

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
Мазунинская средняя общеобразовательная школа

Утверждаю  
Приказом 134 от 01.09.2023 г.  
Директор  
МБОУ Мазунинской СОШ  
Тякотев А.В.



# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

## **курса внеурочной деятельности**

### **«Расти здоровым»**

#### **1-4 классы**

Составитель: **Беляева Елена Павловна**  
учитель начальных классов  
высшая квалификационная категория

## Пояснительная записка

Программа разработана на основе Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г., ФГОС НОО, основной образовательной программы МКОУ Мазунинской СОШ, на основе:

авторской программы Л.А.Обуховой, Н.А.Лемяскиной, О.Е.Жиренко «Планета здоровья» с использованием методического пособия: Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е. «135 уроков здоровья, или Школа докторов природы». 1-4 классы. – М.: ВАКО., 2014.;

программы «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиповой (используется рабочая тетрадь для школьников М.М.Безруких, Т.А.Филиповой «Разговор о правильном питании»- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2013 и методическое пособие для учителя М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012г);

авторской программы «Полезные привычки» ( пособие: Гречаная Т. Б., Иванова Л. Ю., Колесова Л. С., Романова О. Л. «Полезные привычки», Москва, 2000 г.)

программы по изучению ПДД, принятой в МКОУ Мазунинской СОШ.

Программа составлена на основе обязательного минимума содержания внеурочной деятельности по **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ направлению** для начальной школы и в соответствии с учебным планом общеобразовательного учреждения (для 1 класса - это 1 час в неделю, для 2 и 4 классов – 5 часов в неделю, 3 класс - 3 часа). Всего за год: 1 класс - 33 часа, 2 и 4 классы – 170 часов, 3 класс – 102 часа.

**Цель курса:** Создать наиболее благоприятные условия для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха, научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя полученные знания и умения, содействовать их разносторонней физической подготовленности.

**Задачами** данного курса являются:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- формирование у детей необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
- развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
- воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
- формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

### Распределение учебных часов по разделам программы и по годам обучения

Вся программа представлена в виде 5 модулей, которые будут повторяться во всех начальных классах. Изменяются только темы занятий.

#### 1 класс

№ п\п	Название модуля	Количество часов
1.	Личная гигиена. Уроки здоровья.	6
2.	Правильное питание	6
3.	Полезные привычки	7
4.	Моя безопасность	7
5.	Подвижные игры	7
<b>Итого</b>		<b>33</b>

## 2 класс

№ п/п	Название модуля	Количество часов
1.	Личная гигиена. Уроки здоровья.	11
2.	Правильное питание	10
3.	Полезные привычки	9
4.	Моя безопасность	9
5.	Подвижные игры	131
<b>Итого</b>		<b>170</b>

## 3 класс

№ п/п	Название модуля	Количество часов
1.	Личная гигиена. Уроки здоровья.	11
2.	Правильное питание	10
3.	Полезные привычки	9
4.	Моя безопасность	9
5.	Подвижные игры	63
<b>Итого</b>		<b>102</b>

## 4 класс

№ п/п	Название модуля	Количество часов
1.	Личная гигиена. Уроки здоровья.	6
2.	Правильное питание	11
3.	Полезные привычки	13
4.	Моя безопасность	13
5.	Подвижные игры	127
<b>Итого</b>		<b>170</b>

## Содержание курса

### 1 класс

#### Модуль «Личная гигиена. Уроки здоровья»

*Теория:* Советы Доктора Воды: особенности организма и забота о своем здоровье. Как вода помогает избавиться от микробов. Глаза – главные помощники человека. Правила бережного отношения к зрению. Чтобы уши слышали: как сберечь органы слуха. Почему зубы болят. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку здоровой. «Рабочие инструменты человека»: руки и ноги. Уход за ногтями. Зачем человеку кожа. Надежная защита организма. Если кожа повреждена. Правила ухода а кожей.*Практические занятия:* Игра «Друзья Вода и Мыло». Гимнастика для глаз. Игра «Полезно-вредно». Проведение опыта «Воздействие света на зрачок глаза». Самомассаж ушей. Опыт «Звучащий предмет». Упражнение «Спрятанный сахар». Практикум «чистка зубов». Игра-соревнование «Кто больше?» Конкурс знатоков пословиц и поговорок.Игра «Угадай-ка». Опыт «Почувствуй предмет». Практикум: оказание первой помощи при повреждении кожных покровов.

#### Модуль «Правильное питание»

*Теория:*Продукты наиболее полезные и необходимые человеку каждый день.Представление об основных принципах гигиены питания.Представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.Представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре.Представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека.

*Практические занятия:* Сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд»; Игра – обсуждение «Законы питания»; игра – инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»; Игра «Знатоки»; ; конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам, Игра «Собери пословицу» Инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой», конкурс - дегустация «Такой ароматный чай», рассказ о правилах чаепития. Конкурс загадок, игра «Отгадай название», тематическое рисование.

### **Модуль «Полезные привычки»**

*Теория:* Положительное отношение к себе – важное условие полноценного развития личности. Для его формирования детям необходимо ощутить собственную значимость в глазах других людей. Неповторимость каждого ученика ценна для класса. Понятия: Уникальность, ценность, заботливое отношение к себе и другим, как к ценности.

Ребенок приобщается к культурным ценностям через семью, являющуюся носителем традиций национальных традиций, традиций общества. Одна из традиций, которую мы должны продолжить - это традиция здорового образа жизни. Понятия: культура, традиция, здоровье.

Необходимо различать эмоции и чувства. Чувства меньше зависят от ситуации и более продолжительны, чем эмоции. Каждый человек может научиться управлять своими чувствами.

Понятия: чувства, эмоции, желания, ожидания, поступки, правила.

Обучение детей навыкам принятия решений, анализу жизненных ситуаций. Ребенок может предвидеть последствия своих решений. Алгоритм принятия решений: остановись, подумай,

выбери. Понятия: импульсивный поступок, решение, альтернативы решений, последствия действий.

Признаки здорового человека – умение делать здоровый (правильный) выбор. Отказ от табака и алкоголя – правильный выбор. Необходимо заботиться о своем здоровье, чтобы расти и хорошо учиться.

В зависимости от ситуации лекарства могут быть нужными и ненужными: одно и то же вещество может быть и лекарством, и ядом.

Ребенок, находящийся в компании курящих детей или взрослых, является пассивным курильщиком.

Пассивное курение очень вредно для здоровья. Понятия: здоровье, ответственное

поведение. *Практические занятия:* рассказ о своих неповторимых качествах, игра-тренинг «Владей эмоциями», тренинг «Как принять решение», игра «Моя аптечка».

### **Модуль «Моя безопасность»**

*Теория:* Улица, элементы дороги. Участники дорожного движения. Виды пешеходных переходов. Светофор. Значение сигналов. Дорожные знаки. Правила перехода улицы в местах, где нет пешеходного перехода. Мы – пассажиры. Виды общественного транспорта. Правила перехода в местах остановок общественного транспорта.

*Практические занятия:* игра «Дорожное лото», игра «Автомобильное турне», игра «Дорожная Азбука», практические занятия на местности.

### **Модуль «Подвижные игры»**

*Теория:* Весь материал разделяется на отдельные разделы:

«*Русские народные игры*» включают в себя знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей учащихся, координацию движений, силу и ловкость. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.

«*Игры различных народов*». Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развитие силы, ловкости и физические способности. Воспитание толерантности при общении в коллективе.

«*Подвижные игры*». Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

«*Эстафеты*». Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.

*Практические занятия:* Все занятия только практические.

## **2 класс**

### **Модуль «Личная гигиена. Уроки здоровья»**

*Теория:* Почему мы бодем. Кто и как предохраняет нас от болезней. Кто нас лечит. Повторение составляющих здорового образа жизни. Прививки от болезней. Что нужно знать о лекарствах. Как

избежать отравлений. Признаки лекарственного отравления. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях. Безопасность при любой погоде. Признаки солнечного ожога. Правила поведения при грозе. Как уберечься от поражения электрическим током. Повторение правил поведения при пожаре в доме. Первая помощь пострадавшему. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах. Предосторожности при обращении с животными. Правила обращения с животными. Сегодняшние заботы медицины. Рассказ учителя о неизлечимых болезнях века.

*Практические занятия:* Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?».

Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?» Тест «Твоё здоровье».

Практическая работа «Помоги себе сам». Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки». Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...» Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Прививка». Игра «Полезно – вредно».

Игра «Светофор здоровья». Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах. (практическая работа в парах Тест «Оцени себя сам». Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»)

### **Модуль «Правильное питание»**

*Теория:* Представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. Разнообразие овощей. Представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания. Варианты полдника, представление о значении молока и молочных продуктах. Представление об ужине как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе. Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов, практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов. Представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. Разнообразие фруктов, ягод, овощей, их значение для организма. Знания о законах здорового питания; Знакомство с полезными блюдами для праздничного стола.

*Практические занятия:* Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование; праздник урожая; игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей. Практическая работа, игра «Приготовь блюдо». Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты». Организационно – деятельностная игра «Аукцион», конкурс на лучший подарок – совет.

### **Модуль «Полезные привычки»**

*Теория:* Вкусы и увлечения. Разнообразие вкусов и увлечений. Учуь находить новых друзей и интересные занятия. Показать, что у одноклассников можно многому научиться. Навыки кооперативного обучения, навыки общения, управления эмоциями и стрессом. О чем говорят выразительные движения. Показать, что эффективное общение предполагает совпадение вербальных и невербальных компонентов общения способы эффективного общения. Учуь понимать людей. Эффективное общение предполагает совпадение вербальных и невербальных компонентов общения способы эффективного общения. Опасные и безопасные ситуации. Учуь принимать решения в опасных ситуациях. Рациональное принятие решений. Табак и алкоголь. Воздействие табака и алкоголя на организм человека. Понятие о самооценке, предоставить возможность оценить себя. *Практические занятия:* Игра " Пойми меня". Тренинги.

### **Модуль «Моя безопасность»**

*Теория:* Безопасный путь домой. Дорожные знаки и дорожная разметка на проезжей части. Перекрёстки, виды перекрёстков. Значение сигналов регулировщика. Особенность движения машин специального назначения. Определение опасных и безопасных участков улиц, дорог в селе. Значения сигналов, подаваемых водителями транспортных средств. Правила пользования общественным транспортом. Условия, обеспечивающие безопасность при переходе дороги. Анализ причин, способствующих возникновению дорожно-транспортных происшествий с участием пешехода.

*Практические занятия:* игра «Дорожное лото», игра «Автомобильное турне», игра «Дорожная Азбука», практические занятия на местности.

### **Модуль «Подвижные игры»**

*Теория:* Весь материал разделяется на отдельные разделы:

«Русские народные игры» включают в себя знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей учащихся, координацию движений, силу и ловкость. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.

**«Игры различных народов».** Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развитие силы, ловкости и физические способности. Воспитание толерантности при общении в коллективе.

**«Подвижные игры».** Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

**«Эстафеты».** Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.

**Практические занятия:** Все занятия только практические.

### 3 класс

#### **Модуль «Личная гигиена. Уроки здоровья»**

**Теория:** Почему мы болеем. Кто и как предохраняет нас от болезней. Кто нас лечит. Почему надо одеваться по погоде. Почему одежда должна быть чистой. Что такое вредные привычки, как себя отучить от них. Для чего нужно соблюдать режим дня. Как сделать сон полезным? Что такое закаливание. Как избежать травмы. Первая медицинская помощь при ушибах, растяжениях, порезах, переломах. Чем опасен электрический ток. Как уберечься от поражения электрическим током. Безопасное поведение дома, на улице, в транспорте. Как помочь если с другими случилась беда.

**Практические занятия:** Анализ стихотворения Е.Благининой «Наш дедушка». Ролевая игра «Правило доброты». Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах, растяжениях. Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?». Практическая работа по составлению правил «Как нужно одеваться». Практическая работа по составлению памятки «Моя безопасность». Урок – соревнование «Мы за ЗОЖ!»

#### **Модуль «Правильное питание»**

**Теория:** Правила питания. Значение правильного питания. Важность разнообразного питания для здоровья человека. Об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи. О дикорастущих съедобных растениях, их полезности, о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области. О сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года. О правилах сервировки стола. Об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом. О молоке и молочных продуктах, об ассортименте молочных продуктов, их пользе. О морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены. О пользе морепродуктов.

**Практические занятия:** Конкурс «Салфеточка». Анкетирование «Едим ли мы то, что следует есть?». Викторина «В гостях у Нептуна». Урок – путешествие «Вкусный маршрут». Практическая работа по составлению памятки «Как правильно накрыть стол».

#### **Модуль «Полезные привычки»**

**Теория:** Полезные качества личности. Что такое уверенность и бесстрашие. Неправда и ложь в пословицах и поговорках. Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, кино, школе. Как принимать и дарить подарки. Как воспитать в себе сдержанность. Ответственное поведение. Азбука личной безопасности.

**Практические занятия:** Игра «Почему это произошло?». Лексическая работа с пословицами о добре и зле. «Нарисуй свой страх». Анализ ситуаций. Практикум «Мы – пассажиры». Г.Остер «Вредные советы». Игра «Гости на пороге».

#### **Модуль «Моя безопасность»**

**Теория:** Организация дорожного движения. Интенсивность движения транспорта в городе, селе. Классификация дорожных знаков. Дорожная разметка, конструкции на дорогах. Правила поведения пассажиров в общественном транспорте. Условия, обеспечивающие пешеходу безопасность на дорогах. Правила поведения пешеходов в соответствии с требованиями регулировщика и сигналов светофора. Особенности безопасного передвижения в зависимости от времени года, в дневное и вечернее время. Тормозной путь. Велосипед как с механический вид транспорта. Дорожные знаки.

**Практические занятия:** Рисование дорожных знаков. Игра «Угадай знак». Практическая работа по составлению памятки «Мы пешеходы».

#### **Модуль «Подвижные игры»**

**Теория:** Весь материал разделяется на отдельные разделы:

**«Русские народные игры»** включают в себя знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей учащихся, координацию движений, силу и ловкость. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.

**«Игры различных народов».** Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развитие силы, ловкости и физические способности. Воспитание толерантности при общении в коллективе.

**«Подвижные игры».** Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

**«Эстафеты».** Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.

*Практические занятия:* Все занятия только практические.

## 4 класс

### **Модуль «Личная гигиена. Уроки здоровья»**

Гигиена. Формирование представления о гигиене в окружающем мире. Составить правила гигиены в окружающем мире - путеводитель (маршрутный лист). Научить на практике здоровому образу жизни. Составляется путеводитель (маршрутный лист) по соблюдению правил гигиены в окружающем мире. Под руководством учителя дети делают вывод, что люди должны быть гуманны по отношению ко всему, что нас окружает, без них невозможно благополучие и сама жизнь людей.

Создать у школьников представления о ситуациях, в которых происходит потеря времени, и о способах организации времени в таких ситуациях. Обучить детей планированию времени в учебный период и в свободное от уроков время. Понятия «Хронометраж рабочего времени», пословицы о времени дня: Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня. Выполняй задания точно в срок. Если обещал что-то к определенному времени, обязательно выполняй обещанное. Если не можешь выполнить, сообщи заранее об этом. Береги свое время и время товарищей.

*Практикум.* Маршрутный лист (путеводитель) «Поход за чистотой». Игра «Поход за чистотой». Самоанализ «Мой прожитый день».

*Формы работы:* групповая, парная, индивидуальная. Ролевое моделирование.

### **Модуль «Правильное питание»**

Разговор о здоровье и правильном питании, об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных, вредность и полезность продуктов. Понятия: вредные продукты, полезные продукты.

Правильный выбор продуктов по их полезности – один из секретов долголетия. Понятие «Гигиена питания».

Развить представление детей о необходимости сбережения воды через актуализацию и получение новых знаний о роли воды в жизни и деятельности человека.

Представление о чистой воде, как о величайшей универсальной ценности. Вопросы сбережения воды и вопросы водопользования.

Кулинарное путешествие по миру. Сравнение кухонь разных народов. Кухни народов России, Удмуртии, родной деревни.

*Практикум.* Реклама полезных продуктов. Антиреклама вредных продуктов. Гигиена. Результаты исследования, анкета «Использование питьевой воды».

*Формы работы:* Работа по группам, просмотр видеофильма о воде, заполнение анкеты. Ролевое моделирование.

### **Модуль «Полезные привычки»**

Общение. Дружба, важные для дружбы качества, связь дружбы и социального здоровья, условия дружбы, различные влияния дружбы, друзей друг на друга. «Конструктивная или созидательная критика. Критиканство. Принятие решений. «Давление». Давление и способы сопротивления давлению. Научить отказываться в опасных ситуациях. Показать ученикам ситуации, в которых отказ – единственный способ ответственного поведения. Познакомить с формами отказа от табака и алкоголя. Поговорки «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты» и др.

Информация. Опасности, подстерегающие в Интернете. «Желание», связь желаний с последствиями поступков. Контроль своих желаний, различные желания людей и возможности контролировать их.

*Практикум.* Копилка пословиц о дружбе и друзьях. Фотогазета «Портрет дружного класса».

Памятка «Настоящего друга». Законопроект «Правила настоящей дружбы».

Памятка «Виды давления, способ отказа». Памятка «Способы сопротивлению давлению».

Памятка «Учись говорить «нет» в опасных ситуациях» (эффективные способы отказа).

Предупреждающие знаки по безопасному поведению в Интернете. Памятка «Научись управлять своими желаниями»

*Формы работы:* групповая, парная, индивидуальная. Ролевое моделирование.

#### **Модуль «Моя безопасность»**

Включает программу изучения ПДД, разработанную в МКОУ Мазунинской СОШ, инструктажи по ТБ, инструктажи по профилактике травматизма.

*Практикум.* Участие в соревнованиях

*Формы работы:* групповая, парная, индивидуальная. Экскурсии, тренинги, тренировки.

#### **Модуль «Подвижные игры»**

ЗОЖ в повседневной жизни. Задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Курс «Подвижные игры» состоит из 4-х блоков в 4 классе:

1 блок – «Народные игры»; включает в себя игры народов и народностей мира, России, Удмуртии.

2 блок – «Обрядовые игры»; включает традиционные обрядовые игры русского народа

3 блок – «Командные игры»; игры, предполагающие разделение группы на команды.

4 блок – «Современные игры»; игры, правила которых придуманы детьми.

*Практикум.* Разучивание правил игры, закличек, игра.

*Формы работы:* групповая, парная, индивидуальная. Подвижные игры на улице, в помещении. Подвижные игры на прогулке.

## **Тематическое планирование**

### **1 класс**

<b>Модуль и раздел</b>	<b>Номер занятия</b>	<b>Тема занятия</b>
<b>Личная гигиена. Уроки здоровья. (6 час)</b>	1	Дружи с водой
	2	Забота о глазах
	3	Уход за ушами
	4	Уход за зубами
	5	Уход за руками и ногами
	6	Забота о коже
<b>Правильное питание (6 час)</b>	7	Самые полезные продукты.
	8	Как правильно есть.
	9	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?
	10	Плох обед, если хлеба нет.
	11	Как утолить жажду.
	12	Где найти витамины весной?
<b>Полезные привычки (7 час)</b>	13	Я - неповторимый человек.
	14	Культура моей страны и Я.
	15	Чувства.
	16	Множество решений.
	17	Решение и здоровье.
	18	Нужные и ненужные лекарства.
	19	Пассивное курение.
<b>Моя безопасность</b>	20	Улица, элементы дороги. Участники дорожного движения.



