие нараспев говорят слова:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Стой подоле,

Гляди на поле,

Едут там трубачи

Да едят калачи.

Погляди на небо:

Звезды горят,

Журавли кричат:

— Гу, гу, убегу.

Раз, два, не воронь,

А беги, как огонь!

После последних слов дети, стоящие в последней паре, бегут с двух сторон вдоль колонны. Горелка старается запятнать одного из них. Если бегущие игроки успели взять друг друга за руки, прежде чем горелка запятнает одного из них, то они встают впереди первой пары, а горелка вновь горит. Игра повторяется.

Если горелке удается запятнать одного из бегущих в паре, то он встает с ним впереди всей колонны, а тот, кто остался без пары, горит.

Правила игры. Горелка не должен оглядываться. Он догоняет убегающих игроков сразу же, как только они пробегут мимо него.

Пятнашки. Играющие выбирают водящего — пятнашку. Все разбегаются по площадке, а пятнашка их ловит.

Правила игры.

Тот, кого пятнашка коснется рукой, становится пятнашкой.

Варианты.

Пятнашки, ноги от земли. Играющий может спастись от пятнашки, если встанет на какой-то предмет.

Пятнашки-зайки. Пятнашка может запятнать только бегущего игрока, но стоит последнему запрыгнуть на двух ногах — он в безопасности.

Пятнашки с домом. По краям площадки рисуют два круга, это дома. Один из играющих — пятнашка, он догоняет участников игры. Преследуемый может спастись от пятнашки в доме, так как в границах круга пятнать нельзя.

Если же пятнашка кого-то из игроков коснулся рукой, тот становится пятнашкой. Пятнашки с именем. Все играющие, кроме пятнашки, выбирают себе названия цветов, птиц, зверей. Пятнашка не пятнает того, кто вовремя себя назвал (например, лиса). Круговые пятнашки. Участники игры встают по кругу на расстоянии одного шага. Каждый свое место отмечает кружком. Двое водящих стоят на некотором расстоянии друг от друга, один из них — пятнашка, он догоняет второго игрока. Если убегающий видит, что пятнашка его догоняет, он просит помощи у игроков, стоящих на месте, назвав одного из них по имени. Названный игрок оставляет свое место и бежит по кругу, пятнашка догоняет уже его. Свободное место занимает игрок, который начинал игру. Свободный кружок, если успеет, может занять и пятнашка, тогда пятнашкой становится тот, кто остался без места. Игра продолжается, пятнашка догоняет игрока, который вышел из круга.

Ляпка. Один из играющих — водящий, его называют ляпкой. Водящий бежит за участниками игры, старается кого-то осалить, приговаривая: «На тебе ляпку, отдай ее другому!» Новый водящий догоняет игроков и старается кому-то из них передать ляпку. Так играют в Кировской области. А в Смоленской области в этой игре водящий ловит участников игры и у пойманного спрашивает: «У кого был?» — «У тетки». — «Что ел?» — «Клёцки». — «Кому отдал?» Пойманный называет по имени одного из участников игры, и названный становится водящим.

Правила игры. Водящий не должен преследовать одного и того же игрока. Участники игры внимательно наблюдают за сменой 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 попадает в круг, играющие опять поворачиваются лицом друг к другу, а в середину встает тот, кто пропустил мяч. Игра повторяется.

11

Правила игры. Играющие не берут в руки мяч в течение всей игры, они перекатывают его только ногами.

Малечена-калечина. Играющие выбирают ведущего. Каждый игрок берет в руки небольшую палочку (длиной 20—30 см). Все произносят такие слова:

Малечена-калечина,

Сколько часов

Осталось до вечера,

До зимнего?

После слов до зимнего дети ставят палочку на ладонь или на любой палец правой (левой) руки. Как только дети поставят палочки, ведущий считает: «Раз, два, три... десять». Выигрывает тот, кто дольше продержал предмет. Ведущий может давать разные задания: играющие, удерживая палку, должны ходить, приседать, поворачиваться вправо, влево, вокруг себя.

Правила игры. Дети должны разойтись по всей площадке и встать как можно дальше друг от друга, чтобы удобнее было держать равновесие для палочки.

Вариант. Для усложнения задания игрокам можно предложить удерживать одновременно, две палочки на двух ладонях (на правой и на левой).

Молчанка. Перед началом игры все играющие произносят запевалку:

Первенчики, червенчики
Летали голубенчики
По свежей росе, По чужой полосе,
Там чашки, орешки,
Медок, сахарок — Молчок

Как скажут последнее слово, все должны замолчать. Ведущий старается рассмешить играющих движениями, смешными словами и потешками, шуточными стихотворениями. Если кто-то засмеется или скажет одно слово, он отдает ведущему фант. В конце игры дети свои фанты выкупают: по желанию играющих поют песенки, читают стихи, танцуют, выполняют интересные движения. Разыгрывать фант можно и сразу, как проштрафился.

Правила игры. Ведущему не разрешается дотрагиваться руками до играющих. Фанты у всех играющих должны быть разные.