<b>(7 час)</b>	21	Виды пешеходных переходов
	22	Светофор. Значение сигналов
	23	Дорожные знаки
	24	Правила перехода улицы в местах, где нет пешеходного перехода
	25	Мы – пассажиры. Виды общественного транспорта
	26	Правила перехода в местах остановок общественного транспорта
<b>Подвижные игры (7 час)</b>	27	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Русская народная игра «Горелки»
	28	Русская народная игра «На золотом крыльце сидели»
	29	Русская народная игра «Гуси-лебеди»
	30	Удмуртская народная игра «Водяной»
	31	Подвижная игра «Пустое место»
	32	Подвижная игра «У медведя на бору»
	33	Эстафета с мячом

## 2 класс

<b>Модуль и раздел</b>	<b>Номер занятия</b>	<b>Тема занятия</b>
<b>Личная гигиена. Уроки здоровья. (11 час)</b>	1	Почему мы боеем.
	2	Кто и как предохраняет нас от болезней.
	3	Кто нас лечит.
	4	Прививки от болезней.
	5	Что нужно знать о лекарствах.
	6	Как избежать отравлений.
	7	Безопасность при любой погоде.
	8	Как уберечься от поражения электрическим током.
	9	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.
	10	Предосторожности при обращении с животными.
	11	Сегодняшние заботы медицины.
<b>Правильное питание (10 час)</b>	12	Если хочешь быть здоров.
	13	Всякому овощу – своё время.
	14	Удивительные превращения пирожка
	15	Время есть булочки.
	16	Пора ужинать.
	17	На вкус и цвет товарищей нет.
	18	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.
	19	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.
	20	Всякому фрукту – своё время
	21	Что значит, правильно питаться?Обобщение.
<b>Полезные привычки (9 час)</b>	22	Вкусы и увлечения.
	23	Учусь находить новых друзей и интересные занятия.
	24	О чем говорят выразительные движения
	25	Учусь понимать людей.
	26	Опасные и безопасные ситуации
	27	Учусь принимать решения в опасных ситуациях
	28	Табак и алкоголь.
	29	Что такое самооценка. Учусь оценивать себя
	30	Итоговое занятие. Игра " Пойми меня"
<b>Моя безопасность</b>	31	Безопасный путь домой.

<b>(9 час)</b>		Дорожные знаки и дорожная разметка на проезжей части.
	32	Перекрёстки, виды перекрёстков.
	33	Значение сигналов регулировщика
	34	Особенность движения машин специального назначения
	35	Определение опасных и безопасных участков улиц, дорог в селе
	36	Значения сигналов, подаваемых водителями транспортных средств
	37	Правила пользования общественным транспортом
	38	Условия, обеспечивающие безопасность при переходе дороги
	39	Анализ причин, способствующих возникновению дорожно-транспортных происшествий с участием пешехода
<b>Подвижные игры (131 час)</b>	40	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Игры «Стань правильно», «Карлики и великаны».
	41	Игры «К своим флажкам», «Запрещенные движения».
	42	Разучивание игры «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам».
	43	Разучивание игры «Фигуры», «Флюгер».
	44	Разучивание игры «Совушка», «Воробьи - попрыгунчики».
	45	«Летает - не летает», «Статуя».
	46	«Кот идет», «Товарищ командир»
	47	«Не ошибись», «Беги и собирай».
	48	«Берегись, Буратино», «Жмурки».
	49	«Дети и медведь», «Гуси - лебеди».
	50	«Зима - лето», «Космонавты».
	51	«Кот проснулся»
	52	« Пчелки», «Красная шапочка».
	53	Веселые эстафеты с предметами.
	54	«Пустое место, «Кот идет».
	55	«Птица без гнезда», «Быстро по местам».
	56	«Ловишки», «Карлики и великаны».
	57	ТБ при подвижных играх. «Пятнашки», «Зима- лето».
	58	«Зайцы, сторож и жучка», веселые старты.
	59	«Колдунчики», Пчелки».
	60	«Через ручеек», «У ребят порядок строгий».
	61	«Стая», «Быстро по местам».
	62	«Летучие рыбки», «Жмурки».
	63	«Пчелы и медвежата», «Зима – лето».
	64	«Проведи», «Пчелки».
	65	«Светофор», «Гуси – лебеди».
	66	«Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».
	67	«Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».
	68	«Волк во рву», «Пустое место».
	69	«Кошки мышки».
	70	«Воробушки», Берегись Буратино».
71	«Зима - лето», «Космонавты».	
72	ТБ при подвижных играх. «Через ручеек», «У ребят порядок строгий».	
73	«Летает - не летает», «Статуя».	
74	«Кот идет», «Товарищ командир»	
75	«День и ночь».	
76	Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».	
77	«Колдунчик», «Салки выручали».	
78	«Гуси и волк».	
79	«Проведи», «Пчелки».	
80	«Хитрая лиса», «Зима – лето».	

	81	Полоса препятствий.
	82	«День ночь», «Мы веселые ребята».
	83	«Волк во рву».
	84	«Зима - лето», «Космонавты».
	85	Веселые эстафеты с мечами.
	86	Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. Игры на свежем воздухе «Два мороза».
	87	«Пчелы и медвежата», «Зима – лето».
	88	Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».
	89	Игры на свежем воздухе. «Зима лето».
	90	ТБ при подвижных играх. «Салки выручали»
	91	Игры на свежем воздухе. «Попади снежком в цель».
	92	Веселые эстафеты на свежем воздухе.
	93	«Волк во рву», «Пустое место».
	94	«Класс смирно», «Веселые старты»
	95	« К своим флажкам», «Два мороза».
	96	«Гуси и волк», «Салки выручали».
	97	«Хитрая лиса».
	98	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «Салки выручалки», «Волк во рву».
	99	«День и ночь», «Воробьи вороны».
	100	«Воробушки».
	101	Веселые старты с баскетбольными мячами.
	102	«Зайцы, сторож и жучка», веселые старты,
	103	Игры на свежем воздухе. «Зима лето».
	104	Игры с мячом и обручем.
	105	Игры со скакалками
	106	Веселые эстафеты, соревнования между классами
	107	Беседа «Где можно и где нельзя играть летом»
	108	«Воробьи вороны».
	109	«Салки выручалки».
	110	«Пустое место»
	111	«Волк во рву».
	112	«Птицы без гнезда».
	113	«Берегись Буратино».
	114	«Чижик» «Совушка»
	115	«К своим флажкам» «Мышеловка»
	116	«Северный и южный ветер»
	117	«Сокол и лиса»
	118	«Колдунчики» «Аисты»
	119	«Карлики и великаны» «Карусель»
	120	«Конники-спортсмены» «Лягушата и цапля»
	121	«Мяч соседу». Подвижная игра «Статуя».
	122	«Метко в цель», Подвижная игра «Гуси и волк»
	123	Подвижная игра «Салки - выручалки», «Волк во рву»
	124	Подвижные игры «Кот идет», «Вышибалы».
	125	«Гонка с шайбами». Подвижная игра «День и ночь»
	126	Подвижная игра «Кот проснулся».
	127	«Оленьи упряжки», «Мы веселые ребята».
	128	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Разучивание игры «Стань правильно», «Карлики и великаны».
	129	Подвижная игра «Гонка мячей», «Воробьи вороны».
	130	«Мяч соседу», Подвижная игра «Пчелки».
	131	Подвижная игра «Метко в цель», «Товарищ командир»

	132	«Салки выручали», «Шишки, жёлуди, орехи»
	133	Подвижная игра «Пустое место».
	134	«Гонка с шайбами», Подвижная игра «Летает - не летает»
	135	«Наперегонки парами». Подвижная игра "Щелчки"
	136	«Попрыгунчики – воробышки». "Петухи проснулись"
	137	«Лягушки – цапли». Подвижная игра "Перехват"
	138	«С кочки на кочку»." Маленькое - большое"
	139	Подвижная игра «Найди себе пару»." Отличия"
	140	«Фигуры»." Подвижная игра «Кто куда и зачем»
	141	«Волки, зайцы, лисы». "Хохотушечки"
	142	«Шишки, жёлуди, орехи», «Космонавты».
	143	«Передача мяча в колоннах».
<b>Народные игры</b>	144	Русская народная игра «Палочка-выручалочка».
	145	Русская народная игра «Блуждающий мяч».
	146	Русская народная игра «Классики».
	147	Русская народная игра «Краски»
	148	Русская народная игра «Капканы», «Коршуны и наседка»
	149	Русская народная игра «Ловушка», «Охотник и сторож»
	150	Русская народная игра «Воробьи – попрыгунчики»
	151	Русские народные игры «Кошки и мышки», «Пчелки и ласточки»
	152	Русские народные игры «Колдуны», «Воздух, вода, земля»
	153	Русские народные игры «Боевые петухи», «Ловля парами»
	154	Русские народные игры «Гусеница», «Лапта – стукалка»
	155	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»
	156	Бурятская народная игра «Ищем палочку»
	157	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»
	158	Марийская народная игра «Катание мяча»
	159	Татарская народная игра «Серый волк»
	160	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»
	161	Чувашская игра «Рыбки»
	162	Мордовские народные игры «Котел», «Круговой»
163	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз»	
164	Игры мордовского народа. «Котел» «Салки».	
165	Игры белорусского народа. «Михасик», «Прела-горела»	
166	Игры татарского народа. «Серый волк» «Скок-перескок»	
167	Игры народов Востока. «Скачки», «Собери яблоки».	
168	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	
169	Узбекская народная игра «Колесо»	
170	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяка»	

### 3 класс

Модуль и раздел	Номер занятия	Тема занятия
<b>Личная гигиена. Уроки здоровья (11 час)</b>	1	Как вести себя, если что-то болит.
	2	Болезни и их причины.
	3	Как нужно одеваться.
	4	Как отучить себя от вредных привычек.
	5	Режим дня.Как сделать сон полезным?
	6	Закаливание.

	7	Травмы. Первая медицинская помощь при ушибах, растяжениях, порезах, переломах.
	8	Чем опасен электрический ток.
	9	Безопасное поведение дома, на улице, в транспорте.
	10	Если кому-нибудь нужна твоя помощь. «Спешите делать добро»
	11	Урок – соревнование «Мы за ЗОЖ!»
<b>Правильное питание (10 час)</b>	12	Давайте познакомимся!
	13	Из чего состоит наша пища. Где и как готовят пищу.
	14	Какую пищу можно найти в лесу.
	15	Как правильно питаться, если занимаешься.
	16	Что нужно есть в разное время года.
	17	Как правильно накрыть стол.
	18	Молоко и молочные продукты.
	19	Дары моря.
	20	Как правильно вести себя за столом.
	21	Урок – путешествие «Вкусный маршрут»
<b>Полезные привычки (9 час)</b>	22	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.
	23	Чего не надо бояться.
	24	Почему мы говорим неправду.
	25	Надо уметь сдерживать себя.
	26	«Нехорошие слова». Недобрые шутки»
	27	Как вести себя в гостях.
	28	Как вести себя в общественных местах.
	29	Как принимать и дарить подарки.
	30	Как вести себя с незнакомыми людьми.
<b>Моя безопасность (9 час)</b>	31	Введение
	32	Организация дорожного движения. Интенсивность движения транспорта в городе, селе
	33	Классификация дорожных знаков. Дорожная разметка, конструкции на дорогах. Повторение изученных и знакомство с новыми дорожными знаками
	34	Правила поведения пассажиров в общественном транспорте
	35	Условия, обеспечивающие пешеходу безопасность на дорогах. Правила поведения пешеходов в соответствии с требованиями регулировщика и сигналов светофора
	36	Особенности безопасного передвижения в зависимости от времени года, в дневное и вечернее время
	37	Тормозной путь
	38	Знакомство с велосипедом как с механическим видом транспорта

<b>Подвижные игры (131 час)</b>	39	Повторение изученного материала
	40	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «Вороны и воробьи»
	41	«Ловишки - перебежки», «Паровозик»
	42	«Белые медведи»
	43	«На одной ноге»
	44	«Петушиный бой»
	45	«Веселый бег»
	46	«Попади в след»
	47	Игры по выбору
	48	«Охота на тигра»
	49	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «Донести рыбку»
	50	«Черепаша-путешественница»
	51	«Собери орехи»
	52	«Повяжу я шелковый платочек»
	53	«Дриблинг»
	54	«Пролезь сквозь мешок»
	55	«Увернись от мяча»
	56	«Сильный бросок»
	57	«Космонавты»
	58	«Второй лишний»
	59	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «Два мороза»
	60	«Большой мяч»
	61	«Шлепанки»
	62	«Прятки»
	63	«Пятнашки обыкновенные»
	64	«Пятнашки с домом»
	65	«Прерванные пятнашки»
	66	«Круговые пятнашки»
	67	«Берегись!»
	68	«Филин и пташки»
	69	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «Лошадки»
	70	«Палочка-выручалочка»
	71	«Зевака»
72	«Мячик кверху»	
73	«Охотник»	

74	«Сойки»
75	«Выбей мяч из круга»
76	«Мяч в лунке»
77	«Самые ловкие»
78	«Воробушки и кот»
79	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «Мешочек»
80	Конкурс.«Петушиный бой»
81	«Салка на одной ноге»
82	«Здравствуй, сосед!»
83	«Купи бычка»
84	«Попрыгунчики»
85	«Переселение лягушек»
86	«Краски»
87	«Стрелок»
88	«Колечко»
89	«Волк и семеро козлят»
90	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «Телефон»
91	Дагестанская народная игра «Слепой медведь»
92	Русская народная игра «Летит – не летит»
93	Кабардино-Балкарская народная игра «Журавли-журавли»
94	Русская народная игра «Мережка»
95	Русская народная игра «Пора, бабушка в пир!»
96	Игры народов Коми «Ловля оленей»
97	Русская народная игра «Кривой петух»
98	Татарская народная игра «Продаем горшки»
99	Русская народная игра «Жмурки на местах»
100	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Якутская народная игра «Один лишний»
101	"Перетягивание воза"
102	"Жар-птица"

4 класс

Модуль и раздел	Номер занятия	Тема занятия
<b>Личная гигиена. Уроки здоровья (6 час)</b>	1	Личная гигиена. Окружающий мир.
	2	Здоровый образ жизни. Профилактика травматизма
	3	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!
	4	Личная гигиена. Гигиена жилища
	5	Гигиена жилища. Аллергия .
	6	Гигиена жилища. Самообслуживание
	7	Правила питания.
<b>Правильное питание (11 час)</b>	8	Вредные продукты, полезные продукты.
	9	Вредные продукты, полезные продукты.
	10	Уроки чистой воды. Кулинарное путешествие по России
	11	Уроки чистой воды.
	12	Кулинарное путешествие по Удмуртии.
	13	Кулинарное путешествие по Удмуртии.
	14	Кулинарное путешествие по России.
	15	Кулинарное путешествие по России.
	16	Кулинарное путешествие по миру.
	17	Кулинарное путешествие по миру.
<b>Полезные привычки (13 час)</b>	18	ЗОЖ.Я контролирую свой режим дня.
	19	Дружба.
	20	Дружба. Конструктивная критика.
	21	Какой я.
	22	Какой ты.
	23	Безопасный Интернет
	24	Безопасный Интернет
	25	Безопасный Интернет
	26	Учусь контролировать свои желания (компьютер, телефон и т.д.)
	27	Учусь говорить «нет»
	28	Учусь говорить «нет». Практикум.
	29	Учусь сопротивляться давлению
	30	Учусь сопротивляться давлению
<b>Моя безопасность</b>	31	Введение. Профилактика травматизма.
	32	Акция «Безопасный путь домой»



<b>(13 час)</b>	33	Дорожные знаки, разметка, правила перехода дорог с разной шириной проезжих частей.	
	34	Выполнение требований ПДД пешеходами, пассажирами, водителями – показатель уровня культуры и воспитания.	
	35	Определение самых опасных мест на дорогах и улицах.	
	36	Остановочный путь, тормозной путь и их влияние на безопасность.	
	37	Анализ причин дорожно-транспортных происшествий с участием детей	
	38	Ответственность за нарушение требований ПДД: гражданская, административная, уголовная.	
	39	Ответственность за нарушение требований ПДД: гражданская, административная, уголовная.	
	40	Велосипед – самый неустойчивый вид транспорта.	
	41	Велосипед – самый неустойчивый вид транспорта.	
	42	Опасность подвижных игр во дворах домов, вблизи проезжей части дороги в зависимости от времени года.	
	43	Профилактика травматизма.	
	<b>Подвижные игры (127 час)</b>	44	Введение понятий: «игра», «правила игры».
		45	«Жребий»
46		«Волки во рву»	
47		«Волки и овцы»	
48		«Медведь и вожак»	
49		Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Игры по выбору ребят.	
50		«Водяной»	
51		«Невод»	
52		«Чехарда»	
53		«Птицелов»	
54		«Жмурки»	
55		«Дуга»	
56		«Кот и мышь»	
57		«Ляпка»	
58		«Заря»	
59		«Гуси»	
60		Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Игры по выбору ребят.	
61		«Жребий», «Волки во рву»	
62		«Волки и овцы», «Медведь и вожак»	
63		«Бой петухов»	
64		«Переездной конь»	
65		«Зелёная репка»	

66	«Бой петухов»
67	«Переездной конь»
68	«Зелёная репка»
69	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Игры по выбору ребят.
70	«Водяной», «Невод»
71	«Дударь»
72	«Капустка»
73	« Заинька»
74	«Бой петухов», «Переездной конь»
75	Новогодние игры. « Метелица»
76	« У оленя дом большой»
77	«Летка Енька»
78	«Потолок ледяной»
79	«Дед Мороз»
80	«Два Мороза»
81	«Белые медведи»
82	Техника безопасности во время новогодних игр. Игры по выбору ребят.
83	Техника безопасности во время новогодних игр. Игры по выбору ребят.
84	Праздник игры.
85	Обрядовые игры.«Колядки»
86	«А мы просо сеяли»
87	«Кондалы»
88	«Золотые ворота»
89	«Гори, гори, ясно»
90	«Масленица»
91	«Золотые ворота», «Гори, гори, ясно»
92	«Кондалы»
93	«А мы просо сеяли»
94	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Игры по выбору ребят.
95	Игры по выбору ребят.
96	Праздник игры.
97	Подвижные игры. «Мы – весёлые ребята»
98	« Кадриль»
99	«Карусель»
100	« Ткачиха»

101	«Солнышко»
102	«Ткачиха», «Солнышко»
103	«Кадриль», «Карусель»
104	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Игры по выбору ребят.
105	«Алфавит»
106	«Забегалы»
107	«Алфавит», «Забегалы»
108	Современные подвижные игры.
109	«Кто быстрее встанет в круг»
110	«Удочка»
111	«Воротики»
112	«Третий лишний»
113	«Ремешок»
114	«Платочек»
115	«Клубок»
116	«12 палочек»
117	«12 сыновей»
118	«Красная Горка»
119	«Кто боится колдуна?»
120	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Игры по выбору ребят.
121	«Удочка», «Воротики»
122	«Ремешок», «Платочек»
123	«12 палочек»
124	«12 сыновей»
125	Праздник игры.
126	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «Горелки»
127	«Кзаки-разбойники»
128	«Кзаки-разбойники»
129	«Кзаки-разбойники»
130	«Ручейки»
131	«Слон»
132	«Белки, шишки и орехи»
133	«Третий лишний»
134	«Цепи кованы»
135	«Не забуду»

136	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Игры по выбору ребят.
137	Игровое путешествие по России
138	Игровое путешествие по России
139	Игровое путешествие по России
140	«Если нравится тебе, то делай так»
141	Эстафета «Класс наш бегаёт опять»
142	«Запрещённое движение»
143	«Запомни своё место»
144	«Хватит спать»
145	«Шли по крыше три кота»
146	«Мы с друзьями»
147	«Мельница»
148	«Летает – не летает»
149	«Весёлые старты»
150	Эстафета «Прыгуны»
151	Вспоминаем любимые игры.
152	Любимые игры наших пап и мам.
153	Любимые игры наших пап и мам.
153	Любимые игры наших пап и мам.
155	Любимые игры наших пап и мам.
156	Любимые игры наших бабушек.
157	«Мы – весёлые ребята»
158	«Кадриль»
159	«Карусель»
160	«Ткачиха»
161	«Солнышко»
162	«Салки – ноги от земли»
163	«Медведи и пчёлы»
164	«Пишущая машинка»
165	«Кошки, мышки»
166	«Зеркало»
167	«Алфавит»
168	«Забегалы»
169	«Люлька»
170	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Игры по выбору

## Планируемые результаты освоения курса

### *Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

### Предметные результаты

- получают первоначальные представления о здоровье человека как абсолютной ценности, его значении для полноценной человеческой жизни, о физическом, духовном и нравственном здоровье, о природных возможностях организма человека, о неразрывной связи здоровья человека с его образом жизни в процессе учебной и внеурочной деятельности;
- будут участвовать в пропаганде здорового образа жизни (в процессе бесед, тематических игр, театрализованных представлений, проектной деятельности);
- научатся организовывать правильный режим занятий физической культурой, спортом, туризмом, рацион здорового питания, режим дня, учебы и отдыха;
- получают представление о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека (в рамках бесед с педагогами, школьными психологами, медицинскими работниками, родителями), в том числе об аддиктивных проявлениях различного рода - наркозависимости, игромании, табакокурении, интернет-зависимости, алкоголизме и др., как факторах, ограничивающих свободу личности;
- получают элементарные знания и умения противостоять негативному влиянию открытой и скрытой рекламы ПАВ, алкоголя, табакокурения (учатся говорить «нет») (в ходе дискуссий, тренингов, ролевых игр, обсуждения видеосюжетов и др.);
- будут участвовать в проектах и мероприятиях, направленных на воспитание ответственного отношения к своему здоровью, профилактику возникновения вредных привычек, различных форм асоциального поведения, оказывающих отрицательное воздействие на здоровье человека (лекции, встречи с медицинскими работниками, сотрудниками правоохранительных органов, детскими психологами, проведение дней здоровья, олимпиад, конкурсов и пр.);
- регулярно заниматься физической культурой и спортом (в спортивных секциях и кружках, на спортивных площадках, в детских оздоровительных лагерях и лагерях отдыха), активно участвуют в школьных спортивных мероприятиях, соревнованиях.
- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

## Личностные результаты

### У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

### Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

## Метапредметные требования

### Регулятивные универсальные учебные действия

#### Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Чтение. Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного**



### **Выпускник научится:**

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;*
- *работать с несколькими источниками информации;*
- *сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.*

### **Работа с текстом :преобразование и интерпретация информации**

#### **Выпускник научится:**

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования;*
- *составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.*

### **Работа с текстом: оценка информации**

#### **Выпускник научится:**

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *сопоставлять различные точки зрения;*
- *соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;*
- *в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.*

### **Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером**

#### **Выпускник научится:**

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);
- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

## **Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных**

### **Выпускник научится:**

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;
- рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете;
- сканировать рисунки и тексты.

### **Выпускник получит возможность научиться**

- *использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.*

## **Обработка и поиск информации**

### **Выпускник научится:**

- подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
- описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;
- собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;
- редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;
- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);
- заполнять учебные базы данных.

### **Выпускник получит возможность**

- *научиться грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных,*
- *оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию;*
- *критически относиться к информации и к выбору источника информации.*

## **Создание, представление и передача сообщений**

### **Выпускник научится:**

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;
- создавать простые сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;
- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
- создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;
- создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;
- пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *представлять данные;*
- *создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».*

## **Планирование деятельности, управление и организация**

### **Выпускник научится:**

- создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах (создание простейших роботов);
- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;
- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы, включая навыки роботехнического проектирования
- моделировать объекты и процессы реального мира

#### **Система оценки результатов**

Формы представления результатов определяются локальными актами школы.

Представление коллективного результата группы обучающихся в рамках одного направления происходит на общешкольном празднике (мероприятии) в форме творческой презентации, творческого отчёта и пр.

Для индивидуальной оценки результатов внеурочной деятельности каждого обучающегося используется портфолио – накопительная система оценивания, характеризующая динамику индивидуальных образовательных достижений. Анализ работы над портфолио и исчисление итоговой оценки проводится классным руководителем.

Для оценки эффективности деятельности ОУ по направлениям внеурочной деятельности используется карта достижений, в которую вносятся индивидуальные результаты учащихся по направлениям.

Для представления результатов достижений используются также такие формы, как

- викторины;
- конкурсы;
- ролевые игры;
- выполнение заданий соревновательного характера;
- деятельность по распространению ЗОЖ
- результативность участия в конкурсных программах
- показатели физической готовности учащихся

## **ПРИЛОЖЕНИЕ**

### ***Тестовый материал***

#### **Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»**

**1. Как часто в течение дня Вы питаетесь?**

- а) Три раза в день.    б) Два раза.    в) Один раз.

**2. Всегда ли Вы завтракаете?**

- а) Всегда.    б) Не всегда.    в) Никогда.

**3. Из чего состоит Ваш завтрак?**

- а) Каша и чай.    б) Мясное блюдо и чай.    в) Чай.

**4. Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом ужином?**

- а) Никогда.    б) Один-два раза в день.    в) Три раза и более.

**5. Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты?**

- а) Три раза в день.    б) Один-два раза в день.    в) Два-три раза в неделю.

**6. Как часто Вы едите жареную пищу?**

- а) Один раз в неделю.    б) Три-четыре раза в неделю.  
в) Каждый день.

**7. Как часто Вы едите выпечку?**

- а) Один раз в неделю. б) Три-четыре раза в неделю.  
в) Каждый день.

**8. Что Вы намазываете на хлеб?**

- а) Маргарин. б) Масло с маргарином. в) Только масло.

**9. Сколько раз в неделю Вы едите рыбу?**

- а) Три-четыре раза. б) Один-два раза. в) Один раз и реже.

**10. Как часто Вы едите хлебобулочные изделия?**

- а) Менее трёх раз в неделю. б) От 3 до 6 раз в неделю.  
в) За каждой едой.

**11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день?**

- а) Одну-две. б) От трёх до пяти. в) Шесть и более.

**12. Прежде чем приступить к употреблению в пищу мясного блюда, с мяса нужно:**

- а) убрать весь жир; б) убрать часть жира;  
в) оставить весь жир.

Ключ: а - 2 балла, б-1 балл, в - 0 баллов.

Подсчитайте сумму баллов. Если Вы набрали:

0-13 баллов - будьте внимательны, есть опасность для здоровья;

14 -17 баллов - надо улучшить питание;

18 - 24 балла - отличный режим и качество питания

**Русская народная игра «Гуси-лебеди».**

Содержание игры: участники игры выбирают волка и хозяина, остальные - гуси-лебеди. На одной стороне площадки чертят дом, где живут хозяин и гуси, на другой - живет волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять. Гуси уходят от дома далеко. Через некоторое время хозяин зовет гусей. Идет переключка:

-Га-га-га.

-Есть хотите?

-Да-да-да.

-Гуси-лебеди! Домой!

-Серый волк под горой!

- Что он там делает?

- Рябчиков щиплет.

- Ну, бегите же домой

Гуси бегут в дом, волк пытается их поймать. Пойманные выходят из игры. Игра кончается, когда почти все гуси пойманы. Последний оставшийся гусь, самый ловкий и быстрый, становится волком.

Правила игры: гуси должны «лететь» по всей площадке. Волк может ловить их только после слов: «Ну, бегите же домой!».

**Русская народная игра «У медведя во бору».**

Содержание игры: Медведь, выбранный жеребьевкой, живет в лесу. Дети идут в лес за грибами, ягодами, 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 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 произношения последних слов зачина. Дети могут не сразу бежать в свой дом, а подразнить его песней.

**Русская народная игра «Филин и пташки».**

Содержание игры: перед началом игры дети выбирают для себя названия тех птиц, голосу которых они смогут подражать (голубь, ворона, галка, воробей, синица, гусь, утка, журавль и т.д.). Играющие выбирают филина. Он уходит в свое гнездо, а играющие тихо придумывают, какими птицами они будут

в игре. Птицы летают, кричат, приседают. Каждый игрок подражает крику и движениям той птицы, которую он выбрал.

На сигнал «Филин!» все птицы стараются быстрее занять место в своем доме. Если филин успеет кого-то поймать, то он должен угадать, что это за птица. Только верно названная птица становится филином. Правила игры: дома птиц и дом филина нужно располагать на возвышении. Птицы улетают в гнездо по сигналу или как только филин поймает одну из них.

#### **Русская народная игра «Палочка-выручалочка».**

Содержание игры: дети выбирают водящего считалкой:

Я куплю себе дуду  
И на улицу пойду!  
Громче, дудочка, дуди,  
Мы играем, ты води!

Водящий закрывает глаза и встает лицом к стене. Рядом - палочка.

Водящий берет палочку и стучит ею по стене со словами: «Палочка пришла, никого не нашла. Кого первым найдет, тот за палочкой пойдет». Водящий идет искать. Заметив кого-то из играющих, водящий громко называет его по имени и бежит к палочке, стучит по стене, кричит: «Палочка-выручалочка нашла... (имя игрока)». Так водящий находит всех детей. Игра повторяется.

Правила игры: нельзя подсматривать, когда дети прячутся. Водящий должен говорить медленно. Искать детей нужно по всей площадке. Дети могут перебежать с места на место.

#### **Русская народная игра «Блуждающий мяч».**

Содержание игры: все играющие, кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу большой мяч. Водящий бежит вне круга, старается дотронуться до мяча рукой. Если ему это удалось, то он идет на место того игрока, в руках которого находился мяч, а играющий выходит за круг. Игра повторяется.

Правила игры: передавая мяч, играющие не должны сходить с места. Нельзя мяч передавать через одного, можно только рядом стоящему игроку. Водящему запрещается заходить в круг. Мяч можно передавать в любую сторону. Передача мяча начинается с того игрока, за которым стоит водящий перед началом игры. Играющий, уронивший мяч, становится водящим.

#### **Русская народная игра «Классики».**

Содержание игры: на земле чертят фигуру. Каждое отделение фигуры называется классом. Играющие устанавливают очередь.

Первый играющий встает перед чертой и бросает камешек в первый класс. Если камешек попал в класс, то он встает на одну ногу, перепрыгивает через черту в класс, затем носком ноги выбивает камешек из первого класса и выпрыгивает сам. Снова бросает камешек, но уже во второй класс. Прыгает на одной ноге в первый, затем во второй класс и вновь выбивает камешек носком ноги. Он играет, пока камешек не попал на черту. После чего игру начинает второй игрок и т.д.

Играющий прошел все классы, дальше его ждет экзамен. Он кладет камешек на носок ноги и идет на каблук через все классы. Нужно пройти осторожно, чтобы не уронить камешек и не наступить на черту. После экзамена он заканчивает игру.

Правила игры: игру начинает очередной игрок, если у предыдущего камешек попал на черту или не в тот класс или игрок встал ногой на черту. Игрок, допустивший ошибку, вновь начиная игру, бросает камешек в тот класс, где он ошибся.

#### **Русская народная игра «Ловишка в кругу».**

Содержание игры: на площадке чертят большой круг. В середине круга кладут палку. Длина палки должна быть значительно меньше диаметра круга. Величина круга от 3 м и более в зависимости от количества играющих. Все участники игры стоят в кругу, один из них - ловишка. Он бежит за детьми и старается кого-то поймать. Пойманный игрок становится ловишкой.

Правила игры: ловишка во время игры не должен перепрыгивать через палку. Это действие могут совершать только участники игры. Вставать на палку ногами запрещается. Пойманный игрок не имеет права вырываться из рук ловишки.

#### **Русская народная игра «Пчелки и ласточка».**

Содержание игры: играющие - пчелы - летают по поляне и напевают:

Пчелки летают  
Медок собирают!  
Зум, зум, зум!  
Зум, зум, зум!

Ласточка сидит в своем гнезде и слушает их песенку. По окончании песни ласточка говорит: «Ласточка встанет, пчелку поймает». С последним словом она вылетает из гнезда и ловит пчел. Пойманный играющий становится ласточкой, игра повторяется.

Правила игры. Пчелам следует летать по всей площадке. Гнездо ласточки должно быть на возвышенности.

#### **Подвижная игра «К своим флажкам».**

Содержание игры: в центре каждого кружка - водящий с флажком в поднятой руке. По первому сигналу (хлопок, свисток) все играющие, кроме водящих, разбегаются по площадке. По второму сигналу - приседают и закрывают глаза. Водящие с флажками меняются местами. По команде учителя «Все к своим флажкам!» играющие открывают глаза, ищут свой флажок, бегут и строятся вокруг водящего.

Правила: побеждает команда, сумевшая быстрее собраться вокруг своего водящего.

#### **Подвижная игра «Кот идет».**

Содержание: из играющих выбирается кот. Он находится в углу зала в своем доме.

Остальные играющие - мыши. Они размещаются по залу в норах. Учитель говорит:

Мышки, мышки, выходите,  
Поиграйте, попляшите,  
Выходите поскорей,  
Спит усатый кот злодей.

Мышки выбегают на середину площадки и начинают приплясывать со словами:

Тра-та, та, тра-та-та  
Не боимся мы кота.

По сигналу учителя «Кот идет!» все мышки застывают. Если мышка шелохнется, кот забирает ее к себе в дом. Кот ловит мышек до тех пор, пока учитель не скажет: «Кот ушел».

Правила: когда кот выходит на площадку, мышкам шевелиться не разрешается. Пойманные мышки не принимают участия в игре до смены нового кота.

ОМУ: забирать кот должен только тех мышек, которые шевелились.

#### **Подвижная игра «Северный и южный ветер».**

Содержание игры: выбирают двух водящих. Одному на руку повязывают синюю ленту – это северный ветер, другому красную - это южный ветер. Остальные игроки свободно бегают по площадке. Северный ветер старается заморозить как можно больше игроков, дотронувшись до них рукой. Замороженные, по предварительной договоренности, принимают какую-либо позу. Южный ветер стремится разморозить детей, также дотрагиваясь рукой и восклицая: «Свободен!» Через некоторое время водящие меняются, и игра продолжается.

#### **Подвижная игра «Соревнования скороходов»**

На земле проводят линию, за которой становятся два играющих. В 40 м от нее проводят вторую линию. По сигналу ведущего все начинают шагать, стараясь, как можно быстрее дойти до финиша. Побеждает тот, кто, не нарушая правил, дойдет до финиша первым.

Правила игры: надо следить за тем, чтобы шаг ни у кого не переходил в бег или прыжки.

Варианты: в том случае, если число игроков составляет не более 5-7 человек, можно предложить им идти к финишу «лилипутскими» шагами, т.е. плотно приставляя пятку одной ноги к носку другой.

#### **Подвижная игра «Колдунчики».**

Среди играющих выбирается водящий - колдунчик. Он догоняет и осаливает играющих, которые должны стоять неподвижно, расставив ноги.

Правила игры: осаленных детей можно расколдовать, если один из игроков проползет у них между ногами.

#### **Подвижная игра «Аисты».**

Все изображают аистов и становятся в общий круг. Каждый аист должен свить (начертить вокруг себя круг) себе гнездо диаметром 1 м. Водящий гнезда не имеет, он стоит в центре большого. По сигналу начинается игра. Все аисты поднимают правую ногу и стоят на левой ноге.

Водящий, прыгая на одной ноге, выбирает себе любое гнездо и прыгает в него. Как только в одном гнезде окажутся два аиста, они оба выскакивают из гнезда и скачут на одной ноге (разрешается ноги менять), огибая большой круг, один справа, другой слева (остальные в это время могут опустить ногу). Тот, кто вернется первым, занимает гнездо, а кто опоздает - становится водящим.

Правила игры: Больше двух раз одному и тому же игроку водить нельзя: если не успел занять гнездо, он выбывает из игры, вместо него в игру вступает новый игрок.

#### **Подвижная игра «Пчелы и медведи».**

Половина детей влезает на гимнастическую стенку - это «пчелы». По команде «Пчелы, за медом!» дети слезают со стенки и бегают по площадке. Тем временем «медведи» перелезают через скамейки и приближаются к летящим пчелам. По команде: «Медведи идут!», пчелы с жужжанием улетают в улей (вновь залезают на стенку). Медведи возвращаются обратно.

Правила игры: после двух-трех повторений дети меняются ролями.

ОМУ: на расстоянии 15-20 м от гимнастической стенки ставят в линию скамейки. По окончании игры руководитель среди пчел и медведей отмечает лучших.

### **Подвижная игра «Хитрая лиса».**

На одной стороне площадки проводится линия - «дом лисы». Играющие располагаются по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Ведущий предлагает играющим закрыть глаза и, обходя круг за спинами детей, дотрагивается до одного из играющих, который и становится «хитрой лисой». Затем детям предлагается открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь? Играющие три раза спрашивают хором: «Хитрая лиса, где ты?» При этом все смотрят друг на друга. Когда все играющие (в том числе и хитрая лиса) в третий раз спросят: «Хитрая лиса, где ты?», хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руки вверх и говорит: «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а хитрая лиса их ловит. После того как лиса поймает двух-трех человек, ведущий говорит: «В круг!» Играющие снова образуют круг, и игра возобновляется.

Правила игры: играющие не могут разбежаться из круга раньше слов лисы: «Я здесь».

ОМУ: границы площадки должны быть оговорены заранее. После окончания игры нужно отметить лучшую лису.

### **Подвижная игра «Ловишки с приседаниями».**

Выбирают водящего - ловишку. По сигналу «Раз, два, три - беги!» игроки разбегаются по площадке, а ловишка старается их поймать (коснуться рукой).

Правила игры: нельзя ловить того, кто успел присесть и дотронуться рукой до земли.

ОМУ: когда будет поймано определенное число детей, выбирают нового ловишку, и игра продолжается.

### **Подвижная игра «Совушка»**

По сигналу ведущего «День» дети, изображающие жучков, бабочек, лягушек, двигаются по площадке, залезают на гимнастическую стенку, прыгают. По сигналу «Ночь наступила» ребята останавливаются, а совушка вылетает на охоту. Заметив пошевелившегося игрока, совушка берет его за руку и уводит в свое гнездо. После трех пойманных совушку нужно менять.

### **Подвижная игра «Мышеловка»**

Игроки делятся на две неравные группы. Меньшая образует круг - «мышеловку». Остальные - мыши. Они находятся за кругом. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и идут по кругу, приговаривая:

Ах, как мыши надоели:

Все погрызли, все поели.

Ну, дождетесь же, плутовки,

Доберемся мы до вас.

Вот построим мышеловки,

Переловим всех за раз!

По окончании стихотворения игроки останавливаются и поднимают сцепленные руки. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу ведущего «Хлоп!» игроки, стоящие в кругу, опускают руки и приседают. Мышеловка считается захлопнутой. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они становятся в круг, увеличивая размеры «мышеловки», и игра повторяется. Когда поймана большая часть мышей, дети меняются ролями, и игра продолжается.

Повторение игры 2 – 3 раза

### **Подвижная игра «Пустое место»**

Перед началом игры игроки выстраиваются по кругу. По сигналу руководителя водящий бежит по кругу, дотрагиваясь до кого-нибудь из играющих, и после этого продолжает бежать около круга в ту или другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит около круга в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место. Кто из них раньше займет пустое место, тот там и становится, а оставшийся без места водит. Водящий имеет право коснуться рукой только того игрока, которого он вызывает на соревнование в беге. Когда играющие обегают круг, никто не должен им мешать. Нельзя вызывать на соревнование в беге одних и тех же игроков.

### **Подвижная игра «Карусель»**

Играющие становятся в круг. На земле лежит веревка, образующая кольцо (концы веревки связаны). Вы поднимаете веревку с земли и, держась за нее правой (или левой) рукой, ходите по кругу со словами:

Еле-еле, еле-еле  
Завертелись карусели,  
А потом кругом,  
А потом кругом-кругом,  
Все бегом, бегом, бегом.

Сначала вы двигаетесь медленно, а после слова «бегом» - бежите.

По команде «Поворот!» быстро берете веревку другой рукой и бежите в противоположную сторону:

Тише, тише, не спишите!  
Карусель остановите.  
Раз и два, раз и два,  
Вот и кончилась игра!

Карусель постепенно замедляет движение и с последними словами останавливается. Вы кладете веревку на землю и разбегаетесь по площадке. По сигналу вновь спешите сесть на карусель, т.е. взяться рукой за веревку, и игра возобновляется.

Правила: занимать места на карусели можно только до третьего сигнала.

Опоздавший на карусели не катается.

### **Подвижная игра «Кто быстрее?»**

Играющие выбирают водящего. Игроки, построенные в шеренгу, рассчитываются на первого, второго, третьего и четвертого. Каждый должен запомнить свой номер. Второй, третий и четвертый номера образуют кружок, а первый находится в середине кружка. Водящий стоит между кружками.

Водящий говорит: «Первые номера ко мне!». Первые номера выбегают из кружков и встают в колонну по одному за водящим. Колонна движется за водящим по залу в различных направлениях. Игроки, образующие кружки, стоят на месте, ритмично поднимая соединенные руки вверх и вниз. По сигналу руководителя первые номера разбегаются и стараются встать в любой из кружков. Водящий также старается попасть в один из кружков. Игрок, оставшийся без кружка, становится водящим. В середину встают вторые номера, и игра начинается сначала; затем третьи и т.д.

Игроки, идущие в колонне за водящим, имеют право разбегаться только после сигнала. Игрокам, стоящим в кружках, не разрешается препятствовать движению средних игроков.

### **Подвижная игра «Конники-спортсмены»**

Знакомство с правилами игры «Конники-спортсмены».

Раз, два, три, четыре,  
Меня грамоте учили:  
И читать, и писать,  
И на лошади скакать.