Гонка мяча по улице. Дети делятся на две партии и встают друг против друга на расстоянии 3—5 м. В каждой партии играющие рассчитываются на первый и второй номера и встают друг от друга на расстоянии одного шага.

Первые номера в обеих партиях составляют одну команду; вторые — другую. По сигналу ведущего сначала гонят (перебрасывают) мяч первые номера, а потом вторые. Каждая команда прогоняет мяч до пяти раз.

Правила игры. Передавать мяч следует только игроку своей команды и в порядке очереди. Мяч не должен касаться земли. Принимая мяч, играющий может выходить из шеренги. Играющий, уронивший мяч, передает его команде противника. Ведущий за каждый уронивший мяч штрафует команду на одно очко. Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

Игры народов Сибири и Дальнего Востока

Ловля оленей. Играющие делятся на две группы. Одни — олени, другие — пастухи. Пастухи берутся за руки и стоят полукругом лицом к оленям. Олени бегают по очерченной площадке. По сигналу «Лови!» пастухи стараются поймать оленей и замкнуть круг.

Правила игры. Ловить оленей можно только по сигналу. Круг замыкают тогда, когда поймано большее число игроков. Олени стараются не попадать в круг, но они уже не имеют права вырываться из круга, если он замкнут.

Куропатки и охотники. Все играющие — куропатки, трое из них — охотники. Куропатки бегают по полю. Охотники сидят за кустами. На сигнал «Охотники!» все куропатки прячутся за кустами, а охотники их ловят (бросают мяч в ноги). На сигнал «Охотники ушли!» игра продолжается: куропатки опять летают.

Правила игры. Убегать и стрелять можно только по сигналу. Стрелять следует только в ноги убегающих.

Ручейки и озера. Игроки стоят в пяти — семи колоннах с одинаковым количеством играющих в разных частях зала — это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озера!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги — озера. Выигрывают те дети, которые быстрее построят круг.

Правила игры. Бегать надо друг за другом, не выходя из своей колонны. Строиться в круг можно только по сигналу.

Рыбаки и рыбки. На полу лежит шнур в форме круга — это сеть. В центре круга стоят трое детей — рыбаков, остальные игроки — рыбки. Дети-рыбки бегают по всей площадке и забегают в круг. Дети-рыбаки ловят их.

Правила игры. Ловить детей-рыбок можно только в кругу. Рыбки должны забегать в круг (сеть) и выбегать из него, чтобы рыбаки их не поймали. Кто поймает больше рыбок, тот лучший рыбак.

Давайте поиграем

Здравствуй, догони!. Игроки стоят парами лицом друг к другу в середине площадки. Затем пары образуют две шеренги, которые расходятся на расстояние десяти больших шагов от шнура. Встают за шнур—это дома. Каждый представитель первой шеренги идет в гости и подает правую руку тому, с кем он стоял в паре, говоря: «Здравствуй!» Ребенок-хозяин отвечает: «Здравствуй!» Гость говорит: «Догони!» — и бежит в свой дом, хозяин его догоняет до черты. Дети по очереди ходят друг к другу в гости.

Правила игры. Здраваться можно только правой рукой. Говорить «Догони» надо за чертой от игрока-партнера. Выигрывает тот, кто догонит. В гости можно идти по-разному: важно, не торопясь; радостно, вприпрыжку; идти, как солдаты в строю, как клоуны в цирке и т. д.

Смелые ребята. Дети встают в две-три шеренги в зависимости от площади комнаты. Выбирают двух-трех ведущих. Каждый ведущий по очереди спрашивает у детей:

— Вы смелые ребята?

— Смелые!

— Я посмотрю, какие вы смелые (лукаво, с юмором). Раз, два, три (пауза). Кто смелый?

— Я! Я!

— Бегите!

Первая шеренга бежит на противоположную сторону до шнура, а ведущий ловит убегающих. Так

повторяется игра и со следующей группой детей.

Правила игры. Бежать следует только после слова «Бегите!», увертываясь от ведущего. Ловить за шнуром нельзя.

Бег в снегоступах. Играющие делятся на две команды и стоят за чертой. У каждой команды по одной паре снегоступов.

По сигналу взрослого (взмах флажком) ведущие каждой команды в снегоступах бегут к флажкам, поставленным заранее на противоположной стороне площадки, каждый огибают свой флажок и бежит обратно, отдает снегоступы следующему игроку команды. Победителем считается та команда, которая раньше закончит бег.

Правила игры. Игра проводится по принципу эстафеты. Передавать снегоступы можно только за чертой. Огибая флажок, нельзя задевать его.

Перетягивание каната. На площадке проводится черта. Играющие делятся на две команды и встают по обе стороны черты, держа в руках канат. По сигналу ведущего «Раз, два, три — начни!» каждая команда старается перетянуть соперника на свою сторону. Чья команда сумеет это сделать, та считается победительницей, ей вручают сувениры, как на празднике оленеводов.

Правила игры. Начинать перетягивание каната можно только по сигналу. Команда, перешагнувшая черту, считается побежденной.

Охота на куропаток. Дети изображают куропаток. Они размещаются на той стороне площадки — тундры, где имеются пособия, на которые можно влезать (вышки, скамейки, стенки и т. п.). На противоположной стороне площадки находятся три или четыре охотника.