На полу в метре от стен и таком же расстоянии один от другого раскладываются кружки и квадраты. Их должно быть меньше числа играющих на три. Ученики, став левым боком к центру, передвигаются вперед по кругу. Имитируется выездка спортивных лошадей. Учитель подаёт команды:

«Шаг коня» - ученики, согнув руки в локтях, ладони вниз, высоко поднимают колени, доставая ими до ладоней;

«Поворот» - повернувшись кругом, продолжают движение в противоположную сторону;

«На рысь» - бегут;

«Шаг коня» - переходят на ходьбу;

«По местам!» - все разбегаются, стараясь занять кружок или квадрат.

Оставшиеся без места проигрывают.

### **Подвижная игра «Лягушата и цапля»**

Цапля-птица, цапля-птица,  
Что тебе ночами снится?  
Мне? Болотные опушки.  
А еще?  
Еще? Лягушки!  
Их ловить - не изловить...  
Вот и все! Тебе водить!

Четверо играющих располагаются по углам большого квадрата и соединяют в своих руках концы длинных скакалок, держа их на высоте 25-30 см от земли. Место, ограниченное скакалками, - «болото». В «болоте» живут «лягушата», которых изображают остальные играющие, кроме одного, выделенного водящим. Водящий - «цапля». Цапля находится в своем «доме», на расстоянии нескольких шагов от болота. По указанию учителя водящий, изображая цаплю, идет к болоту, высоко поднимая колени («шаг цапли»), при этом он поднимает одну



руку вверх, сгибая кисть (голова и клюв цапли), а другую руку сгибает сзади (хвост цапли). Перешагнув через веревочку, цапля оказывается в болоте. Лягушки, спасаясь от цапли, выскакивают из болота и перепрыгивают через веревочку (скакалку). Цапля своим клювом (пальцами вытянутой руки) «хватает» лягушонка, не успевшего выпрыгнуть из болота, и «уносит» его к себе в дом (т.е. касается края одежды одного из игроков и вместе с ним уходит на место, где обозначен условный дом цапли). Когда цапля находится дома, лягушки снова прыгают в болото, перепрыгивая через веревочку. Пойманная цаплей лягушка отпускается и возвращается в болото. Игра продолжается дальше в таком же порядке. Наиболее ловким лягушатами считаются те, которые ни разу не побывали в клюве цапли.»

Лягушонок, не перепрыгнувший через веревочку при выскакивании из болота, считается пойманным цаплей. Цапля за один раз может схватить только одного лягушонка. Разучивание игры.

### **Подвижная игра «Карлики и великаны»**

По команде учителя «Великаны» игроки должны выпрямиться, подняться на носки как можно выше, по команде «Карлики» - присесть как можно ниже.

Варианты заданий для «великанов»: а) на носки, руки вверх; б) подпрыгнуть как можно выше; в) руки за голову, на пятки.

Варианты заданий для «карликов»: а) присесть, руки на пол; б) сесть на пол, руки за спину; в) упор присев.

Правила: выигрывает игрок, не допустивший ошибок при выполнении команд. Разучивание игры «Карлики и великаны».

### **«Обыкновенные жмурки»**

Считалкой выбирают ведущего и завязывают ему глаза платком. Он – жмурка. После этого, жмурку отводят в центр комнаты или игровой площадки. Перед тем как начать игру, жмурку поворачивают вокруг себя несколько раз и ведут с ним диалог. Например, такой:

—Где стоишь?

—Где на мосту!

—Что пьешь?

—Квас!

—Лови мышей, а не нас!

После этих слов все игроки разбегаются по площадке, а жмурка должен их ловить.

### **Русская народная подвижная игра в жмурки «Слепой козел»**

Правила игры точно такие же, как в обыкновенных жмурках. Меняется лишь прелюдия к игре. После того как выбрали водящего и завязали ему глаза, жмурку подводят к входной двери (или месту, которое дверь будет символизировать – где-то на границе игровой площадки). Жмурка стучит в дверь. Между ним и игроками происходит такой диалог:

Дети: «Кто там?»

Водящий: «Слепой козел»

Дети хором ему отвечают:

Козел слепой.

Не ходи к нам ногой.

Иди в кут,

Где холсты ткут,

Там тебе холстик дадут!

Водящий опять стучит в дверь.

Дети : «Кто там?»

Водящий: «Дядька Апанас!»

Дети: «Дядька Апанас, лови шибче нас!»

После этого все дети разбегаются. Жмурка старается их поймать и узнать.

### **«Кот и мышь»**

Играющие перед началом игры выбирают кошку и мышку, берут друг друга за руки и встают в круг. Кошка стоит за кругом, мышка — в круге. Кошка старается войти в круг и поймать мышку, но играющие закрывают входы перед ней. Она старается подлезть под ворота, играющие приседают и не пропускают ее в круг.

Когда наконец кошка проберется в круг, дети сразу же открывают ворота и мышка выбегает из круга. А кошку они стараются из круга не выпускать. Если же кошка поймает мышку, то они встают в круг, а играющие выбирают новых кошку и мышку.

Правила

1. Кошка может поймать мышку как в круге, так и за кругом.

2. Играющие открывают ворота только для мышки.

Указания к проведению

Если кошка долго не может поймать мышку, выбирается новая пара.

Усложнения

1. Во время игры дети по кругу медленно передвигаются то в одну, то в другую сторону, руки у всех опущены. Кошка и мышка бегают свободно, дети ворот не закрывают.

2. Одновременно могут играть две пары, но в этом случае кошка бежит только за одной мышкой.

### «Горелки»

Играющие встают парами друг за другом. Впереди 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:

Звёзды 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, они встают впереди первой пары, а горелка вновь горит. Игра повторяется. Если горелке удаётся запятнать одного из бегущих в паре, то он встаёт с ним впереди 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.

### «Салки»

#### Суть игры

Эта игра имеет разные названия и правила, но основное содержание сохраняется: один или несколько водящих ловят других игроков и, если поймают, меняются с ними ролями.

#### Краткое описание игры в салки

По жребию или по считалке выбирают одного водящего - «салку». Условно устанавливаются границы площади игры. Все разбегаются в пределах этой площади. Водящий объявляет: «Я - салка!» - и начинает ловить играющих в установленных пределах площадки. Кого догонит и осалит (дотронется), тот становится «салкой» и объявляет, подняв руку вверх: «Я - салка!» Он начинает ловить играющих, а бывший «салка» убегает со всеми. Игра не имеет определенного конца

#### Разновидности игры в салки

«Салки с домом». Для убегающих чертится на площадке «дом», в котором они могут спастись от «салки», но долго находиться там не имеют права.

**Салки «Ноги от земли».** Спасаясь от «салки», играющие должны оторвать ноги от земли (пола). С этой целью они залезают на какой-либо предмет или садятся, ложатся, подняв ноги вверх. В таком положении «салка» не имеет права их салить.

**Салки «Давай руку».** В этой игре убегающий от «салки» кричит: «Дай руку!» Если кто-либо из товарищей возьмется с ним за руку, то водящий не имеет права их осаливать. Если же с другой стороны присоединится еще игрок, т. е. их будет трое, водящий имеет право салить любого крайнего.

**«Салки-пересекалки».** Убегающие могут выручать друг друга, пересекая дорогу между догоняющим «салкой» и тем, кто убегает. Как только кто-либо перебежит дорогу, «Салка» должен ловить его. Тут снова кто-либо стремится выручить товарища и перебежит дорогу, «салка» начинает ловить его, и так все стремятся спасти товарища, за которым бежит «салка». Водящий («салка») должен быстро переключаться и ловить нового игрока, перебежавшего дорогу.

#### Правила игры в салки

Ловить (салить) играющих - значит прикоснуться к кому-либо рукой или определенным предметом (платочком, жгутом, снежком и др.), но не хвататься за игрока и не тащить его.

Играющие могут бегать только в пределах установленных границ площадки. Выбежавший за условленную границу считается пойманным и меняется ролью с «салкой»-водящим. Каждый новый «салка»-водящий должен объявлять, что он стал «салкой», чтобы все знали, от кого спастись.

### **Пятнашки (русская народная игра)**

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.

### **«Охотники и зайцы»**

**Цель игры:** обучение бегу в игровой манере, развитие ловкости и координации движения.

Из числа играющих детей выбирают двоих: «охотника» и «бездомного зайца». Остальные дети-«зайцы» чертят для себя на игровой площадке кружки-«домики» диаметром до 50 см.

Каждый заяц занимает свой «домик»-кружок. Воспитатель подает сигнал, по которому охотник начинает преследовать «бездомного» зайца. Убегая от охотника, «заяц» петляет между домиками, а потом неожиданно может заскочить в любой домик и стать за спиной живущего там «зайца». В тот же момент этот «заяц» превращается в «бездомного», должен покинуть «домик» и убегать от гонящегося теперь за ним охотника.

Как только охотник догнал зайца и дотронулся до него рукой, они меняются местами: заяц становится охотником, а охотник — зайцем.

**Вариант игры:** общее число зайцев уменьшается, а вместо кружочков «домиками» для «зайцев» служат дети, по 3—4 взявшиеся за руки.

### **Фанты**

Игра начинается так. Ведущий обходит играющих и говорит:

Нам прислали сто рублей.

Что хотите, то купите,

Черный, белый не берите,

Да и нет не говорите!

После этого он задает детям разные вопросы, а сам старается, чтобы кто-то в разговоре произнес одно из запрещенных слов: «Черный, белый, да, нет.»

Ведущий ведет примерно такой разговор:

«Что продается в булочной?» — «Хлеб». — «Какой?» Чуть-чуть не ответил игрок: «Черный и белый», да вовремя вспомнил запрещенные слова и сказал: «Мягкий». — «А какой хлеб ты больше любишь, черный или белый?» — «Всякий». — «Из какой муки пекут булки?» — «Из пшеничной». И т. д. Тот, кто произнес запрещенное слово, отдает водящему фант. В конце игры все, кто остался без фанта, выкупают его.

Правила.

1. На вопросы играющие должны отвечать быстро, ответ исправлять нельзя
2. За каждое запрещенное слово играющий платит ведущему фант.
3. Ведущий может вести разговор одновременно с двумя играющими.

4. При выкупе фанга ведущий не показывает его участникам игры.

#### *Указания к проведению*

Игру можно провести на лесной полянке или в тенистом уголке игровой площадки. В игре принимают участие не более 10 человек, все дети имеют по несколько фантов. Они должны внимательно слушать вопросы водящего и, прежде чем ответить, подумать.

При выкупе фантов участники игры придумывают для хозяина фанга интересные задания: спеть песню, загадать загадку, прочитать стихи, рассказать короткую смешную историю, вспомнить пословицу и поговорку и т. д. Самой трудной в этой игре является роль ведущего, поэтому вначале эту роль выполняет воспитательница. Фанты могут выкупаться после того, как проиграет 5 человек.

#### **Волк и овцы (русская народная игра)**

Перед началом игры надо выбрать «волка» и «пас туха», остальные дети будут «овцами». На противоположных сторонах площадки обозначают границы двух «овчарен» — это места, где «овцы» могут спастись от волка. Перед началом игры все «овцы» должны расположиться на краю поля, в одной из «овчарен». В центр площадки очерчивают круг: здесь будет «волчье логово». Дети хором произносят: Пастушок, пастушок, Заиграй в рожок! Травка мягкая, Роса сладкая. Гони стадо в поле, Погулять на воле!

«Пастух» играет в «рожок» и так выпускает своих «овечек» погулять по заливному лугу. «Волк» внимательно следит за пасущимися «овечками» из своего «логова». Когда «пастух» крикнет: «Волк!», «овечки» должны успеть добежать до другой овчарни, на противоположной стороне поля. А «волк» выскакивает из своего «логова» и пытается их поймать («осалить»). «Пастух» защищает «овечек», загораживая их от «волка». «Овечки», которых «волк» поймал, выходят из игры.

#### *Правила:*

1. «Волк» не должен ловить «овечек», достаточно только «осалить» их.

1. «Пастух» не должен задерживать «волка», хватать его руками, он может только заслонять своих «овечек».

«Овечкам» нельзя возвращаться в ту «овчарню», из которой они вышли на пастбище. Они должны обязательно перебежать «поле», попав на его противоположную сторону, минуя «волчье логово».

#### **«Птицелов»**

Играющие выбирают себе названия птиц, крику которых они могут подражать. Встают в круг, в центре которого — птицелов с завязанными глазами. Птицы ходят, кружатся вокруг птицелова и произносят нараспев:

- В лесу, во лесочке,
- На зеленом дубочке.
- Птички весело поют,
- Ай! Птицелов идет!
- Он в неволю нас возьмет,
- Птицы, улетайте!

Птицелов хлопает в ладоши, играющие останавливаются на месте, и водящий начинает искать птиц. Тот, кого он нашел, подражает крику птицы, которую он выбрал. Птицелов угадывает название птицы и имя игрока. Играющий становится птицеловом.

Правила игры. Играющие не должны прятаться за предметы, встречающиеся на пути. Игроки обязаны останавливаться на месте точно по сигналу.

#### **Эстафета «С мячом»**

Эстафета 1 — с волейбольным мячом

Инвентарь: у каждой команды — 1 волейбольный мяч.

Подготовка к эстафете: команды выбирают капитанов. На площадке на расстоянии 3 м чертят две параллельные линии: за одной выстраиваются команды, за другой встают капитаны, каждый лицом к своей команде. У капитанов в руках по волейбольному мячу.

Описание эстафеты: по сигналу судьи капитаны одновременно бросают мячи впереди стоящим игрокам своих команд. Поймав мяч, игрок выполняет бросок обратно капитану, а сам занимает место в конце колонны. Затем капитан бросает мяч второму игроку, а получив его обратно — третьему и т.д. по порядку. Кинув мяч капитану, каждый играющий убегает в конец колонны.

Бросать мяч можно произвольным способом (правой или левой рукой от плеча, двумя руками от груди и т.д.), но без касания пола.

Эстафета заканчивается, когда у стартовой линии окажется игрок, который первым ловил мяч, брошенный капитаном.

Возможные ошибки: в случае потери мяча его должен подобрать тот, кому он был брошен (капитан или игрок команды), затем вернуться на свое место и выполнить передачу мяча.

Эстафета 2 – встречная передача мяча в колоннах

Инвентарь: у каждой команды – 1 волейбольный мяч.

Подготовка к эстафете: игроки каждой команды образуют две колонны по 5 человек (мальчики и девочки). Расстояние между колоннами – 3 м. Игрок команды, стоящий в колонне последним, имеет специальную отметку (нарукавную повязку, жилет).

Описание эстафеты: по сигналу судьи стоящий впереди игрок одной из колонн выполняет бросок первому игроку противоположной колонны, а сам встает в конец своей колонны. Игрок, принимающий мяч, так же вновь направляет его в противоположную колонну, а сам встает в конец своей колонны, и т.д. Броски мяча выполняются двумя руками от груди.

Игра заканчивается, когда команды займут первоначальное положение.

Возможные ошибки: в случае потери мяча тот игрок, которому был брошен мяч, должен подобрать его, затем вернуться на свое место и выполнить передачу мяча.

Эстафета 3 – с баскетбольным мячом

Инвентарь: у каждой команды – 1 баскетбольный мяч.

Подготовка к эстафете: игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 15 м находится обруч, в котором лежит баскетбольный мяч.

Описание эстафеты: по сигналу судьи первый участник каждой команды бежит к обручу, берет баскетбольный мяч и выполняет им 3 удара о пол одной рукой рядом с обручем, затем кладет мяч обратно в обруч, бегом возвращается к своей команде и касанием руки передает эстафету другому игроку, который выполняет то же самое, затем передает эстафету третьему игроку, и т.д.

Правильно выполненным заданием считается каждый отскок мяча от пола после удара одной рукой. Допускается ловить мяч двумя руками.

Возможные ошибки: не засчитывается удар по мячу, выполненный двумя руками.

Эстафета 4 – с баскетбольным мячом (второй вариант)

Инвентарь: у каждой команды – 1 баскетбольный мяч, 3 фишки (стойки).

Подготовка к эстафете: игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 5, 10 и 15 м находятся 3 фишки (стойки). В руках у впереди стоящего игрока каждой команды – баскетбольный мяч.

Описание эстафеты: от линии старта каждый игрок команды ведет баскетбольный мяч одной рукой «змейкой» между фишками (стойками); возвращаясь обратно, ведет мяч так же. На стартовой линии он передает мяч следующему игроку из рук в руки. Однако тот не может начать эстафету, пока предыдущий игрок не пересечет стартовую линию.

Эстафета 5 – биатлон

Инвентарь: у каждой команды – 2 комплекта по 3 теннисных мяча, обруч, мишень-экран. Малый гимнастический обруч диаметром 75 см крепится к легкоатлетическому барьеру (подбор мяча выполняют помощники судей).

Подготовка к эстафете: игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 10 м находится обруч, в котором лежат 3 теннисных мяча. В 3 м от обруча впереди вычерчивают линию – «огневой рубеж». На расстоянии 4 м от него располагается мишень-экран.

Описание эстафеты: по сигналу судьи участник каждой команды бежит к обручу, берет теннисный мяч, затем бежит к «огневому рубежу» и выполняет бросок в отверстие мишени-экрана. Если игрок попал в мишень, он бегом возвращается к своей команде и касанием руки передает эстафету второму игроку. В случае промаха возвращается к обручу, берет второй теннисный мяч и повторяет попытку, в случае повторного промаха – делает еще одну попытку (см. рис. 5).

При неудачном третьем броске мяча игрок оббегает мишень, возвращается к своей команде и передает эстафету следующему участнику команды.

*Примечания:*

1. Бросать мяч можно любым способом (рекомендуется выполнять броски из-за головы).

2. После выполнения задания на дистанции судьи кладут теннисные мячи в обруч.

Эстафета 6 – перенос мяча

Инвентарь: у каждой команды – 1 футбольный мяч, 1 фишка (стойка).

Подготовка к эстафете: игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 15 м находится фишка (стойка). В руках у первого игрока в колонне – футбольный мяч.

Описание эстафеты: по сигналу судьи участник каждой команды бежит с футбольным мячом в руках до фишки (стойки), обегает ее и возвращается обратно. На линии старта он передает мяч следующему участнику команды из рук в руки (см. рис. б).

Возможные ошибки: в случае потери мяча игрок должен подобрать его и продолжить эстафету с того места, где мяч был утерян.

Эстафета 7 «Ловкий футболист»

Инвентарь: у каждой команды – 1 футбольный мяч, 1 фишка (стойка).

Подготовка к эстафете: игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 15 м находится фишка (стойка).

Описание эстафеты: по сигналу судьи первый участник команды ведет футбольный мяч ногой до фишки (стойки), обводит ее и возвращается обратно, так же ведя мяч ногой.

Мяч передают на расстоянии не менее 3 м от линии старта («коридор передачи»), выполнив как минимум три касания мяча в каждом направлении.

Эстафета 8 «Ловкий футболист» (второй вариант)

Инвентарь: у каждой команды – 1 футбольный мяч, 3 фишки (стойки).

Подготовка к эстафете: игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 5, 10 и 15 м находятся 3 фишки (стойки).

Описание эстафеты: от линии старта первый игрок ведет футбольный мяч ногой «змейкой» между фишками (стойками); возвращаясь обратно, ведет мяч по прямой. На стартовой линии он передает мяч следующему участнику команды без помощи рук. Однако тот не может начать эстафету, пока первый игрок не пересечет стартовую линию.

Эстафета 9 «Передал – садись»

Инвентарь: у каждой команды – 1 волейбольный мяч.

Подготовка к эстафете: команды выбирают капитанов. На площадке на расстоянии 3 м чертят две параллельные линии: за одной встают команды, за другой – капитаны, каждый лицом к своей команде. У капитанов в руках по волейбольному мячу.

Описание эстафеты: по сигналу судьи капитаны одновременно бросают мячи впереди стоящим игрокам своих команд. Поймав мяч, игрок бросает его обратно капитану и сразу приседает. Затем капитан бросает мяч второму игроку, а получив его обратно – третьему, и т.д.

## "Эстафета зверей"

Подготовка. Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Играющие в командах принимают названия зверей. Допустим, первые называются "медведями", вторые - "волками", третьи - "лисами", четвёртые - "зайцами" и т.п. Каждый запоминает, какого зверя он изображает. Перед впередистоящими играющими проводится стартовая черта. Впереди каждой колонны на расстоянии примерно 10-20 м ставится по булаве или по стойке. На расстоянии 2 м от старта чертится линия финиша

Содержание игры. Руководитель громко вызывает любого зверя. Игроки, взявшие название этого зверя, выбегают вперед, обегают стоящий напротив них предмет и возвращаются обратно. Тот, кто первым возвратится в свою команду, выигрывает для неё очко. Руководитель вызывает зверей вразбивку, по своему усмотрению. Некоторых он может вызвать и по два раза. Каждый раз прибежавшие игроки встают на свои места в команде. Игра проводится 5-10 мин, после чего подсчитываются очки.

Побеждает команда, заработавшая большее количество очков.

Правила игры: 1. Если оба игрока прибегут одновременно, очки не присуждаются ни одной команде. 2. Если игрок не добежит до конечного пункта, очко зарабатывает его партнёр из другой команды.

## Эстафета «Быстрые и ловкие»

Задачи:

- Создать у детей положительное эмоциональное настроение;
- Способствовать укреплению здоровья детей;
- Развитие спортивных и двигательных навыков у детей;
- Развитие физических качеств: силы, ловкости, выносливости, быстроты;

- Воспитание чувства товарищества и взаимопомощи.

Оборудование: Стойки с названиями команд («Солнышко» и «Успех»); контрольные стойки; гимнастические скамейки; кегли; гимнастические палки (плоские); мячи массажные; корзины (2-х цветов); шарики (2-х цветов); мячи (средние). Медали. Фонограмма.

Ход развлечения:

*Звучит фонограмма песни «Герои спорта». Дети под музыку входят в зал, делая круг по залу, и садятся на стульчики.*

Ведущий: Здравствуйте, ребята и наши гости! Приветствуем вас на нашем спортивном празднике «Веселые старты». Заниматься физкультурой полезно, веселой физкультурой вдвойне. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час, а веселым – на два. Сегодня мы собрались в этом зале, чтобы получить заряд бодрости, блеснуть эрудицией и поболеть за команды, которые примут участие в наших соревнованиях. Наши ребята знают стихи о спорте.

*Выходят дети и рассказывают стихи о спорте.*

1-ый ребенок:

Со спортом нужно подружиться.

Всем тем, кто с ним еще не дружен.

Поможет вам он всем взбодриться.

Он для здоровья очень нужен.

Ни для кого секрета нету,

Что может дать всем людям спорт.

Поможет всем он на планете

Добиться сказочных высот.

2-ой ребенок:

Спортивные люди – они так красивы.

В них столько энергии, бодрости, силы.

Ты хочешь на них быть хоть каплю похожим?

Лишь спорт тебе в этом отлично поможет!

Здоровье усилит, успехов прибавит.

От скуки, безделья тебя он избавит.

Поверь ты в себя и добейся высот.

О чем ты мечтал, даст тебе только спорт.

3-ий ребенок:

Пересилить себя и чего-то добиться,

Это в жизни любому должно пригодиться.

Спорт поможет любому выносливым быть.

Силу духа способен он всем укрепить.

Не ленитесь, весь день проводите в движенье.

Спорт поможет легко вам всем снять напряженье.

Подружитесь вы с ним - благодарность вас ждет.

Ведь к победам вас спорт так легко приведет.

Ведущий: Участвовать в наших соревнованиях будут две команды «Солнышко» и «Успех». А оценивать успехи наших команд будет жюри (*представление жюри*). Попросим команды занять свои места на линии старта (*команды строятся на старте*). Начинаем наши соревнования! Первая эстафета называется «Кто быстрее проползет по скамейке».

*Эстафета «Кто быстрее проползет по скамейке» (Проползти по гимнастической скамейке на животе, обежать контрольную стойку, обратно бегом, передать эстафету следующему).*

Слово жюри (*итоги эстафеты*)

Ведущий: Следующая эстафета называется «Быстрые ноги».

*Эстафета «Быстрые ноги» (Пробежать «змейкой» между кеглями, обежать контрольную стойку, обратно бегом, передать эстафету следующему).*

Слово жюри (*итоги эстафеты*)

Ведущий: А теперь мы немного отдохнем. Музыкальная пауза. Ребята станцуют ритмический танец «Заяц Шнуфель». Выходите, ребята, на ритмику.

*Дети исполняют ритмический танец под музыку группы «Шнуфель» «Тусовка».*

Ведущий: Немного отдохнули, а теперь продолжаем наши соревнования. Команды, займите свои места на старте (*команды строятся на старте*). Следующая эстафета называется «Быстрые и ловкие».

*Эстафета «Быстрые и ловкие» (Первые участники команд кладут кегли, оббегают контрольную стойку, обратно бегом, передают эстафету следующим. Вторые участники ставят кегли, оббегают контрольную стойку, обратно бегом, передают эстафету и т.д.).*

Слово жюри (итоги эстафеты)

Ведущий: Следующая эстафета называется «Боулинг».

*Эстафета «Боулинг» (Перепрыгнуть через гимнастические палки на двух ногах, прокатить массажный мяч, сбив кеглю, взять мяч, оббежать контрольную стойку, обратно бегом, передать мяч-эстафету следующему).*

Слово жюри (итоги эстафеты)

Ведущий: А сейчас мы отдохнем (дети садятся на стульчики). Ребята, а вы умеете разгадывать загадки? (ответы детей). Сейчас мы это проверим (загадывает спортивные загадки).

Загадки:

И мальчишки, и девчонки

Очень любят нас зимой,

Режут лёд узором тонким,

Не хотят идти домой.

Мы изящны и легки,

Мы – фигурные ... (Коньки)

Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: "шайбу!", "мимо!", "бей!" -

Там идёт игра - ... (Хоккей)

В этом спорте игроки

Все ловки и высоки.

Любят в мяч они играть

И в кольцо его кидать.

Мячик звонко бьёт об пол,

Значит, это ... (Баскетбол)

Здесь купаться и зимой

Сможем запросто с тобой.

Здесь научат нас нырять.

Как то место нам назвать? (Бассейн)

Кто по снегу быстро мчится,

Провалиться не боится? (Лыжник)

Он лежать совсем не хочет.

Если бросить, он подскочит.

Чуть ударишь, сразу вскачь,

Ну, конечно – это ... (Мяч)

Шустрый мяч и две ракетки.

Все удары чётки, метки.

До победного играть,

Никому не уступать! (Теннис)

Ведущий: Молодцы, ребята! Все загадки отгадали. А теперь, команды, просим занять свои места на старте (команды занимают места на старте). Продолжаем наши соревнования. Следующая эстафета называется «Чья команда быстрее передаст мяч».

*Эстафета «Чья команда быстрее передаст мяч» (Команды встают друг за другом (в колонну по одному, широко расставив ноги. Первые участники начинают прокатывать мяч между ног команды, все участники команды помогают. Последний участник берет в руки мяч и бежит в начало команды, прокатывает мяч и т.д.).*

Слово жюри (итоги эстафеты)

Ведущий: Настало время последней эстафеты, которая называется «Салют».

*Эстафета «Салют» (По залу разбросаны шарики двух цветов (синие и красные). Перед каждой командой стоит корзина определенного цвета (красная или синяя). По сигналу все участники команд собирают в свою корзину шарики определенного цвета. Собрав все свои шарики, команда быстро строится друг за другом (в колонну по одному) за капитаном).*

Слово жюри (итоги эстафеты)



Ведущий: Вот и закончились наши соревнования. Для оглашения итогов соревнований, жюри надо посоветоваться и подвести общий итог. А пока они совещаются, ребята нам дадут добрые советы.

*Дети читают стихи – добрые советы.*

*Добрые советы:*

1-ый ребенок:

Всем ребятам наш совет!

И такое слово:

Спорт любите с малых лет -

Будете здоровы!

2-ой ребенок:

В мире нет рецепта лучше -

Будь со спортом неразлучен,

Проживешь сто лет -

Вот и весь секрет!

3-ий ребенок:

Приучай себя к порядку -

Делай каждый день зарядку,

Смейся веселей,

Будешь здоровей.

4-ый ребенок:

Спорт, ребята, очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим!

Спорт - помощник, спорт - здоровье,

Спорт - игра, физкульт...

Все (*хором*): Ура!

Ведущий: Ну, ребята, молодцы!

В эстафете все вы были хороши!

Получайте-ка награды.

Поздравляем! Очень рады!

*Подведение итогов соревнований. Награждение участников. Общее фото.*

Ведущий: Вот и закончился наш праздник, давайте поаплодируем нашим участникам.

Пусть, как цветы, в краю родном

Растут ребята наши.

Пусть будут крепче с каждым днем

И с каждым годом краше!

*Под музыку дети делают круг почета по залу и уходят в группу*

## **"Вызов номеров"**

Подготовка. Место, инвентарь и подготовка - те же, что и в предыдущей игре. Если позволяет помещение и играющих немного, можно построить их в две шеренги лицом в одну сторону на одной линии. На расстоянии 2 м от линии построения играющих (линии старта) параллельно ей чертится линия финиша.

Содержание игры. Играющие рассчитываются по порядку номеров в каждой колонне - команде. Руководитель вызывает игроков по номерам, чередуя их по своему усмотрению. Каждый раз прибежавшему к финишу первым записывается выигрышное очко.

Побеждает команда, набравшая большее количество победных очков.

Правила игры: 1. Если играющие стоят в шеренгах, то их можно поставить в положение высокого или низкого старта, и из этого положения они должны выбежать по вызову руководителя. 2. Если игрок нарушает правила, у его команды вычитается очко. Это правило рекомендуется применять начиная с 3-го класса, когда учащиеся познакомятся с низким стартом.

### **«Эстафета по кругу»**

Все играющие делятся на 3 - 5 команд и встают в середине площадки, повернувшись правым ли левым боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч - шеренга - является командой. Игроки стоящие крайние от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, теннисный мяч). По сигналу они бегут по кругу (с внешней его стороны) опять к своей "спице" и передают эстафету крайнему игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги

(ближе к центру). Все игроки делают полшага от центра. Получивший эстафету также обегает круг и передает ее третьему номеру и т. д. Игра заканчивается, когда начинавший ее окажется опять первым и поднимет вверх эстафетную палочку.

#### **«Эстафета с обручем»**

Играющие делятся на 2-3 команды и становятся в колонны за линией старта. У первых игроков в руках обруч. В 15-20 м ставится стойка. По сигналу первые участники бегут вперед, прыгая через обруч (как через скакалку). Обогнув стойку, они возвращаются обратно, прыгая через обруч, передают обруч следующему участнику, а сами становятся в конец колонны. Побеждает команда, первой закончившая прыжки через обруч.

#### **«Эстафета со скакалкой»**

Игроки каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. Перед каждой колонной на расстоянии 10 - 12 м ставится поворотная стойка. По сигналу направляющий в колонне выбегает из - за стартовой линии и продвигается вперед, прыгая через скакалку. У поворотной стойки он складывает скакалку вдвое и перехватывает ее в одну руку. Обратно он двигается, прыгая на двух ногах и вращая скакалку под ногами горизонтально. На финише участник передает скакалку очередному игроку своей команды, а сам становится в конец своей колонны. Выигрывает команда, игроки которой точнее и раньше закончат эстафету.

#### **«Гори, гори, ясно!»**

Для игры в горелки выбирали ведущего-«горящего». Конечно же без помощи считалок здесь не обошлось.

«Горящий» вставал и, устремив взор на небо, пел:

Гори, гори ясно,  
Чтобы не погасло.  
Раз, два, смело,  
Глянь на небо-  
Звёзды горят,  
Журавли кричат:  
«Гу-гу-гу, убегу!»  
Гу-гу-гу, убегу!»

В это время все остальные игроки убежали и прятались. «Горящий», пропев песню, должен был искать остальных игроков.

Вот такая вот весёлая подвижная игра для детей.

#### **Игра «Юрта»**

Дети разбиваются на несколько команд по 4 человека. Необходимый инвентарь – на каждую команду нужен один стул и один платок, повешенный на стул. Дети встают в круг каждая четверка вокруг своего стула и, взявшись за руки, ведут хоровод и поют:

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

Затем дети встают в общий круг, и пока будет звучать музыка, водят один общий хоровод. Когда музыка замолкает, каждая команда детей бежит к своему стулу. Дети берут платок за четыре угла и натягивают его над головой в виде шатра. Выигрывает та команда, которая быстрее всех построит юрту.

#### **«Медный пень»**

Играющие парами располагаются по кругу. Дети, изображающие медные пни, сидят на стульях. Дети-хозяева становятся за стульями. На башкирскую народную мелодию водящий-покупатель двигается по кругу переменным шагом, смотрит внимательно на детей, сидящих на стульях, как бы выбирая себе пень. С окончанием музыки останавливается около пары и спрашивает у хозяина:

*Я хочу у вас спросить,  
Можно ль мне ваш пень купить?  
Хозяин отвечает:  
Коль джигит ты удалой,  
Медный пень тот будет твой!*

После этих слов хозяин и покупатель выходят за круг, встают за выбранным пнем друг к другу спиной и на слова: «Раз, два, три — беги» — разбегаются в разные стороны. Добежавший первым встает за медным пнем.

**Правила игры:**

- бежать только по сигналу;
- победитель становится хозяином.

### **Игра «Ищем палочку»**

Участники игры становятся по обе стороны бревна (скамейки, доски), закрывают глаза. Ведущий берет короткую палочку (10 см) и бросает подальше в сторону. Все внимательно слушают, стараются отгадать, где упала палочка. По команде «Ищите!» игроки разбегаются в разные стороны, ищут палочку. Выигрывает тот, кто найдет ее, незаметно подбежит к бревну и постучит палочкой. Если же другие игроки догадались, у кого находится палочка, то стараются догнать его и запятнать. Тогда палочка переходит к тому игроку, который догнал. Теперь уже он убегает от остальных.

**Правила игры.** Осаленный должен быстро передать палочку.

### **Игра «Выбей из круга»**

Чертят круг диаметром 30 см. На расстоянии 3–4 м от него проводят линию. Играют пять-шесть детей. У каждого игрока имеется плоский камень диаметром 5 см и двадцать маленьких камешков (или косточек).

Каждый игрок кладет в круг определенное количество камешков (от двух до пяти – по договору играющих). С помощью считалки определяют, кому начинать игру. Тот, кого выбрали, бросает свой плоский камень в круг, стараясь попасть в кучу маленьких камешков. В случае промаха камень остается лежать на месте. Если никто не попадет в круг, то тот игрок, чей камень находится ближе к кругу, должен разбить кучу камешков, бросив в круг свой плоский камень с того места, где он лежит. За ним бросает следующий, у кого лежит камень ближе к кругу.

Итак, каждый бросает свой плоский камень в круг до тех пор, пока не будут выбиты все камешки. Выигрывает тот, кто выбьет из круга наибольшее количество камешков.

**Правила игры.** Бросать камень надо только от линии или от того места, куда он упал. Если у двоих игроков камень упадет на одинаковом расстоянии от круга, игру начинают заново.

### **Игра «Катание мяча»**

Играющие договариваются, в каком порядке они будут катить сваленный из шерсти мяч. На ровной площадке на расстоянии 3–5 м от черты, за которой располагаются играющие, вырывается небольшая ямка (диаметр и глубина ее чуть больше мяча). Первый игрок катит мяч, стараясь попасть в ямку. Если попадет, он получает одно очко и катит мяч еще раз. Если же игрок промахнется и не попадет в ямку, катит следующий по очереди. Победит тот, кто первым наберет условное количество очков.

**Правила игры.** Мяч надо катить, а не бросать в ямку. Нельзя заступать за черту, от которой катят мяч.

### **Ляпка**

Один из играющих - водящий, его называют ляпкой. Водящий бегаёт 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.

### **Краски**

Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки - краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его 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, поноси да назад принеси!" 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. Если покупатель не отгадал цвет краски, хозяин может дать и более сложное задание, например: "Скачи на одной ножке по голубой дорожке".

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

### **Встречная эстафета с брусками**

Дети делятся на команды по 6 - 8 человек в каждой. Участники строятся во встречных колоннах по одному на расстоянии 8 - 10 м одна от другой. Направляющие колонн первой группы получают по 3 деревянных бруска, толщина и ширина которых не менее 10 см, длина - 25 см. Положив 2 бруска (один на линии старта, другой впереди, в шаге от первого), каждый из управляющих становится на бруски обеими ногами, а третий брусок держит в руках. По сигналу игрок, не сходя с брусков, кладет третий брусок перед собой и переносит на него ногу, которая была сзади. Освободившийся брусок он перекладывает вперед и переносит на него ногу. Так игрок передвигается до противоположной колонны. Направляющий противоположной колонны, получив бруски за линией старта, выполняет то же. Побеждает команда, игроки которой быстрее поменяются местами в колоннах.

### **Горелки (Огарыши, Столбом, Парами)**

Цель. Тренировка внимания. Приобретение навыков общения со сверстниками. Развитие ловкости, умения бегать.

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, Глади 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 удастся 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.

### **Игра «Серый волк»**

Одного из играющих выбирают серым волком. Присев на корточки, серый волк прячется за чертой в одном конце площадки (в кустах или в густой траве). Остальные играющие находятся на противоположной стороне. Расстояние между проведенными линиями 20–30 м. По сигналу все идут в лес собирать грибы, ягоды. Навстречу им выходит ведущий и спрашивает (дети хором отвечают):

- Вы, друзья, куда спешите?
- В лес дремучий мы идем.
- Что вы делать там хотите?
- Там малины наберем.
- Вам зачем малина, дети?
- Мы варенье приготовим.
- Если волк в лесу вас встретит?
- Серый волк нас не догонит!

После этой переключки все подходят к тому месту, где прячется серый волк, и хором говорят:

- Соберу я ягоды и сварю варенье,
- Милой моей бабушке будет угощенье.
- Здесь малины много, всю и не собрать,
- А волков, медведей вовсе не видать!

После слов не видать серый волк встает, а дети быстро бегут за черту. Волк гонится за ними и старается кого-нибудь запятнать. Пленников он уводит в логово – туда, где прятался сам.

Правила игры. Изображающему серого волка нельзя выскакивать, а всем игрокам убежать раньше, чем будут произнесены слова не видать. Ловить убегающих можно только до черты дома.

### **Игра «Сокол и лиса»**

Выбираются сокол и лиса. Остальные дети – соколята. Сокол учит своих соколят летать. Он легко бегаёт в разных направлениях и одновременно производит руками разные летательные движения (вверх, в стороны, вперед) и еще придумывает какое-нибудь более сложное движение руками. Стайка соколят бежит за соколом и следит за его движениями. Они должны точно повторять движения сокола. В это время вдруг выскакивает из норы лиса. Соколята быстро приседают на корточки, чтобы лиса их не заметила.

Правила игры. Время появления лисы определяется сигналом ведущего. Лиса ловит только тех, кто не присел.

### **Игра «Под буркой»**

Играющие делятся на две команды по пять – восемь человек. По жребии определяют, в какой команде будет бурка (национальный вид одежды). Старший (тамада) садится на землю, укрывшись буркой, а игроки этой команды располагаются вокруг, охраняя его. Другая команда, водящая, отходит от них на 20–30 м.

По указанию тамады от водящих к соперникам идут два игрока. Увидев их, охрана спрашивает: «Кто идет?» Если идущие не отвечают, то вопрос задается повторно с целью заставить их заговорить. Не доходя 2–3 м до бурки, ходоки останавливаются и по очереди отвечают: «Гости». «Если гости – проходите. Добро пожаловать!» – говорит тамада под буркой. Продвигаясь ближе к бурке, пришедшие говорят: «Мы не гости, мы медведь и волк». После этого тамада, не снимая бурки, пытается угадать, кто подошел, и говорит с возмущением: «Так вы не гости, вы обманщики! Медведь – это... (имя игрока), а волк... (имя игрока)».

Если пришедших узнали, они сразу убегают, а охрана их догоняет. Кого охрана осалит, тот становится пленником тамады.

Далее водящая команда может посылать еще двух игроков к бурке.

Когда тамада под буркой ошибается, то двое пришедших спокойно забирают двух игроков из его охраны и возвращаются к своим. Если угадывается имя только одного пришедшего, охрана устремляется за ним с целью его пленить, а другой (неузнанный) забирает с собой одного из охранников. Отгаданного охрана преследует до тех пор, пока он не добежит до своей команды, которая, став в круг, имитирует крепость с одними воротами, образованными при помощи поднятых рук. Когда преследующий уже в кругу, все опускают руки. Если охранники по инерции заскакивают в круг, они становятся пленниками. Пленные обеих команд принимают участие в игре своей новой команды.

Игра заканчивается, когда одна из групп пленила всех рядовых игроков.