Куропатки летают, прыгают по тундре. По сигналу ведущего «Охотники!» они улетают (убегают) и садятся на ветки (взбираются на возвышения). Охотники мячом стараются попасть в куропаток. Пойманные куропатки отходят в сторону и выбывают на время из игры. После двух-трех повторов игры выбирают других охотников, игра возобновляется.

Правила игры. Куропатки разлетаются только по сигналу. Охотники начинают ловить куропаток также только после этого сигнала. Стрелять мячом можно лишь по ногам.

Успей поймать! На игровой площадке находятся две равные группы участников: девочки и мальчики. Ведущий подбрасывает мяч вверх. Если мяч поймают девочки, то они начинают перебрасывать мяч друг другу так, чтобы мячом не завладели мальчики, и, наоборот, если мяч окажется у мальчиков, они стараются не дать его девочкам. Выигрывает та команда, которая сможет дольше удержать мяч.

Правила игры. Передавая мяч, нельзя касаться руками игрока и долго задерживать мяч в руках.

Борьба на палке. Чертится линия. Двое играющих садятся по обе стороны черты лицом друг к другу. Держась за палку двумя руками и упираясь ступнями ног о ступни другого, начинают перетягивать друг друга. Выигрывает тот, кто перетянет соперника за черту.

Правила игры. Начинать перетягивать палку следует одновременно по сигналу. Во время перетягивания палки нельзя менять положения ступней ног.

Игры народов Белоруссии, Украины

Колдун. Перед началом игры выбирают колдуна. Для этого один из игроков вытягивает перед собой правую руку ладонью вниз, остальные подставляют под нее по одному указательному пальцу. По команде «Раз, два, три!» или по окончании считалки все отдергивают пальцы, а игроку с вытянутой рукой необходимо захватить чей-нибудь палец. Тот, чей палец будет таким образом захвачен трижды, становится колдуном.

Все разбегаются, а колдун пытается догнать кого-нибудь и дотронуться рукой. Пойманный замирает, разведя руки в стороны. Расколдовать его могут другие игроки, дотронувшись до него рукой. Однако колдун следит за своей жертвой, и как только кто-либо снимает чары, то он старается повторным ударом снова напустить их. Кроме того, он пытается заколдовать и тех, кто отваживается выручить товарища.

Правила игры. Заколдованный игрок остается на месте. Заколдованный трижды сам становится колдуном, а его предшественник присоединяется к убегающим.

Иванка. 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.

Охотники и утки. Играющие делятся на две команды с одинаковым количеством участников. Одна команда — качки (утки), другая — охотники. Охотники образуют внешний большой круг и очерчивают его. Утки очерчивают внутренний малый круг на расстоянии 2,5—3 м от круга охотников. По сигналу охотники стреляют в уток — стараются попасть в них мячом. Когда все утки пойманы, команды меняются.

Правила игры. Охотникам и уткам нельзя выходить из очерченных кругов. Осаленный мячом выходит из игры. Если играют несколько команд, выигрывает та команда, которая быстрее переловит уток.

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 которого в ладошках окажется колечко, выбегает, а дети должны постараться задержать его, не выпустить из круга. Правила игры. После слов: «Колечко, выйди на крылечко!» — все игроки должны успеть быстро взяться за руки, чтобы не выпустить игрока с колечком в руке из круга.

Гуси летят. Вожак избирается игрок, который знает как можно больше названий животных и птиц. Вожак придумывает названия летунов:

«Гуси летят», «Утки летят» и т. д. Дети поднимают руки и машут крыльями. При этом громко говорят: «Летят» — и быстро опускают руки. Когда вожак говорит, например: «Щуки летят», игроки могут допустить ошибку и помахать руками. У того, кто ошибся, берут фант, который он должен выручить в конце игры (рассказать стихотворение, спеть песню, станцевать).

Правила игры. Дети должны быть внимательными и не ошибаться.

Перетягивание. Мелом обозначается центр площадки. По обе стороны площадки на расстоянии 5 м наносятся линии, за которыми в колонну по одному выстраиваются две команды игроков. По сигналу каждая группа, повернувшись боком, идет навстречу друг другу. Сцепившись согнутыми в локтях руками, игроки каждой команды тянут в свою сторону, стараясь нарушить цепь противника, т. е. перетянуть соперника за заранее обусловленную линию. Кто перетянул, тот и выигрывает.

Правила игры. Дети не должны умышленно разрывать руки, мешать другим, вызывать падение игроков.

Жмурки. Все идут, приплясывая и напевая какую-нибудь песенку, и ведут игрока-кота с завязанными глазами. Как приведут к двери, ставят его на порог и велют взяться за ручку, а потом все вместе (хором) нараспев начинают такой разговор с котом:

— Кот, кот! На чем стоишь?

— На дубу!

— За что держишься?

— За сук!

— Что на суку

— Ульи!

— Что в ульях?

— Мед!

— Кому да кому?

— Мне да сыну моему!

— А нам что?

— Глины на лопате!