Правила игры. Идущая пара игроков заранее договаривается, кто из них волк, а кто – медведь. Первым на вопросы должен отвечать медведь, а вторым волк; сидящий под буркой тамада соответственно называет сначала имя медведя, затем волка. Подсматривать он не имеет права. Охрана должна стоять на линии рядом с буркой и бросаться в погоню за гостями только тогда, когда те начинают убежать.

### **«Стой, Олень!»**

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: 1. Игра начинается по сигналу ведущего. 2. Бросать мяч можно только в ноги играющих. 3. Засчитывается прямое попадание, а не после отскока.

### **«Невод»**

Играющие выбирают рыбу. На голову ей надевают платок или венок из цветов и помещают в центр хоровода, изображающего невод. На расстоянии 2–3 м от хоровода устанавливаются 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: 1. Игроку, убегающему из-под невода, надо проявлять ловкость, а не силу. 2. Разрывать круг нельзя.

### **«Круговой»**

Играющие чертят большой круг, делятся на две равные команды и договариваются, кто будет в кругу, а кто будет за кругом. Те, кто остается за кругом, распределившись равномерно, стараются попасть мячом в детей, находящихся в кругу. Если кому-либо в кругу удастся поймать мяч, он старается попасть им в любого игрока за кругом. Если ему это удастся, то у него в запасе очко, если промахнется, то выходит из круга. Когда мяч запяпнает всех, играющие меняются местами. Правила: 1. Осаленные выходят из круга. 2. Мяч можно ловить лишь с воздуха, отскочивший от земли не считается. 3. Игрок, поймавший мяч и попавший в игрока за кругом, остается в кругу.

### **«Льдинки, ветер и мороз»**

Играющие встают парами лицом друг к другу и хлопают в ладоши, приговаривая: Холодные льдинки, Прозрачные льдинки, Сверкают, звенят Дзинь, дзинь... Делают хлопок на каждое слово: сначала в свои ладоши, затем в ладоши с товарищем. Хлопают в ладоши и говорят: «дзинь, дзинь» до тех пор, пока не услышат сигнал «Ветер!». Дети-льдинки разбегаются в разные стороны и договариваются, кто с кем будет строить круг- большую льдинку. На сигнал «Мороз!» все выстраиваются в круг и берутся за руки. Правила: 1. Выигрывает те, у которых в кругу оказалось большее число игроков. 2. Договариваться надо тихо о том, кто с кем будет строить большую льдинку. 3. Менять движения можно только по сигналу «Ветер!» или «Мороз». 4. В игру включаются разные движения: легкий или быстрый бег, боковой галоп, подскоки.

### **«Сокол и лиса»**

Выбираются сокол и лиса. Остальные играющие- соколята. Сокол учит своих соколят летать. Он бежит в разных направлениях и одновременно производит руками разные летательные движения (вверх, в стороны, вперед) и еще придумывает какое-нибудь сложное движение руками. Стайка соколят бежит за соколом и следит за его движениями. Они должны точно повторять движения сокола. В это время вдруг вскакивает из норы лиса. Соколята быстро приседают на корточки, чтобы лиса их не заметила. Правила: 1. Время появления лисы определяется сигналом ведущего. 2. Лиса ловит тех, кто не присел.

### **ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ**

В центр ставятся стулья, на 1 меньше, чем число участников. Дети под музыку ходят или бегают вокруг стульев. Внезапно музыка прекращается, надо успеть занять стул. Кому не хватило - выходит из игры. 1 стул убираем и все продолжается. Если детей очень много, в начале игры можно на пол положить листы газеты, но когда остается 3-4 человека, все же лучше поставить стулья.

### **Игра «Водяной»**

Очерчивают круг – это пруд или озеро, река. Выбирается ведущий – водяной. Играющие бегают вокруг озера и повторяют слова: «Водяного нет, а людей-то много».

Водяной бежит по кругу (озеру) и ловит играющих, которые подходят близко к берегу (линии круга). Пойманные остаются в кругу. Игра продолжается до тех пор, пока не будет поймано большинство игроков.

Правила игры. Водяной ловит, не выходя за линию круга. Ловишками становятся и те, кого поймали. Они помогают водяному.

### **Игра «Серый заяц»**

На площадке чертится квадрат (6х6 м) – это забор. У одной из сторон забора сидит заяц. Собаки (десять игроков) располагаются полукругом в 3–5 м у противоположной стороны забора. Участвующие в игре говорят: «Зайчонок, зайчонок, почему в огород заходил? Почему мою капусту съел?»

На последние слова заяц делает прыжок от забора и старается убежать. Собаки ловят его, окружая сцепленными руками.

Правила игры. Заяц считается пойманным при полном смыкании круга. Выбегать из-под рук при сомкнутом круге заяц не имеет права.

### **Игра «Чижик»**

В центре площадки чертят круг диаметром 70-80 см, в середине которого делают небольшое углубление. Туда кладут чижик – небольшую прямоугольную палку с тупо заточенными концами. Три стороны – грани палки – отмечают числами 1, 2, 3, а четвертую – 10. Количество играющих – от шести до десяти детей. Игру начинает ребенок, получивший право играть первым согласно жеребьевке. Он держит в руке плоскую доску с ручкой – чиликапет. Длина чиликапета 40 см, ширина 10 см. Игрок старается так ударить чилика-петом по выступающему концу чижика, лежащего в углублении круга, чтобы успеть при отскакивании его от земли нанести второй удар и отбросить чижик по возможности дальше от круга.

Если игроки другой команды поймают чижик в воздухе, то начинают игру сами. Если же не поймают, то игрок, к которому ближе всех упал чижик, бросает его обратно, стараясь попасть в круг. В том случае, если чижик не долетит до круга, все игроки подходят к нему, чтобы уточнить, какой стороной вверх он лежит: если стороной, обозначенной цифрой 10, то за игроком противоположной команды сохраняется право бросить чижик в круг; если же чижик лежит вверх стороной, отмеченной любым другим числом, то игрок команды, начавший игру, отбрасывает чижик дальше от круга. Каждый удар чиликапетом по отлетевшему от земли чижика засчитывается команде как очко.

Правила игры. Игру начинают, выбивая чижик из круга. Дети заранее договариваются, сколько очков должен набрать каждый игрок (или каждая команда). В течение игры очки сохраняются и прибавляются до обусловленного числа.

### **Игра «Выбей альчики из круга!»**

На ровной утрамбованной площадке чертится круг диаметром 1-1,5 м. Отступив от круга на 2 м, проводится кон (черта), откуда дети будут начинать игру. В игре принимают участие два игрока. Каждый играющий ставит по два альчика; дети договариваются, кто будет делать первую попытку.

Если первый игрок не попадет в альчики, попытку делает следующий игрок. Если и у него неудачная попытка, то продолжает игру тот, у кого дальше от круга отлетел альчик. Если попытка удачная и он попадает, но его альчик, которым он бил, остался в кругу, то он становится на черту круга, откуда ему удобнее попасть в стоящие в кругу альчики. Если он потерпел неудачу, игру продолжает второй игрок.

Игра длится до тех пор, пока в кругу не останется ни одного альчика. В конце игры подсчитывается количество альчиков. Выигрывает тот, у кого больше альчиков.

Правила игры. Начинать игру надо с кона, затем в случае удачи продолжать с линии круга.

### **Игра «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.

### **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 жребию, какая будет водить.

Седьме площадки на расстоянии 2 — 3 м качаются 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 убегать за боковую линию площадки.

### **Стрельба в мишень**

Играющие делятся на две команды. На свободном месте ставится пенек (стульчик, любой деревянный предмет). На пенек кладут колобок, скатанный из козьего пуха или шерсти овцы, так, чтобы при попадании в него тупой стрелой или мячом он откатился. На расстоянии 4 — 5 м от пенька чертится линия. Игроки по очереди поражают цель. Выигрывает тот, кто наберет наибольшее число попаданий.

Правила игры: поражение цели производить из лука или мячом строго от черты.

Борьба

Все выстраиваются кому как удобно и передвигаются по площадке, исполняя танец орла, а затем кланяются и идут обратно в танце. Затем борцы делятся на две равные группы и усаживаются на видном месте. Борются попарно, выставляя от каждой команды по борцу. По окончании борьбы каждая пара исполняет танец орла (руки разводят в стороны и прыжками с одной стороны на другую продвигаются вперед). Перед игрой борцы друг другу кланяются в знак уважения и начинают борьбу. Существует много основных приемов, но дети исполняют наиболее легкие:

1. Тевери — удар ногой (подсечка).
2. Катай кагары — удар ногой по обеим ногам (сильная подсечка с отрывом от земли).
3. Буттаары — хватать за ногу.
4. Чая-тудары — боковой прием.
5. Тары кылаары — круговой прием (вращение).
6. Былдаары — обман (увертывание).

Правила игры:

- при выполнении последнего приема выигрывает тот, кто первым коснется любой части тела, кроме коленей;
- каждый игрок имеет право использовать любой прием;
- для борьбы желательно иметь спортивный камзол с рукавами (с национальным орнаментом) и трусы;
- победа встречается детьми радостно, какая бы команда ни выиграла, дети хлопают в ладоши, раздаются радостные крики;
- победитель встает, традиционно похлопывает себя по бедрам, небольшими прыжками обегает вокруг побежденного и уходит на место;
- для личного успеха борца немаловажную роль играет секундант;
- он поддерживает его дух, настроение и сопровождает его в течение всей игры;
- тому, кто побеждает неоднократно, присваивают почетные титулы: пар — тигр; арзолан — лев; чаан — слон; начын — богатырь и т. д.;
- дети рисуют эмблемы и выдают всем борцам на память. Игра проводится один раз.

### **Игра «Котел»**

В земле роется глубокая ямка (диаметром около 50 см). Вокруг нее роют небольшие ямочки (десять – двенадцать штук), которые можно закрыть ступней или пяткой. В руках у играющих по круглой, гладкой палке длиной 50–60 см, диаметром 2,5 см. Ведущий с расстояния 2–3 м бросает небольшой мяч в яму-котел. Играющие должны выбить оттуда мяч. Вылетевший из котла мяч берет ведущий и снова бросает его в котел. Играющие палками мешают попаданию мяча в ямку.

Так играют до тех пор, пока мяч не попадет в котел. Если мяч в котле, играющие должны сделать переход от одной маленькой ямочки к другой, при этом и ведущий должен занять одну из ямок (салок). Кому не досталось салки, тот водит. Игра продолжается.

Правила игры. Играющие должны выбивать мяч, не сходя с места. Переходить от ямки к ямке можно только тогда, когда мяч попал в котел.

### **Игра «Борьба за флажки»**

В игре участвуют две команды. Количество участников может быть любым, но равным в обеих командах. У каждой команды имеется флажок, который устанавливается на видном месте и охраняется одним из игроков. Остальные члены команды делятся на защитников и нападающих. Цель игры – завладеть флажком противника, сохранив свой. В процессе игры разрешается передавать флажок другому играющему, убежать с флажком.

Правила игры. Начинать игру надо по сигналу; в борьбе за флажок нельзя допускать грубых действий. **«Мяч по кругу»**

Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. Ведущий стоит за кругом. Игроки передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задание ведущего – коснуться мяча. Если ведущему это удалось, то игрок у кого был мяч, становится ведущим.

### **«Поймай рыбку»**

Играют две команды. Одна команда, взявшись за руки, образует "бредень" и ловит свободно передвигающихся по площадке соперников "рыбу". Пойманные игроки выбывают из игры. Через некоторое время команды меняются ролями. Выигрывает команда, поймавшая "рыбы" больше. "Рыба" считается пойманной в том случае, если рыбакам удастся образовать вокруг нее круг. Игра повторяется несколько раз.

### **«Цепи кованы»**



2 команды встают в шеренги лицом друг к другу на расстояние 10 - 30 м. Расстояние между отдельными игроками 1 м. Играющие держатся за руки. По сигналу учителя одна из команд начинает игру словами: -Цепи кованы -Раскуйте нас. Вторая команда отвечает: -Кем из нас? и посылает игрока к команде - сопернице. Он должен попытаться разорвать цепь игроков этой команды. Если это игроку удастся, то он забирает с собой двух игроков, образовавших порванное им звено цепи. Если же нет, то он сам становится "пленником". Игроки обеих команд по очереди повторяют свои попытки.

#### **«Бег с шариком»**

Игроки от каждой команды получают по одному шарiku и ложке. По сигналу учителя игроки должны взять ложку с шариком и начать бег, стараясь не уронить шарик. Выигрывает та команда, которая справится с заданием первая.

#### **«Нас не слышно и не видно»**

Учитель завязывает водящему глаза. Остальные располагаются в 20 шагах от него по кругу. Тот из детей, на кого укажет учитель, начинает осторожно приближаться к водящему. Водящий. Заслышав движение, должен указать рукой, откуда он его слышит. Если он укажет правильно, то незадачливому невидимке придется стать ведущим. Победит тот, кто сумеет приблизиться к ведущему и дотронуться его рукой.

**«Ворота»** Двое игроков встают друг напротив друга и, взявшись за руки, поднимают руки вверх. Получаются «ворота». Остальные дети встают друг за другом и к берутся за руки. Получившаяся цепочка должна пройти под воротами.

«Ворота» произносят:

Наши ворота

Пропускают не всегда!

Первый раз прощается,

Второй запрещается,

А на третий раз

Не пропустим вас!

После этих слов «ворота» резко опускают руки, и те дети, которые оказались пойманными, тоже становятся «воротами». Постепенно количество «ворот» увеличивается, а цепочка уменьшается. Игра заканчивается, когда все дети становятся «воротами».

**«Чужая палочка»** Для этой игры берут две небольшие одинаковые палочки. По сигналу учителя нужно бросить свою палку как можно дальше и тут же побежать за палочкой противника. Побеждает тот, кто первый вернется с чужой палочкой

#### **Белки, шишки и орехи»**

Все ребята встают, взявшись за руки, по три человека, образуя беличье гнездо. Между собой они договариваются, кто будет белкой, кто - орехом, кто - шишкой. Водящий стоит в середине площадки. Учитель кричит « белки», все белки оставляют свои гнезда и перебегают в другие. В это время водящий занимает свободное место в любом гнезде, становясь белкой. Тот, кому не хватило места в гнездах, становится водящим. Если учитель говорит « орехи», то местами меняются орехи и водящий, занявший место в гнезде, который становится орехом. Учителем может быть подана команда: белки-шишки-орехи, и тогда меняются местами сразу все

**«След в след»** Догоняющий должен гнаться за убегающим, наступая точно след в след. После можете посмотреть получившиеся следы.

#### **« Мишень»**

Выберите себе мишень – нарисуйте на бумаге и прикрепите, или просто пометьте мелом на заборе или другой поверхности. Снежки можно изготовить на уроках художественного труда из фольги. Чья команда большее количество раз попадет в мишень.

**«С кочки на кочку»** Учитель чертит на снегу круги диаметром 30-40 сантиметров. Расстояние между кругами - 40-50 сантиметров. Ребенку нужно прыгать с кочки на кочку (то есть из круга в круг), стараясь побыстрее перебраться с первой кочки на последнюю. Отталкиваться надо обязательно обеими ногами: присесть, согнув ноги в коленях, затем прыжок.

#### **«Без пары»**

Взявшись за руки дети образуют два круга, один внутри, другой снаружи, при этом во внешнем круге на одного человека должно быть меньше. Дети двигаются по кругу. По сигналу учителя дети берут друг друга за руки, образуя пары. Тот, кто остался без пары, пляшет либо рассказывает стих, отгадывает загадку и тд.

#### **Веревочка»**

Играющие образуют круг, держась руками за веревку. Водящий, передвигаясь произвольно внутри круга, старается ударить кого-либо по руке. Кто не успел отдернуть руку, становится водящим

#### **«Плетень»**

Играющие разбиваются на две команды и встают напротив друг друга, образуя плетень, для этого надо скрестить руки перед собой и взяться за руки с соседями. Построившись, ребята двигаются навстречу другой команде со словами:

Раз, два, три, четыре.

Выполнять должны приказ-

Нет, конечно, в целом мире

Дружбы крепче, чем у нас!

По команде учителя дети разбегаются в разные стороны, а по второму сигналу должны вернуться на свои места и образовать плетень. Выигрывает та команда, которая сделает это быстрее.

#### **«Кто больше»**

Поставьте на снегу в линию несколько пустых пластиковых бутылок. Игроки должны встать в 20 – 30 шагах от бутылок. Каждый игрок кидает по три снежка (изготовленного из фольги) за один раз.

Выигрывает тот, кто сбил большее количество бутылок.

#### **«Успевай, не зевай»**

Дети идут в колонне по одному. Учитель дает заранее обговоренные сигналы – звуковые (хлопок ладонями). Например: когда ведущий хлопает в ладоши один раз, то дети бегут, когда хлопает два раза – дети садятся, когда три – дети идут.

#### **«Наперегонки парами»**

Играющих делят на две равные команды и выстраивают в колонны. Колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м (можно и больше). Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку. По сигналу педагога игроки с флажками бегут к противоположной группе, отдают впередистоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. То же делают игроки, получившие флажки. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков какой-либо из команд передает флажок начавшему

#### **«Ловушки-перебежки»**

Играющих выстраивают в круг, руки за спиной. Водящий бежит за кругом и дотрагивается до руки одного из играющих. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот и становится водящим.

#### **«Вызов номеров»**

Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булавы. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булавы, оббегают их и возвращаются обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает. Можно усложнить игру, если предложить игрокам бежать спиной вперед, боком, приставными шагами или поставить на пути препятствия.

#### **Старинные подвижные игры:**

##### **«Двенадцать палочек»**

Эта игра является одним из вариантов прятков. Для игры понадобится 12 палочек и дощечка. Дощечку укладывают на бревнышко или камень так, чтобы один ее край упирался в землю, а другой был приподнят. На нижний край доски укладывают палочки. По жребию выбирается ведущий. Он подходит к дощечке и наступает на свободный ее край, палочки разлетаются, ведущий начинает их собирать, в это время остальные участники должны спрятаться. Ведущий ищет игроков, найденный игрок выбывает из игры. Пока ведущий разыскивает участников, один из игроков незаметно пробирается к дощечке и ударяет по ней ногой со словами: «Двенадцать палочек летят!» Палочки снова разлетаются, а ведущий опять должен их собрать. Участники в это время имеют возможность перепрятаться.

**«Катание яиц»** Раньше яйца катали с горок, но в городских условиях можно поступить проще: сделайте из плотной бумаги желобки и установите их на столе под наклоном. Теперь пусть каждый участник катит по этим желобкам крашенные яйца, стараясь при этом разбить другие яйца. Выигрывает тот, чье яйцо дольше всего останется целым.

**«Городки»** Чертят квадрат, в котором выстраивают «городки» из круглых брусочков. «Городки могут быть любой формы. Каждый игрок по очереди кидает палку и старается сбить «городок». Если игрок

сбил городок, считают, сколько брусочков вылетело из зоны квадрата. Они и приносят очки. Потом палка передаётся другому игроку, и он выполняет то же самое. В случае, если игрок промахнулся, он должен передать палку (биту) следующему.

Выигрывает тот, кто больше всех наберёт очков.

**«Намотай ленту»**Для игры понадобятся 2 разноцветные ленты длиной около 5 м каждая. Ведущий связывает ленты между собой, а свободные концы дает игрокам. Игроки натягивают ленту, а потом стараются как можно быстрее намотать на руку свою половину. Побеждает участник, намотавший на руку свою ленту полностью или даже захвативший часть ленты соперника.

**«Лапта»**Для игры понадобится небольшой мяч и крепкая палка (лапта). Игроки делятся на 2 команды. Играть нужно на ровной площадке, по краям которой параллельными линиями обозначают кон и город. Игровая команда забирает лапту и направляется в город. Задача команды — бить по мячу и бегать из города в кон и обратно. Игроки «служащей» команды становятся в поле. Они подбирают пробитые мячи и пятнают ими игроков, перебегающих из города и обратно. Один из игроков города — подающий, он всегда находится в городе. Его задача — подкидывать мяч под удары. А остальные игроки этой команды по очереди бьют лаптой по мячу, чтобы мяч как можно дальше улетел в поле. После удара каждый игрок обязан сбежать в кон и вернуться обратно. Право повторного удара дается только игроку, сбегавшему в кон. Игроки, стоящие в поле, стараются завладеть мячом — поймать его на лету и бросить в перебегающего игрока из города. Когда кто-нибудь из игроков «служащей» партии завладеет мячом, команды меняются местами. Цель игры — борьба за город.

**«Без соли соль»**Число участников не ограничено. По жребию выбирают участников, которые будут сидеть. Посередине игрового поля садятся 2 человека напротив друг друга с протянутыми ногами. Остальные встают по одну сторону от сидящих. Руки у сидящих игроков должны быть сомкнуты за спиной, глаза зажмурены. Участники, проходя через ноги сидящих, один за другим говорят: «Без соли соль». Сделав 3 перехода, они останавливаются. В это время участник мгновенно перепрыгивает через ноги сидящих, за ним все другие. Сидящие пытаются поймать их за ноги. Пойманный участник подменяет одного из сидящих, игра начинается снова.

**«Чет-нечет»**Один из игроков берет в руки горсть камешков (игральных кубиков, пуговиц), бросает их вверх, развернув руку ладонью вниз, ловит их тыльной стороной одной руки. Прикрывая пойманные камешки другой рукой, спрашивает по очереди игроков: «Чет или нечет?» Игрок, который не угадал, отдает фант. Участник, у которого закончатся фанты, выбывает из игры.

**«Ловись, рыбка, большая и маленькая»**Для игры понадобится длинная веревка или скакалка с грузом на конце — «удочка». Грузом может послужить полотняный мешочек с каким-либо содержимым. Важно, чтобы удочка не была травмоопасной. Выбирают ведущего — «рыбака», остальные игроки — «рыбки». «Рыбак» становится в центр круга, организованного «рыбками» (на удалении 2-3 м от «рыбака»). Расстояние между «рыбками» должно быть приблизительно одинаковым. «Рыбак» берет в руки удочку и начинает ее раскручивать, сначала проводя ею по земле, потом поднимая выше и выше, но не более чем на 20 см над землей. А «рыбки» должны, подпрыгивая, ускользать от «удочки» (через нее можно также перепрыгивать). Пойманная «рыбка» выбывает. Игра идет до последнего игрока. «Рыбкам» запрещается менять местоположение во время игры, нужно прыгать там, где встал первоначально. «Рыбак» может удлинять и укорачивать удочку, наматывая ее на руку, а также имеет право менять направление вращения.

**«Платок»**Все играющие встают в круг. Ведущий обегает за кругом 3 раза и бросает платок за одним из игроков. Этот игрок в свою очередь должен быстро поднять платок и погнаться за ведущим, чтобы постараться накинуть платок ему на шею, пока ведущий не успел обежать круг 3 раза. Если ведущий успеваеет обежать круг, он снова водит, если нет, игроки меняются местами.

**«Кто боится колдуна?»**На земле чертят прямоугольник, справа и слева проводят еще по 1 черте — города. Один из участников будет играть роль колдуна. «Колдун» живет в одном городе, люди — в городе напротив. «Колдун» спрашивает людей: «Боитесь ли вы колдуна?», они отвечают: «Нет!» — и бегут в город колдуна, он в это же время стремится им навстречу, стараясь осалить. Осаленным считается игрок, которого «колдун» успеет 3 раза ударить по плечу. Этот игрок теперь принадлежит «колдуну» и помогает ему ловить остальных игроков. Основное правило игры: никто не может быть пойман в городе.

**«Догонялки на санках»**Это зимний вариант классических догонялок. Для участия нужны несколько пар ребят и санки, одни на каждую пару. Игроки очерчивают на снегу квадрат — поле. За его пределы выезжать нельзя. Один игрок садится на санки, а второй его везет. Выбирается водящая пара, которая должна догнать какую-нибудь другую и дотронуться до сидящего на санках игрока, чтобы передать

обязанности водящего. Та пара, которая выедет за пределы «поля», автоматически становится догоняющей.

**«Лучники»** Для участия всем ребятам следует разделить на 2 команды, у каждой должны быть лук и стрелы. В 10 м от игроков нужно поставить 2 доски — мишени. Суть игры заключается в том, чтобы наибольшее количество «слепышей» одной команды попали в цель. У кого будет больше промахов, тот и проиграл. При игре нужно не забывать о безопасности, не следует подходить к мишеням, пока все дети не выстрелят из лука.

**«Волк»** Для участия в этой игре нужно наибольшее количество ребят. Среди всех выбирают четырех: трое будут «волками», а один — «бараном». Остальные считаются «овцами». Во главе «стада» стоит «баран», за ним, держась за руки, выстраиваются «овцы». «Волки» должны украсть всех животных из стада. «Баран» должен водить за собой все стадо, выстроившееся в цепочку по какой-либо траектории и защищать своих «овечек», нападая на «волков» только тогда, когда они атакуют. В свою очередь «волки» могут «воровать» лишь «овец», оторвавшихся от цепочки. Игра длится 10 минут, после чего «волки» и «овцы» меняются местами.

**«Камнепад»** Для игры нужно начертить линии старта и финиша. Между ними рассыпать камешки, чем больше, тем лучше. Все участники встают у линии старта и по сигналу одновременно начинают прыгать на одной ноге к финишной черте. По дороге игроки должны собирать рассыпанные камешки, но только в движении и не опуская ноги. За один наклон каждый из участников может взять не больше одного камешка. Ребята не должны мешать друг другу и толкаться. Побеждает тот игрок, который соберет больше всех камней и придет к финишу первым.

**«Шаровки»** две команды: одна в «поле», а вторая бьет по шару шаровкой (битой). Основная цель тех, кто бьет по шару, чтобы он улетел дальше, и чтобы его не поймал игрок из «полевой команды». Если соперники ловят шарик или шаровку, то команды меняются местами.

#### **«Штандер»**

Водящему вручается мяч. Игроки собираются вокруг водящего. Водящий подбрасывает мяч вверх и выкрикивает имя одного из играющих.

Названный игрок ловит мяч на лету или поднимает его с земли и старается попасть им в кого-либо из разбегающихся в стороны остальных игроков. Поймав мяч на лету, игрок имеет право крикнуть:

«Штандер!» Тогда все участники должны замереть, а игрок с мячом может спокойно прицелиться и запятнать мячом любого.

Пойманный в воздухе мяч дает также право сразу бросить мяч вверх и выкрикнуть имя кого-либо из играющих.

Если тот, кого пытались запятнать, сумеет поймать брошенный в него мяч, он получает право запятнать им другого игрока. Запятнанный выбывает из игры.

Правила игры разрешают замиравшим игрокам, в которых целятся мячом, приседать, уклоняться от мяча, но сходить с места они не имеют права.

#### **«Рыбки»**

Игра напоминает салки, но у нее есть интересная особенность. Участники игры привязывают к поясу полуметровую нитку с короткой палочкой (рыбкой) на конце. Задача играющих – наловить побольше рыбок, т. е. оборвать побольше волочащихся по земле палочек, наступая на них и, сохранить свою. Игрок, потерявший рыбку, выбывает из игры.

Побеждает тот, кто сумел собрать большее количество рыбок, сохранив свою.

**«Бабки»** Старая русская игра, напоминающая городки. В старые времена бабки делали из надкопытного сустава домашнего животного, остающегося после варки студня. Биток – самую крупную бабку – заливали изнутри свинцом и использовали в игре как битку.

В наше время костяные бабки можно с успехом заменить небольшими деревянными чурками, а для битки выбрать чурку потяжелее. Бабки ставят на линию кона и выбивают с расстояния 3–5 м.

Играющие делятся на две команды. Перед каждой командой за линией кона в определенной последовательности расставляют бабки – не менее 10 штук. Участники команд стремятся сбить поставленные бабки меньшим количеством бросков.

Для каждой последовательности существуют свои правила: «забор» ставят вдоль линии кона, «гусек» в два ряда перпендикулярно ей. «Забор» можно сбивать с любого конца, но не более двух бабок за один бросок. «Гусек» начинают сбивать с последней от коновой линии пары бабок. Если за один бросок сбито более двух бабок или бабки выбиты не подряд, их ставят на место. Игроки бросают биток по очереди. Побеждает команда, первой выбившая все бабки с кона.

**«Казак-разбойник»** Играющие разбиваются на команды, одна из которых – казаки, а другая – разбойники. Разбойники разбегаются прятаться, а казаки находят и отмечают место для темницы, куда будут отводить пойманных разбойников. Темницей может быть лавочка, угол двора, песочница или просто место под деревом.

Казаки выходят на поиск и ловят разбойников. Их задача – найти, догнать, запятнать и отвести в темницу разбойников. Казак отводит разбойника в темницу, держа его за руку или рукав. Пойманный и запятнанный разбойник не должен по правилам игры вырываться. Но если казак случайно разжал руку, разбойник может убежать. Разбойники могут выручать своих товарищей по дороге в темницу – неожиданно подбежать и осалить казака – тогда казак должен отпустить пленного, и оба разбойника убегают. Казак, в свою очередь, может первым запятнать разбойника, пытавшегося освободить пленного. Если ему это удастся, то он приведет уже двух пленных.

Кроме того, разбойники могут освобождать своих товарищей из темницы. Но для этого им надо, миновав сторожа, запятнать самого пленного в темнице. Сторож в это время может запятнать самих освободителей. Для ловли разбойников и охраны, пленных можно разбиться на пары или на группы – это усложнит игру. Игра заканчивается, когда все разбойники пойманы и находятся в темнице. После этого казаки и разбойники могут поменяться ролями.

### **Русские народные игры и забавы:**

#### **“Щука”**

Вариант салочек (пятнашек), осаленный прицепляется к воде и вместе они салют следующего, последний осаленный игрок становится водящим. Еще один вариант этой игры, но осаленные замирают “Слон” на месте, раскрыв руки, они могут быть заново расколдованы, если водящий допустит к ним других игроков, водящим становится последний осаленный.

Играют две команды: “слоны” встают цепочкой, держась друг за друга в согнутом состоянии,

**«На золотом крыльце сидели...»** наездники запрыгивают на них и “слон” пытается идти с этой ношей ( на мой взгляд, не совсем безобидная игра)

Водящий крутится на месте и вокруг себя у земли вращает прыгалками (если длинные, лучше сложить пополам), приговаривая (на каждый оборот по слову): “На золотом крыльце сидели царь, царевич, король, королевич, сапожник, портной. Итак, игроки вокруг должны прыгать через скакалку, кто не успеет, тот водит и до следующей ошибки именуется словом, на котором он запутался в скакалке.

### «Козел»

Игроки встают в круг, водят вокруг Водящего (”козла” или “короля”) хоровод со словами: – Шел \_король\_ по лесу, по лесу, по лесу, Нашёл себе принцессу, принцессу, принцессу, (козел из хоровода выбирает принцессу) Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем, (всеми выполняются указанные действия) И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем, И ножками потопаем, потопаем, потопаем, И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем, Головкой покачаем, и снова начинаем... (выбирать принцессу лучше с закрытыми глазами)

### «Лягушки и цапля»

Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубами со стороной 20 см, между которыми протянуты верёвки. На концах верёвок мешочки с песком. В стороне гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своём гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает через верёвку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли, они выскакивают из болота. Пойманных лягушек, цапля уводит к себе в дом. (Они остаются там, пока не выберут новую цаплю.) Если все лягушки успеют выскочить из болота, и цапля никого не поймает, она возвращается к себе в дом одна. После 2 -3 повторений игры выбирается новая цапля. *Указания.* Верёвки выкладываются на кубы так, чтобы они могли легко упасть, если их задеть при прыжке. Упавшую верёвку снова кладут на место. Играющие (лягушки) должны равномерно располагаться по болоту. Через верёвки лягушки могут только перепрыгивать.

### «Волк во рву»

Поперёк площадки двумя параллельными линиями на расстоянии около 100 см одна от другой обозначен ров. В нём находится водящий - волк. Остальные играющие - козы. Они живут в доме (стоят за чертой вдоль границы зала). На противоположной стороне зала линией отделено поле. По словам воспитателя «Козы, в поле, волк во рву!» дети бегут из дома в поле и перепрыгивают по дороге через ров. Волк бежит во рву, стараясь осалить прыгающих коз. Осаленный отходит в сторону. Воспитатель говорит: «Козы, домой!» Козы бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. После 2 --3 пробежек выбирается или назначается другой водящий.

*Указания.* Коза считается пойманной, если волк коснулся её в тот момент, когда она перепрыгивала через ров, или если она попала в ров ногой.

### «Прыгуны»

На землю кладут три палки. Трое детей встают так, чтобы палки находились между их ногами. Под текст песни дети прыгают по очереди над палками, то, скрещивая, то, разводя ноги, задевая палку. На каждое четверостишие прыгает другой ребенок,

«Зайка беленький сидит, и ушами шевелит,

Вот так, вот так, и ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть.

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп

Надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок,

Надо зайке поскакать».

*Указания:* прыгать, не задевая и не сдвигая палки с места; соблюдать ритм прыжков, начинать и заканчивать прыжки в соответствии с началом и окончанием чтения стихов.

*Усложнение:* во время прыжков выполнять хлопки перед собой, над головой, за спиной.

### «Лошади»

На конюшне стоят лошади, недалеко от них сидят на скамейках конюхи с вожжами. Старший конюх - воспитатель подходит к дощечке, подвешенной на дерево, и отбивает примерно 15-18 ударов. За это время конюхи быстро выводят лошадей, запрягают их и выстраиваются друг за другом. На сигнал «поехали» скачут галопом. По сигналу «лошади испугались» разбегаются в разных направлениях. Конюхи ловят и отводят лошадей в конюшню. Дети меняются ролями, игра повторяется.

*Указания:* успеть построиться, пока слышны удары; правильно, ритмично выполнять галоп; ловить можно любую лошадь; лошадь не должна убежать из конюшни.

*Усложнение:* Каждый конюх делает себе «тройку».

### «Бой петухов»

Играющие стараются вывести друг друга из равновесия, прыгая на одной ноге и толкая соперника правым или левым плечом. Проигрывает тот, кто коснётся земли второй ногой. Руки дети держат на поясе либо скрестно перед грудью; можно держаться одной рукой за носок согнутой ноги. Толкаться руками не разрешается. Побеждает тот, кто дольше продержится, прыгая на одной ноге.

### **«Караси и щука»**

Одного ребёнка выбирают «щукой». Остальные играющие делятся на две подгруппы: одна из них образует круг – это «камешки», другая – «караси», которые плавают внутри круга. «Щука» находится за пределами круга. По сигналу воспитателя «Щука!» ребёнок изображающий её, вбегает в круг и старается поймать «карасей». «Караси» прячутся за «камешки» - приседают за кем-нибудь из игроков, стоящих по кругу. «Щука» ловит тех игроков, которые не успели спрятаться, и уводит их за круг. После 2-3 повторений подсчитывают количество пойманных игроков. Выбирают новую «Щуку». Дети, стоящие по кругу и внутри его, меняются местами, и игра продолжается.

### **«Лиса в курятнике»**

Гимнастические скамейки ставят квадратом – это «насест». На скамейках стоят дети – «куры». Внутри квадрата («курятника») бегают «лисы». «Куры» то спрыгивают с «насеста» и бегают по «курятнику», то залезают на скамейки. «Лиса» старается поймать (дотронуться рукой) «курицу», которая хотя бы одной ногой касается земли. После того как водящий поймает 3-5 «кур», из числа самых ловких назначается новая «лиса». Игра повторяется 4-5 раз

### **«Река и ров»**

Дети строятся на середине площадки в колонну по одному. Справа от колонны находится «ров», слева – «река». Через «реку» надо «переплыть» - идти, имитируя руками движения пловца, через «ров» - перепрыгнуть. По сигналу воспитателя «Ров – справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперёд. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, и ему помогают выбраться, подавая руку. Затем все возвращаются к начальному построению.

По сигналу «Река – слева!» дети поворачиваются налево и «плывут на другой берег». Тот, кто ошибся и попал в «ров», возвращается к товарищам.

### **«Горячая картошка»**

Количество игроков: не менее трех

Дети становятся в круг и перекидывают друг другу мяч, будто это горячая картошка. Игроки должны перекидывать мяч быстро, что бы не обжечься.

### **«Заяц без логова»**

Количество игроков: любое

Участники игры стоят парами лицом друг к другу, подняв сцепленные руки вверх. Это - логово зайца. Выбираются двое водящих - заяц и охотник. Заяц должен убежать от охотника, при этом он может спрятаться в логово, т.е. встать между играющими. Тот, к кому он встал спиной, становится зайцем и убегает от охотника.

Если охотник осалит зайца, то они меняются ролями.

### **«Подвижная цель»**

Количество игроков: любое

Дети образуют большой круг, расположившись в 2 - 3 шагах друг от друга. Перед их носками можно провести линию. Выделяется водящий, который выходит на середину круга.

По сигналу дети начинают перебрасывать друг другу мяч, чтобы выбрать момент и попасть им в водящего. Водящий, бегая по кругу, увертывается от мяча. Тот, кто попал мячом в водящего, идет на его место.

### **«Бредень»**

Количество игроков: любое.

Играют две команды. Одна команда, взявшись за руки, образует "бредень" и ловит свободно передвигающихся по площадке соперников "рыбу". Пойманные игроки выбывают из игры. Через некоторое время команды меняются ролями.

Выигрывает команда, поймавшая "рыбы" больше. "Рыба" считается пойманной в том случае, если рыбакам удастся образовать вокруг нее круг. Игра повторяется несколько раз.

### **«Заколдованный замок»**

Количество игроков: любое

Играющие делятся на две команды. Первые должны расколдовать замок, а вторая команда - помешать им в этом. Замок может служить дерево или стена. Около замка находятся главные ворота - двое ребят из второй команды с завязанными глазами. Вообще у всех игроков этой команды глаза должны быть завязаны. Они произвольно, так, как им хочется, располагаются на игровой площадке.

Игроки, которые должны расколдовать замок по команде ведущего начинают бесшумно двигаться к главным воротам. Их задача - незаметно дойти до ворот, пройти сквозь них и дотронуться до замка. При этом игра считается оконченной.

### «Али-баба»

Количество игроков: любое

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:

- Пятого, десятого, Сашу нам сюда!.

### «Два Мороза»

Количество игроков: любое

Перед детьми стоят два водящих, два Мороза.

- Мы Морозы удалые, братья молодые:

Я Мороз Красный нос,

Я Мороз Синий нос.

Кто из вас решится в путь – дороженьку пустится?

Дети отвечают:

- Не боимся мы угроз и нестрашен нам Мороз.

После этого дети должны пробежать на другую сторону и не попасться Морозам.

**"Жар-птица"** Участвуют 2 команды. В составе каждой 6 человек. Для игры из лоскутков материи изготавливается и красочно расписывается жар-птица. Одна команда (по жребию) образует круг. Игроки перекидывают жар-птицу друг другу так, чтобы ее не смог поймать водящий из команды соперников, находящийся в середине круга. Как только водящий поймает жар-птицу, его команде присуждается 1 очко, и игра возобновляется. По истечении условного времени команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

**"Перетягивание веза"** Участвуют 2 команды по 4-8 человек. Они строятся в шеренги одна против другой. Между шеренгами проводится линия. По сигналу соперники, взяв друг друга за руки, стараются перетянуть один другого за линию. Команда, сумевшая перетянуть большее количество (число) соперников, объявляется победителем. Игру можно усложнить, обозначив вместо одной линии двумя параллельными чертами коридор шириной 50 см. Перетянутым считается игрок, переступивший линию или коридор двумя ногами.

### Русские игровые традиции в подвижных играх

#### «Зазывалки»

Предыгровые *зазывалки*, как метод сбора участников будущей совместной игры при помощи специальной речевки, имеет давнюю традицию. *Зазывалки* использовались как зачин, призывающий потенциальных участников к игре:

*Чирик-пырик воробушек,*

*По улоньке скачет,*

*Девиц собирает*

*Поиграть-поплясать*

*Себя показать?.*

Призыв к игре сопровождался подпрыгиванием на месте или по кругу, а произносивший их должен был вытянуть вперед руку с отогнутым большим пальцем. Желающие играть должны были схватить зазывалу за палец кулаком и в свою очередь отогнуть свой большой палец. Все это время зазывала произносил приговор с указанием названия игры. Когда набиралось достаточное количество игроков, зазывала заканчивал набор:

*Тай-тай, налетай!*

*Никого не принимай!*

Так как в большинстве игр требуется *водящий*, нередко *зазывалка* использовалась заодно и для его определения:

*Последнему ? водить!*

В тех случаях, когда *зазывалка* не определяла *водящего* или такового не было в самой игре (например, в командных играх), использовали *жребий* или *считалку*.