Тут все начинают тормозить кота и поют песенку:

Кот, кот Апанас,

Ты лови три года нас!

Ты лови три года нас,

Не развязывая глаз!

Как только пропойт последние слова, разбегаются в разные стороны. А кот Апанас принимается ловить играющих. Все вертятся вокруг кота, дразнят его: то дотронутся до него пальцем, то дернут за одежду.

Правила игры. Ловить и разбегаться можно только после слов: «Не развязывая глаз!» Осаленный временно выходит из игры.

Посадка картошки. 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 бегут к кружочкам и сажают картошку по одной в каждый — кружок, 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.

Сосед, подними руку. Играющие, стоя или сидя (в зависимости от уговора), образуют круг. По жребью выбирают водящего, который встает внутри круга. Он спокойно ходит по кругу, затем останавливается напротив одного из игроков и громко произносит: «Руки!» Тот игрок, к кому обратился водящий, продолжает стоять (сидеть) не меняя положения. А оба его соседа должны поднять вверх одну руку: сосед справа — левую, сосед слева — правую, т. е. ту руку, которая находится ближе к игроку, стоящему (сидящему) между ними. Если кто-то из ребят ошибся, т. е. поднял не ту руку или вообще забыл ее поднять, то он меняется с водящим ролями.

Играют установленное время. Выигрывает тот ребенок, кто ни разу не был водящим.

Правила игры. Игрок считается проигравшим даже тогда, когда он только попытался поднять не ту руку. Водящий должен останавливаться точно напротив игрока, к которому он обращается. В противном случае его команда не выполняется.

Игры народов Кавказа

Изыюминка. На площадке чертится круг (диаметр круга зависит от количества играющих). Дети делятся на две равные группы. По жребию одна команда входит в круг, вторая остается за кругом. Нескольким игрокам второй команды даются мячи, но так, чтобы стоящие в кругу не знали, у кого мяч. Дети с мячами условно нумеруются так, чтобы номер каждого игрока знали только игрок и водящий. Все ходят по кругу. Водящий называет номер одного из игроков. Тот быстро бросает мяч, стараясь осалить игрока, находящегося в кругу. Осаленный игрок выбывает из игры. Если кидавший мяч не попадает в игрока, то он сам выбывает из игры, а мяч передает другому. Игра продолжается до тех пор, пока в команде останется один человек.

Правила игры. Бросает мяч с места только тот, чей номер назвал водящий.

День и ночь. На некотором расстоянии друг от друга проводятся две линии. У одной линии выстраиваются мальчики, у другой — девочки. Водящий между ними. Команда мальчиков — «Ночь», а команда девочек — «День». По команде «Ночь!» мальчики ловят девочек, по команде «День!» девочки ловят мальчиков.

Правила игры. Осаленные переходят в команду соперника.

Палочка-выручалочка. Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренгу друг против друга на расстоянии 8—10 м. В середине площадки чертится круг, в котором на камень кладется доска (длиной 50 см, шириной 30 см), а на доску — двенадцать палочек. По жребию одна из команд получает право начать игру. Один игрок этой команды подходит к доске и с расстояния 1—1,5 м бросает мяч в доску так, чтобы палочки разлетелись в разные стороны. Пока вторая команда бежит за мячом, первая команда, бросившая мяч, должна быстро собрать палочки на доску. Если первая команда успеет собрать палочки до того, пока вторая команда принесет мяч, то она считается выигравшей. Если же вторая команда принесет мяч и осалит им игрока первой команды, то выигрывает вторая команда.

Правила игры. Если начинающий игру промахнулся, палочки не разлетелись, то право начать игру передается другой команде. Команда, начавшая игру, может продолжить ее, если игрокам удастся быстро собрать и положить палочки.

Чья шеренга победит? Играющие делятся на две равные команды. Два игрока, по одному из каждой команды, становятся лицом друг к другу перед начерченной на земле линией. Держа друг друга за пояс, по сигналу стараются перетянуть противника к себе. Проигравший переходит в команду выигравшего.

Правила игры. Начинать игру следует с определенного места. Побеждает тот, кто перетянул соперника на свою сторону.

Отдай платочек. Играющие делятся на две группы и выстраиваются в шеренгу друг против друга, держа руки за спиной. В центре между шеренгами стоит один игрок. В

каждой команде выбирают ведущего, которому дают платочек. Водящий проходит позади своей команды и незаметно вкладывает платочек в руку одному из детей. После этого игрок, стоящий в центре, дает команду: «Отдай платочек!» Дети с платочками должны выбежать и отдать платочек ведущему. Побеждает тот, кто быстрее отдаст платочек. Команда, набравшая больше очков, побеждает.

Правила игры. Бежать и отдавать платочек можно только по сигналу. Платочек надо каждый раз давать разным детям.

Игра в лягушек. На площадке чертится круг диаметром 3—4 м, от которого на расстоянии 6—8 м обозначается домик.

Игроки делятся на две команды по 6—8 детей.

Одна из них по жребию становится в круг на четвереньки: они — лягушки — скачут, квакают. На головах у них шапки. Игроки второй команды свободно располагаются за линией круга, стараются снять с них шапки, используя обманные движения, и донести их до домика. Убегающих преследуют лягушки, у которых сняли шапки. Они пытаются осалить убегающих (коснуться их рукой), прежде чем последние успеют вбежать в домик. Если это им удастся, команде лягушек засчитывается столько очков, сколько игроков они осалили. В противном случае очки получает другая команда. Каждые 3—4 минуты команды меняются местами.

Правила игры. Лягушкам не разрешается выходить за пределы круга до тех пор, пока с них не снимут шапки. В кругу лягушки передвигаются на четвереньках, а за его пределами преследуют убегающих обычным бегом. Снимать шапки разрешается с нескольких лягушек. В этом случае они могут осаливать любого из убегающих и даже нескольких игроков.

Конно-спортивная игра. В середине площадки длиной 12—16 м ставится стойка высотой 1—1,5 м с подставкой, на которую сверху помещают мяч большого размера. От стойки на расстоянии 2—3 м проводятся линии метания.

Игроки делятся на две команды по шесть — восемь человек и располагаются шеренгами у стартовых линий, начерченных по обоим концам площадки. Всадники сидят верхом на лошадях (палки с изображением головы лошади), у каждого в руках мяч малого размера. Игрок первой команды, который определился по жребию, скачет к линии метания, стараясь попасть мячом в большой мяч, помещенный на подставку стойки, после чего возвращается на свое место. В игру вступает первый игрок из второй команды и т. д. Каждый мяч, попавший в цель, дает команде одно очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Правила игры. Переступать за линию метания запрещается. Игроки команд вступают в игру поочередно (сразу же после выполнения метания соперником).

Вариант. С целью усложнения игры ее можно проводить на время. В этом случае команды играют поочередно и побеждает та из них, которая в течение определенного времени наберет большее количество

очков.

Снятие шапки. На одном конце площадки у стартовой линии на расстоянии 3—4 м друг от друга выстраиваются две колонны играющих. Напротив каждой из них в землю втыкаются по две палки (или ставятся стойки - высотой 1 м): ближние на расстоянии 2—3 м, а дальние — 7—8 м от стартовой линии. На дальние палки вешается по одной шапке. Первые игроки обеих команд по сигналу бегут в дальний конец площадки, снимают шапки с палок, возвращаются к палкам у стартовой линии и вешают шапки на палки. Затем подбегают к последующему игроку своей команды, касаются ладони его вытянутой руки и становятся в конец колонны.

Последующие игроки команд быстро бегут вначале к ближним палкам, снимают с них шапки, затем бегут к дальним палкам и вешают их на палки. После чего они возвращаются к стартовой линии, чтобы коснуться рукой ладони следующего игрока своей команды, и так далее, пока все дети по разу не примут участия в игре.

Выигрывает команда, раньше закончившая игру.

Правила игры. Последующий игрок вступает в игру лишь после того, как его руки коснется предыдущий. Если игрок уронит шапку, он обязан подобрать ее и повесить на палку.

Конное поло. На площадке длиной 8—12 м проводят стартовую и финишную линии. В середине площадки на расстоянии 1 м друг от друга чертят 2—3 круга диаметром 40—50 см. Между стартовой и финишной линиями вдоль этих кругов с обеих сторон на расстоянии 1—1,5 м проводят линии метания.

Игроки делятся на две команды, по пять-шесть человек в каждой, и строятся в колонны у стартовой линии. Команды играют поочередно, у каждого игрока мяч малого размера. Игрок первой команды по сигналу скачет на лошади (палке с изображением головы лошади) вдоль линии метания и на ходу старается попасть мячом в один из начерченных кругов, после чего скачет до линии финиша и останавливается за ней.

Игру продолжает второй игрок первой команды и так далее, пока все игроки не выстроятся в колонну за финишной линией. Затем в игру поочередно вступают игроки второй команды и также выстраиваются в колонну за линией финиша. При повторении игры всадники скачут в обратном направлении и вновь выстраиваются за стартовой линией. Каждое попадание в круг дает команде одно очко. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Взятие в плен. После жеребьевки участники двух команд становятся в две шеренги на расстоянии 3—5 м друг от друга. Каждый ряд в своей правой стороне чертит на расстоянии пяти-шести шагов круг диаметром 2,5 м — это убежище для пленников.

Получив право начать игру, первый номер одной команды подбегает к первому номеру другой команды и становится перед ним. Тот вытягивает одну руку, чтобы противник ударил его по ладони, и тут же готовится в беге поймать его. Игрок из первой команды ударяет три раза по вытянутой руке соперника, стараясь после третьего удара быстро и ловко убежать на свое место. Если ему не удастся убежать, он попадает в плен. После первых номеров соперничают вторые номера команд. Победителем становится та команда, которая смогла взять в плен больше пленных.

Правила игры. Игрок вытягивает вперед руку, не сгибая ее в предплечье. Ударять три раза по ладони можно снизу или сверху. Не рекомендуется ударять выше локтя. При преследовании нельзя толкать противника.