**«Жребий»** Жребий в игровой традиции выполняет функцию высшей справедливости. Его решению при



распределении игровых ролей все обязаны подчиняться беспрекословно. Обычно жеребьевка предназначена для тех игр, в которых предусмотрено две команды. Из числа самых ловких игроков выбираются две *матки* (*капитана*), затем ребята, примерно равные по силам и возрасту, отходят парами в сторону, сговариваются и, договорившись, подходят к *маткам*:

*Мати, мати,*

*Что вам дати?*

и спрашивают, кто из них кого выбирает:

*Какого коня ? сивого*

*Или златогривого?*

Или:

*За печкой заблудился*

*Или в стакане утопился? И т.д.*

#### «Медведь и вожак»

Для игры необходима веревка длиной в 1,5-2 метра.

Одного из участников назначают *медведем*, другого *вожаком*. Они берут в руки противоположные концы веревки, а остальные играющие группируются в 4-6 шагах от них. По сигналу, данному *вожаком*, игра начинается, и все бросаются на *медведя*, стараясь запятнать его. *Вожак*, охраняя последнего, в свою очередь пытается запятнать каждого приближающегося к медведю, прежде чем медведь получит 5-6 легких ударов.

Если *вожаку* это удастся, запятнанный им игрок становится *медведем*. А в том же случае, если *медведь* получит вышеуказанное количество ударов, и *вожак* не успеет запятнать кого-либо, то он сам становится *медведем*, а нанесший последний удар ? *вожаком*.

Пятнающие *медведя* должны вслух заявить о нанесенном ударе, причем удары могут быть наносимы лишь поочередно, а не одновременно двумя или несколькими играющими.

В начале и во время игры, при каждой смене центральных действующих лиц: *вожака* и *медведя* ? остальные участвующие не должны подходить к ним ближе, чем на 4-6 шагов, до тех пор, пока *вожак* не даст сигнала. За нарушение последнего правила, в наказание полагается роль *медведя*.

#### «Водяной»

*Водяной* (*водящий*) сидит в кругу с закрытыми глазами. Играющие водят вокруг него хоровод со словами:

*Дедушка водяной,*

*Что сидишь ты под водой?*

*Выгляни на минутку,*

*На одну минуточку.*

Круг останавливается и *водяной* встает и, не открывая глаз, подходит к одному из играющих.

Задача *водяного* - определить, кто перед ним. Если *водяной* угадал, он меняется ролью и теперь тот, чье имя было названо, становится *водящим*.

*Водяной* может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза открывать нельзя.

#### «Невод»

Игра проходит на ограниченной площадке, пределы которой нельзя пересекать никому из играющих.

Двое или трое игроков берутся за руки, образуя *невод*. Их задача ? поймать как можно больше *плавающих рыб*, т.е. остальных игроков. Задача *рыб* ? не попасться в *невод*.

Если *рыбка* оказалась в *неводе*, то она присоединяется к *водящим* и сама становится частью *невода*.

Игра продолжается до того момента, пока не определится игрок, оказавшийся самой *проворной рыбкой*.

*Рыбки* не имеют права рвать *невод*, т.е. расцеплять руки у *водящих*

#### «Чехарда»

Один из игроков выбирается на роль *козла*. Оставшиеся по очереди должны через него перепрыгивать.

Кто не сумел перепрыгнуть через *козла*, или его свалил, или сам упал после прыжка, становится на место *козла*, а бывший *козел* идет прыгать. Для сложности вместо одного *козла* можно выбирать нескольких, и прыгающий должен преодолеть без ошибок всю цепочку.

*Козлу* запрещено умышленно прогибаться, уворачиваться или иным способом мешать прыгающему.

#### «Птицелов»

Играющие определяют одного игрока, который становится *птицеловом*. Оставшиеся выбирают себе названия птиц, крику которых они могут подражать и становятся *птицами*. *Птицы* встают в круг, в центре которого ? *птицелов* с завязанными глазами. *Птицы* ходят вокруг *птицелова* и произносят

нараспев:

*В лесу, во лесочке,*

*На зеленом дубочке.*

*Птички весело поют,*

*Ай! Птицелов идет!*

*Он в неволю нас возьмет,*

*Птицы, улетайте!*

*Птицелов* хлопает в ладоши, играющие останавливаются на месте, и водящий начинает искать *птиц*. Тот, кого он нашел, подражает крику *птицы*, которую он выбрал. *Птицелов* угадывает название *птицы* и имя пойманного. После чего этот игрок сам становится *птицеловом*. Если *птицелов* ошибается ? игра продолжается в тех же ролях.

Играющие не должны прятаться за предметы, встречающиеся на пути. Игроки обязаны останавливаться на месте точно по сигналу.

#### «Дуга»

Для игры натягивается веревочка и игроки по очереди должны пройти под ней, прогнувшись. При этом нельзя падать и задевать саму веревку. С каждым коном веревка опускается все ниже и ниже и в конце побеждает самый гибкий и упорный.

#### «Заря»

Дети встают в круг, руки держат за спиной, а один из играющих - заря - ходит сзади с лентой и говорит:

Заря-зарница,

Красная девица,

По полю ходила,

Ключи обронила,

Ключи золотые,

Ленты голубые,

Кольца обвитые -

За водой пошла.

С последними словами водящий осторожно кладет ленту на плечо одному из играющих, который, заметив это, быстро берет ленту, и они оба бегут в разные стороны по кругу. Тот, кто останется без места, становится зарей. Игра повторяется.

Правила игры. Бегущие не должны пересекать круг. Играющие не поворачиваются, пока водящий выбирает, кому положить на плечо платок.

«Удар по веревочке» Для игры необходима замкнутая в круг веревочка. Игроки берутся обеими руками за веревочку с внешней стороны. Выбирается один водящий, который должен находиться в центре круга, образованного веревочкой. Цель водящего – посалить, т.е. ударить по руке одного из играющих находящихся с внешней стороны круга. Те, кто находятся с внешней стороны круга, во время атаки водящего могут отпустить от веревочки только одну руку. Если играющий отпускает от веревочки две руки или по одной из них попадает водящий, то уже именно он становится в круг и игра продолжается дальше.

«Прыганье со связанными ногами» Всем участникам завязываются ноги плотной широкой веревкой или платком. После чего все становятся около исходной линии и по сигналу начинают прыгать в сторону финишной черты. Победителем является тот, кто быстрее всех преодолел расстояние. Расстояние не должно быть слишком большим, так как прыгать с связанными ногами достаточно тяжело.

#### «Гуси»

Дети делятся на 2-ве команды. В центре площадки чертится круг. Игроки, по одному от команды, выходят в круг, поднимают левую ногу назад, берутся за нее рукой, а правую руку вытягивают вперед. По сигналу игроки начинают толкаться ладонями вытянутых рук. Побеждает игрок, которому удастся вытолкнуть соперника за пределы круга или же если соперник встанет на обе ноги. Побеждает команда, набравшая большее количество индивидуальных побед.

#### «Переездной конь»

В игре могут с успехом принимать участие, как взрослые, так и дети, особенно во время массовых праздников. Все участники делятся на две команды: одни – "кони", другие – "наездники". "Наездники" садятся на "коней" и образуют круг. Одному из "наездников" вручается мяч. "Наездники" передают мяч

по кругу в ту или иную сторону, например, вправо. И нужно, чтобы мяч прошел несколько кругов, по договоренности до игры. После чего команды меняются местами, но, как правило, игра складывается иначе. Если во время переброски мяча он оказывается на земле, то команды моментально меняются местами: "кони" становятся "наездниками", а "наездники" – "лошадками".

#### «Зелёная репка»

Все играющие встают в круг, берутся за руки, поют песню:  
Зелёная репка, держись крепко,  
кто оборвётся, тот не вернётся.  
Раз, два, три.  
На счёт «три» все проворачиваются вокруг себя кому как захочется, но руки стараются не расцеплять.  
Кто разорвёт руки, входит в круг, остальные повторяют песню. И так несколько раз.

#### «Дударь»

Выбирается Дударь, становится в круг. Вокруг него идёт хоровод и поёт песню:  
Дударь, Дударь, Дударище  
старый, старый старичище.  
Его под колоду, его под сырую,  
его под гнилую.  
– Дударь, Дударь, что болит?  
Дударь показывает и называет, что у него болит (рука, голова, спина, коленка и т.д.), все кладут руки друг другу на это место и снова начинают ходить по кругу с песней.  
Дударь, Дударь, Дударище  
старый, старый старичище. и т.д.  
Когда надоест играть, Дударь говорит: «Выздоровел!»

#### «Капустка»

Все берутся за руки, начинают петь песню:  
Ах, капуста, рассадка моя,  
только милому досадка одна.  
Ах, капуста, легко стелется –  
двое ходят – третий сердится.  
Ах, капуста, золотой корешок,  
а мой милый – золотой женишок!  
Со словами: Вейся, вейся, завивайся круг в одном месте (возле ведущего) разрывается и все начинают, как спираль закручиваться вокруг одного из концов (где нет ведущего).  
Затем со словами: Вейся, вейся, развивайся ведущий начинает быстро раскручивать спираль (можно – быстро, змейкой и восьмёркой, рывками).

#### «Солнышко»

По считалке выбирают водящего – «Солнышко». Остальные дети встают в круг. «Солнышко» стоит посередине круга, все поют:  
Гори, солнце, ярче!  
Лето будет жарче,  
А зима теплее,  
А весна милее!  
Первые две строчки идут хороводом, на последующие две поворачиваются лицом друг к другу, делают поклон, затем подходят ближе к «Солнцу», оно говорит «ГОРЯЧО!» и догоняет детей. Догнав играющего, дотрагивается до него, ребёнок замирает и выбывает из игры.

«В круги» Выбирается водящий. Игроки образуют круг. В центре с закрытыми глазами стоит водящий. Все ходят вокруг него и поют:  
Отгадай, чей голосок,  
Становися во кружок  
И скорей кого-нибудь  
Своей полочкой коснись.  
Отвечай поскорей,  
Отгадать поторопись!  
Затем останавливаются, а водящий ощупывает у всех головы. Тот, кого он верно назовет по имени, идет в круг водящим.

### **«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.

### **«Петушинный 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.

#### **Игры – забавы**

##### **«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.

##### **«Черепашка-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 поперек 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, обегая кегли и возвращаются обратно с правой стороны.

## **Приложение Народные игры**

### **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»**

Играющие 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 (сальт 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 – полуконков 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 успеваешь 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.

### **Любимые игры детей**

#### **«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. Играющие 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.

### **Советы к проведению подвижных игр.**

Там, где подвижная игра, нет места скуке. Эти игры помогают сделать эмоциональную разведку, лучшему общению детей.

Подвижная игра всегда требует от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговоренной в правилах. Особенность подвижной игры – ее творческий и соревновательный характер. В ней проявляется умение действовать вместе с коллективом в меняющихся условиях. Каждая подвижная игра имеет свою игровую задачу: «догони», «поймай», «найди» и др. Не стоит в начале ограничиваться дежурной фразой: «А сейчас мы поиграем в ...» Организуя подвижную игру, помните, что лучше, если Вы будете в них участником, как и ребята. Каждая игра имеет свои правила. Четко объясните их. Эффективнее это можно сделать, если одновременно с рассказом Вы покажите действия, т. е. создадите образ предстоящей игры. Если во время игры правила не выполняются, приостановите игру, сделайте комментарий происходящего и покажите, в чем ошибка. В ходе игры будьте эмоциональны и непосредственны. Подбадривайте ребят. Не упустите момент, когда игру лучше завершить. И еще, для некоторых игр требуется несложный инвентарь, приготовьте его заранее. Хорошо подумайте, где Вам лучше организовать игру. Пусть это будет удобное и безопасное место. Часто для проведения игр надо разбиться на команды, держите для этого несколько оригинальных считалок.

#### **Считалки:**

1. Катился горох по блюду,  
Ты води, а я не буду.
2. Шла кукушка мимо сети,  
А за нею малы дети,  
Кукушата просят пить,  
Выходи – тебе водить!
3. Колокольчик всех зовет,  
Колокольчик нам поет  
Звонким, тонким голоском:  
Динь-бом, динь-бом!  
Выходи из круга вон!
4. Пчелы в поле полетели,  
Зажужжали, загудели.  
Сели пчелы на цветы.  
Мы играем – водишь ты!
5. Как у нас на сеновале  
Две лягушки ночевали.  
Утром встали, щей поели,  
А тебе водить велели!

6. Раз, два, три, четыре, пять, -  
Мы сейчас хотим играть.  
«Да» и «нет» не говорить –  
Все равно тебе водить!
7. Тара-Мара  
В лес ходила,  
Шишки ела,  
Нам велела.  
А мы шишки  
Не едим,  
Таре-Маре отдадим!
8. Солнце спряталось за гору,  
Зайка в лес,  
А мишка в нору.  
Кто остался на виду –  
Убегай,  
Водить иду!
9. Эй, Иван,  
Полезай в стакан,  
Отрежь лимон  
И выйди вон!
10. (На кулаках)  
Шла кукушка  
Мимо сети,  
А за нею малы дети.  
Кук-мак,  
Кук-мак,  
Убирай один кулак!

**«Мяч в лунке».** Дети встают в круг, по считалке выбирают водящего, он стоит вместе с играющими. В центре круга в лунку кладут мяч. Дети, называя по имени водящего, говорят такие слова: «Коля, не спи, мяч быстрее бери!» Водящий бежит к лунке, а играющие в это время разбегаются. Берет мяч и кричит: «Стой!», называет одного из игроков по имени и бросает в него мяч. Если промахнется, то остается вновь королем, если попадет в игрока, то запятнанный становится королем. Игра повторяется; мяч кладут в лунку, водящий встает вместе с детьми в круг.

**«Выбей мяч из круга».** Дети встают в круг на расстоянии двух шагов друг от друга, руки держат за спиной. Водящий встает в центр, кладет мяч на землю и, ударяя ногой по нему, старается выкатить из круга. Играющие не пропускают мяч, отбивают его ногами водящему. Кто пропустит мяч, тот идет водить.

**«Дорожки».** Играющие бегают по дорожкам друг за другом. Делают сложные повороты, сохраняя при этом равновесие. Бегать по дорожке нужно точно наступая на линию, не мешать друг другу и не наталкиваться на впереди бегущего.

**«Змейка».** Дети берут друг друга за руки, образуя цепь. Одного из крайних в цепи выбирают ведущим. Он бежит, увлекая за собой всех участников игры, на бегу описывает разнообразные фигуры: по кругу, вокруг деревьев, делая резкие повороты. Перепрыгивая через препятствия; водит цепь змейкой, закручивая ее вокруг крайнего игрока, затем ее развивает. Змейка останавливается, закручивается вокруг ведущего.

**«Челночок».** Все участники игры встают парами лицом друг к другу и берутся за руки — это ворота. Дети из последней пары пробегают или проходят под воротами и встают впереди колонны, за ними бежит следующая пара. Игра заканчивается, когда все играющие пройдут под воротами.

**«Пустое место».** Играющие встают в круг, выбирают водящего. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный быстро бежит в противоположную сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится, водящим.

**«Пятнашки обыкновенные».** Начинают игру с выбора водящего, его называют пятнашкой. Все участники игры разбегаются по площадке, пятнашка их догоняет. Кого он коснулся рукой, тот становится пятнашкой.

**«Пятнашки с домом».** По краям площадки рисуют два круга — это дома. Дети, убегая от водящего, могут забегать в дом, где пятнашка салить их не может. Если он рукой касается играющего на игровом поле, то осаленный становится пятнашкой.

**«Прерванные пятнашки».** Пятнашке в этой игре нужно громко назвать имя того игрока, кого он хочет запятнать. Но если во время преследования пятнашка видит, что рядом с ним находится другой участник игры, он меняет свое решение, называет его по имени и старается догнать его и запятнать. Запятнанный выходит из игры.

**«Круговые пятнашки».** Участники игры встают по кругу, каждый свое место отмечает кружком. Двое играющих стоят за кругом на некотором расстоянии друг от друга, один из них пятнашка, он догоняет второго. Если убегающий видит, что пятнашка его догоняет, он называет одного из близко стоящих в кругу по имени. Тот оставляет свое место и бежит по кругу от пятнашки, а игрок занимает его место. Свободный кружок может занять и пятнашка, тогда пятнашкой становится тот, кто остался без места. Он догоняет игрока, выбежавшего из круга.

**«Берегись!».** С одной стороны площадки протягивают шнур, за ним становится пятнашка. Все участники игры находятся на противоположной стороне площадки, там располагается их дом. Пятнашка громко говорит слова: «Берегись раз, берегись два, берегись три!» Играющие в это время идут через поле и подходят близко к шнуру. С последним словом пятнашка перепрыгивает через шнур и старается догнать и запятнать кого-либо из детей. Вместе с запятнанным он быстро убегает за шнур. Игра повторяется, но пятнашек становится двое.

**«Филин и пташки».** Играющие выбирают филина, он уходит в свое гнездо. Подражая крику той птицы, которую выбрали, играющие летают по площадке. На сигнал «Филин!» все птицы стараются улететь в свои гнезда. Если филин успеет кого-то поймать, то он должен угадать, какая это птица, и только тогда пойманный становится филином.

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

**«Палочка-выручалочка».** Дети по считалке выбирают водящего. Он отбегает от них и встает лицом к стене. У стены лежит палочка-выручалочка. Водящий берет палочку, стучит по стене и говорит: «Палочка пришла, никого не нашла. Кого первого найдет, тот за палочкой пойдет». После этих слов он ставит палочку у стены и идет искать. Заметив одного из играющих, громко называет его по имени, быстро подбегает к стене, берет палочку, стучит ею по стене и кричит: «Палочка-выручалочка нашла...» (называет по имени играющего). Так водящий находит всех детей. При повторении игры должен водить тот, кто был найден первым. Если игрок, которого нашли, добежит до палочки-выручалочки раньше водящего, он быстро берет палочку и со словами: «Палочка, выручи меня!» — стучит ею по стене, затем

бросает ее как можно дальше и, пока ее ищет водящий, прячется. Водящий находит палочку, стучит ею, возвращается к условленному месту и громко говорит: «Палочка пришла, никого не нашла, кого первого найдет, тот за палочкой пойдет!»

**«Зевака».** Играют в эту игру втроем: двое игроков встают за линию кона, третий идет в поле ловить мяч. Один из стоящих на кону подбрасывает мяч, второй отбивает его в поле. Тот, кто отбил мяч, оставляет лапту и бежит к линии в конце поля, забегает за нее и возвращается на кон. Полевой игрок старается запятнать бегущего. В случае промаха он быстро поднимает мяч и бросает его в бегущего еще раз. Если он запятнает бегущего, то идет на кон отбивать мяч, а запятнанный остается в поле. Если же полевой игрок не успеет запятнать бегущего, то перебрасывает мяч на кон и игра продолжается. Игроки кона меняются местами: тот, кто отбивал мяч, подает его.

**«Мячик кверху».** Дети встают в круг, водящий идет в его середину и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!» Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнулся, то остается им вновь и игра продолжается.

**«Охотник».** Одного из детей по жребию выбирают охотником, все остальные игроки— дичь. Игра начинается так: охотник играет в мяч, остальные в это время ходят по площадке. После 3—4 упражнений он кричит: «Дичь!» Все останавливаются, и он со своего места пятнает кого-то из детей. Запятнанный становится помощником охотника, остается на площадке и встает недалеко от охотника. Если близко от охотника нет дичи, он может передать мяч своему помощнику, и тот пятнает игроков. Охотник неточно может бросить мяч, промахнуться. В этом случае играющие переходят на другие места. Охотник бежит за мячом, берет его, кричит: «Дичь!» — и все' останавливаются. Игра продолжается до тех пор, пока у охотника не появится определенное количество помощников (по договоренности — от 3 до 5 человек).

**«Сойки».** Дети встают у стены на расстоянии 4—5 шагов, у одного из них мяч. По сигналу он бросает мяч о стену и называет по имени одного из игроков. Тот, кого назвали, ловит мяч и бросает его о стену, называя нового игрока, и т. д. Если игрок не поймал мяч, то он становится салкой. Ему нужно быстро поднять мяч и крикнуть: «Стой!» Так как, дети в это время все разбегаются в разные стороны, на сигнал «Стой!» они останавливаются. Салка пятнает ближайшего игрока, запятнанный выходит из игры. Играющие идут к стене, салка начинает игру. Если же салка промахнулся, то, пока он бежит за мячом, играющие стараются убежать как можно дальше. Салка берет мяч, кричит: «Стой!» — и вновь пятнает играющих.

Игра продолжается, пока не будет осалена половина играющих.