Вариант. В конце игры можно освобождать пленных. Это делает игрок, уверенный в своих силах. Он, ударив три раза по руке противника, бежит в сторону убежища и, хлопая рукой по руке каждого пленника, освобождает всех из плена, затем бежит на свое место. Преследователь в этом случае имеет право опять ловить убегающих и снова пленить их.

Правила игры. Пленные не должны выходить за пределы круга навстречу освободителю. Освобожденный из плена игрок сам может стать освободителем. При освобождении пленных или при преследовании игроков остальные участники игры не имеют права вмешиваться. Нельзя забегать за черту другой команды.

Земля, вода, огонь, воздух. Играющие становятся в круг, в середине его стоит ведущий. Он бросает мяч кому-нибудь из играющих, произнося при этом одно из четырех слов: земля, вода, воздух, огонь. Если водящий сказал слово «Земля!», тот, кто поймал мяч, должен быстро назвать какое-либо домашнее или дикое животное; на слово «Вода!» играющий отвечает названием какой-либо рыбы; на слово «Воздух!» — названием птицы. При слове «Огонь!» все должны несколько раз быстро повернуться кругом, помахивая руками. Затем мяч возвращают водящему.

Правила игры. Ошибающийся не играет.

Игры народов Прибалтики

Сторож. Играющие ложатся на ковер и делают вид, что спят. Сторож бегает между лежащими, касается всех подряд палочкой и говорит: «Становись за мной!» Те дети, до которых дотронулась палочка, выполняют команду. Когда все встали, сторож неожиданно кричит: «Ночь!» Все играющие должны как можно скорее лечь, а сторож следит за ними.

Правила игры. Команду следует выполнять быстро и безоговорочно. Тот, кто лег последним, становится сторожем.

Король мавров. Один из играющих становится королем мавров, все остальные — маврами. Король встает за одной чертой, мавры — за другой на расстоянии десяти — двадцати шагов. Мавры подходят к королю и хором ведут с ним переключку:

Здравствуй, король мавров!

— Здравствуйте! Кто вы?

— Мы — мавры!

— Что вы умеете делать?

Любую работу. Играющие изображают какую-либо работу, о которой заранее договариваются, например пилят, колют, копают и т. п. Если король отгадает, что они делают, игроки убегают, а король пытается их догнать. Тот, кого он догнал, становится помощником короля. Игра продолжается до тех пор, пока все мавры не будут пойманы.

Правила игры. Мавры убегают только по сигналу (отгадывание королем вида работы) Проигравшие переходят на сторону короля.

Черное и белое. Две команды — «Черные» и «Белые» — стоят в шеренгах лицом друг к другу. Ведущий бросает картонный диск, у которого одна сторона черная, другая — белая. В зависимости от того, какая сторона при падении окажется наверху — белая или черная, — одна команда начинает ловить другую. Убегающие пытаются выскочить за прочерченную линию дома. Побеждает та команда, на счету у которой за время игры окажется больше пойманных противников.

Правила игры. Ловить противников можно только после констатирующих слов ведущего: «Белые!» (Или: «Черные!») Догонять убегающих можно только до линии дома. Пойманные за линией дома не засчитываются.

Стая уток. Играющие становятся в шеренгу на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу. Они слегка сгибают ноги в коленях и кладут на них руки. По сигналу все начинают в полуприседе быстро продвигаться вперед до обозначенной черты — озера (10—15 м), не меняя положения рук и ног. Побеждает та утка, которая первой достигнет озера (перейдет черту). Правила игры. Тот, кто начал движение до сигнала или нарушил установленное положение рук и ног, считается проигравшим.

Птица без гнезда. Играющие делятся на пары и встают в большой круг на некотором расстоянии друг от друга. Тот, кто в паре стоит первым, т. е. ближе к кругу, — гнездо, второй за ним — птица.

В центре круга чертят небольшой кружок — там водящий. Он считает: «Раз...» — игроки, изображающие гнезда, ставят руки на пояс; «Два...» — игрок-птица кладет руки на плечи впереди стоящему, т. е. птица садится в гнездо; «Три!» — птицы вылетают из гнезда и летают по всей площадке. По сигналу водящего «Все птицы по домам!» каждая птица стремится занять свой дом-гнездо, т. е. встать за игроком-гнездом и положить ему руки на плечи. Одновременно водящий стремится занять одно из гнезд.

При повторении игры дети меняются ролями.

Правила игры. Птицы вылетают только на счет «Три!». Водящий не должен выходить за границы малого круга, пока птицы летают по площадке.

Кольцо. Играющие становятся в круг и держат в руках шнур или ленту, концы которой связаны. На ленту нанизано колечко. В центре круга стоит водящий. Водящему нужно найти кольцо, которое играющие незаметно для него передают друг другу и прячут в ладони. Если водящий угадал, в чьей ладони кольцо, он меняется с этим игроком местами. Игру можно сопровождать народной песней.

Правила игры. По сигналу все играющие должны движениями рук имитировать передачу кольца, чтобы сбить водящего с толку.

Путешественник. Участники игры садятся в круг. Один лишь путешественник остается в центре круга. Сидящие по кругу тихо, так чтобы путешественник не слышал, выбирают для себя наименования знакомых городов или местностей. Путешественник вслух называет города, откуда и куда он хочет проехать. Например: «Я путешествую из Риги в Москву». Участники игры, выбравшие эти названия городов, встают и меняются местами. Путешественник старается занять одно из освободившихся мест. Тот, кто останется без места, продолжает путешествие.

Правила игры. Садясь на свободное место, нельзя толкать друг друга.

Ловля хорька. Играющие выбирают хозяина. Остальные игроки становятся плотно спиной в круг, держа руки за спиной. Хозяин с платком в руках ходит кругом. Он озабочен тем, что в его курятник иногда приходит хорек. «Шалун хорек ловит моих кур. Что делать?

Как мне этого хорька выгнать? Кто мне поможет это сделать?» — говоря так, хозяин незаметно кладет одному из игроков в руки платок и идет дальше. Тот, почувствовав в своих руках платок, не показывает вида и ждет, пока хозяин не скажет: «Лови хорька!» После этих слов игрок с платком ловит игрока, стоящего справа от него. Хозяин занимает одно свободное место в кругу. На другое свободное место, обежав круг (в том случае, если до него не дотронулись платком), встает хорек. Оставшийся без места становится хозяином, и игра продолжается.

Ригу-рагу. Выбирается ведущий Игры. Он стоит перед играющими. У всех пальцы согнуты в кулак. Ведущий трясет перед собой руками, сжатыми в кулак, и приговаривает: «Ригу-рагу, ригу-рагу...» Затем высовывает большие пальцы, изображая рога, и называет, например: «Коза с рогами» или «Дом с рогами». Если названо животное с рогами, то все должны быстро таким же образом показать рога. Если названо животное без рогов или какой-то предмет, то дети не показывают рога. За ошибку платят фант. В конце игры фанты выкупаются (дети поют песни, читают стихи и т. д.).

Правила игры. Дети внимательно должны следить за движениями рук ведущего. За ошибками следит ведущий.

Утро зайчика. Все игроки — зайчики, а один из них — учитель зайцев. Зайчики чертят на земле кружки —

это их домики. У учителя такого домика нет. Заяц-учитель говорит: «Все встают! (Зайчики имитирующими движениями выполняют его указания.) Все умываются; делают гимнастику; убирают постель; завтракают; идут в школу; занимаются в школе; идут домой; готовят уроки; играют во дворе». Всякий раз при уходе в школу дети меняются кружками в любом порядке. После слов: «Играют во дворе» — зайчики выбегают из своих домиков и бегают. Вдруг учитель говорит: «Ночь!» Все должны быстро вернуться в свой домик. Кто не успевает, считается проигравшим.

Правила игры. Выполнять движения надо соответственно указанию учителя. После слов: «Играют во дворе» — нельзя бегать вблизи своего домика — передвигаться следует по всей площадке.

Король зверей. Все играющие — звери, один из них — король зверей. Каждый зверь должен сказать королю свое название, но так, чтобы другие не слышали (тигр, волк, заяц и др.). Звери выстраиваются в один ряд напротив короля, за несколько шагов до него. У ног короля лежит мяч. Король называет какого-нибудь зверя, тот должен бежать, а король старается попасть в него мячом. Если мяч попадает в зверя, тот идет к королю и помогает ему (приносит мяч и др.). После того как король назовет двух-трех зверей, он говорит: «Ловлю всех зверей!» Все бегут, а он старается мячом попасть в кого-нибудь.

Правила игры. Король бросает мяч, не выходя за очерченную линию. Новый король выбирается после того, как пойманы три-четыре зверя.

Игры народов Коми, Бурятии, Калмыкии

Билиша. На площадке чертят две линии на расстоянии 3—4 м одна от другой. Играющие, разделившись на две команды, становятся за этими линиями лицом друг к другу. Один из играющих по собственному желанию и согласию товарищей с криком «Билиша!» бежит к другой команде, каждый участник которой вытягивает вперед правую руку. Подбежавший берет кого-нибудь из команды соперников за руку и старается перетянуть его через площадку за свою линию. Если ему это удастся, то он ставит пленника позади себя. Если же сам окажется за чертой команды противника, то становится ее пленником и располагается за спиной игрока, перетянувшего его на свою сторону. Игра продолжается, теперь игрока-нападающего высылает другая команда. Игра заканчивается тогда, когда одна команда перетянет к себе всех игроков другой команды.

Правила игры. Перетягивать соперника можно только одной рукой, помогать другой рукой нельзя. Никто не должен отдергивать вытянутую вперед руку. Если игрока, у которого есть пленник, перетянет на свою сторону игрок противоположной команды, то пленник освобождается и возвращается на свое место в команде.

Невод. Играющие выбирают рыбу. На голову ей надевают яркий платок или веночек из цветов и помещают в центр хоровода, изображающего невод. На расстоянии 1,5—2 м от хоровода устанавливают четыре украшенных лентами шеста. Рыба, пробравшись сквозь невод (под руками играющих), бежит к одному из шестов. Игроки догоняют ее. Если рыбу не догнали и она спряталась за шестом, она остается рыбой, если поймают, то она возвращается в хоровод. Рыбой становится тот, кто ее догнал.

Правила игры. Игроку, выбегающему из-под невода, надо проявлять ловкость, а не силу. Разрывать круг нельзя.

Ловля оленей. Среди играющих выбирают двух пастухов, остальные участники — олени. Они становятся внутри очерченного круга. Пастухи находятся за кругом, друг против друга. По сигналу ведущего «Раз, два, три — лови!» пастухи по очереди бросают мяч в оленей, а те убегают от мяча. Олень, в которого попал мяч, считается пойманным. После четырех-пяти повторений подсчитывается количество пойманных оленей.

Правила игры. Игру надо начинать только по сигналу. Бросать мяч можно только в ноги играющих. Засчитывается прямое попадание, а не после отскока.

Я есть! Для игры выбирают площадку длиной 50—60 м и шириной не более 10 м. Играет четное количество детей. Они распределяются на две равные команды, договариваются или решают по жребью, какая будет водить первой.

В середине площадки на расстоянии 2—3 м обозначаются две линии, за которыми строятся две друг против друга шеренги. Игроки убегающей команды дружно все вместе хлопают в ладоши, поворачиваются и быстро бегут к своему краю площадки. Водящая команда бежит за ними, стараясь осалить хоть одного из убегающих прежде, чем они пересекут линию, очерчивающую площадку. Тот игрок, кого осалили, должен громко крикнуть: «Оленпа!» («Я есть!»). После этого он и вся его команда поворачиваются и ловят игроков водящей команды, которые стремятся убежать за черту на конце своей площадки.

Игра продолжается до тех пор, пока одной из команд не удастся в полном составе убежать за черту неосаленной. Ее считают победительницей. Затем водит другая команда.

Правила игры. Ловить можно любого игрока. Осаленный обязательно должен крикнуть: «Я есть!» Не разрешается убежать за боковую линию площадки.

Пятнашки на санках. Играют несколько пар. В каждой из них один играющий везет другого, сидящего на санках. По желанию играющих или по считалке выбирается пара водящих. Водящие стремятся догнать любую другую пару играющих и запятнать одного из них. Салит игрок, сидящий на санках, он делает это только прикосновением руки. Если в паре игрок осален, пара становится водящей. Игра продолжается.

Правила игры. Играть надо в пределах очерченной площадки. Пара, захватившая за границы площадки, становится водящей, игра продолжается. Нельзя салить игроков той пары, которая только что была ведущей.

Мяч. Играющие делятся на две команды. Игроки одной команды рисуют для себя на площадке крепость —

квадрат, каждая сторона которого равна пяти шагам. Игроки другой команды находятся в поле. Они подходят к крепости не ближе чем на пять шагов. У одного из нападающих в руках мяч. Он бросает его в защитников крепости. Тот, в кого попали, поднимает мячик и бросает его в наступающих, а те, в свою очередь, снова бросают мячик в защитников крепости. Промахнувшийся выбывает из игры.

Правила игры. Наступающие бросают мяч с определенного расстояния, не ближе. Они могут увертываться от мяча защитников только в пределах поля, а защитники — в пределах крепости.

Палочка-стукалочка. Играющие (десять — двенадцать человек) образуют круг, в руках у каждого маленькие палочки длиной 10 см. Для игры нужна > еще одна большая палка длиной 50 см. Ведущего выбирают с помощью считалки, т. е. при круговом счете до десяти каждый десятый ребенок выходит из круга. Тот, кто останется последним, становится водящим. Он закрывает глаза, считает вслух до десяти, остальные дети 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 ищет детей. Каждый из играющих стремится незаметно добежать до палки первым и стукнуть по ее концу, лежащему на камне, так чтобы в воздух взлетели маленькие палочки. Водящий старается помешать игрокам сделать это. Если же кому-нибудь из игроков удастся стукнуть по палке и рассыпать маленькие палочки, то водящий опять закрывает глаза. Если же водящему удастся выиграть, то им становится игрок, найденный первым.

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

Достань шапку. Игроки делятся на две команды, до десяти 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, вторые пары передвигаются на четвереньках, третьи пары идут на пятках, четвертые пары — в полуприседе, пятые пары продвигаются в глубоком приседе.

Правила игры. Взять шапку имеет право только та пара, которая дошла первой. Побеждает команда, набравшая больше шапок. При повторении игры лучше поменять виды движений между парами. Можно выбрать и другие движения.

Стой, олень! Играющие находятся в разных местах площадки (границы ее обозначены). Выбирается пастух. Получив палочку, он становится на середине площадки. После сигнала «Беги, олень!» все разбегаются по площадке, а пастух старается догнать кого-нибудь из играющих, коснуться его палочкой и сказать: «Стой, олень!» Тот, кого коснулась палочка, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда пастух поймает пятерых оленей.

Правила игры. Разбежаться можно только по сигналу «Беги, олень!» Осаленные отходят в условленное место. Салить следует осторожно.

Для оценки усвоения игр будут использоваться перемены, динамические паузы, рисунки, командные игры (победители будут награждаться).