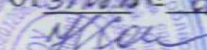


Принята  
решением педсовета  
от 31.07.15 протокол № 01

Утверждена  
приказом директора школы  
от 31.07.15 № 61  
  
Н.Г.Соколова



Управление образования  
администрации Уренского муниципального района  
МБОУ «Б. Терсенская средняя общеобразовательная школа»  
Уренского муниципального района Нижегородской области

## Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

«ОФТ»

Возраст детей: с 6 лет

Срок реализации: 2 года

Составил:  
педагог дополнительного  
образования, преподаватель-  
организатор ОБЖ  
«Б.Терсенская СОШ»  
Рехалов Игорь Леонидович

2015 год

## Пояснительная записка

Научно-технический прогресс не стоит на месте. Он все больше и больше увеличивает тот объем информации, который необходим ребенку для нормального существования в окружающей среде, тем самым, развивая его умственные способности. Но, к сожалению, все это снижает физическое развитие ребенка. Пагубное влияние на детский, несформировавшийся организм, оказывают современные технические средства быта, такие как телевидение, компьютер. Нельзя забывать и о вредных привычках, которые ребенок видит не только на улице, но и, зачастую, в семье.

*Актуальность программы* характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей возникает потребность дополнительно развивать у ребенка физические качества, прививать любовь к спорту, воспитывать в нем желание к здоровому образу жизни. Спрос на данные услуги высок и среди детей, особенно в сельской местности.

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что позволяет выстроить индивидуальный план развития каждого ребенка, который будет затрагивать самые разнообразные образовательные области.

В соответствии с теорией и методикой физического воспитания базовым средством физического воспитания школьников начальных классов определены подвижные игры. Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики во многих странах мира. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Народные подвижные игры влияют на воспитание нравственных чувств, развитие сообразительности, быстроты реакции, физически укрепляют ребенка. Через игру воспитывается и чувство ответственности перед коллективом, умение действовать в команде.

В их структуре выделяются единая цель и одноплавность действия, что обуславливает классическую простоту народной игры. Благодаря своей образности они увлекают детей младшего школьного возраста.

Народные игры — это исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, обладающей различными

характерными особенностями у разных народностей и в разных регионах. Русские народные игры имеют многовековую историю, они сохранились и дошли до наших дней из глубокой старины, передавались из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции. Игры издавна служили средством самопознания, люди проявляли в них свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование.

Ценны русские народные игры и в педагогическом отношении, поскольку оказывают большое влияние на воспитание ума, характера, воли, развивают нравственные чувства, физически укрепляют ребенка, создают определенный духовный настрой, интерес к народному творчеству.

По своему характеру русские народные игры весьма многообразны: детские игры, настольные игры, хороводные игры для взрослых с народными песнями, прибаутками, плясками.

Другая особенность русских народных игр — неперенные двигательные действия в их содержании (бег, прыжки, метание, броски, передача и ловля мяча, сопротивление и др.), мотивированные сюжетом. Специальной физической подготовленности участникам обычно при этом не требуется, но хорошо физически развитые игроки получают определенное преимущество в ходе такой игры. Немаловажно отметить и то, что русские народные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе русских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа в физкультурном аспекте деятельности.

В данную программу включены подвижные игры, разнообразные по своему содержанию, тематике и организации. В ней представлены также игры малой подвижности, пригодные для проведения в ненастную погоду на ограниченной площадке.

Организуя учебно-воспитательный процесс, следует использовать:

**методы обучения:**

- ✓ информационно – рецептивные;
- ✓ объяснительно – результативный (объяснение, беседа, показ);
- ✓ репродуктивные или воспроизводящие (тренаж, повторение по образцу);

**приемы обучения:**

- ✓ прием наглядности;
- ✓ прием показа игровых движений педагогом;
- ✓ прием сравнения;
- ✓ приемы, направленные на развитие самоконтроля.

Народные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Народные игры весьма вариативны в возрастном отношении, но наиболее привлекательны и доступны для освоения младшими школьниками, так как соответствуют психологическим особенностям детей этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка.

**ЦЕЛЬ:** формирование духовной, физически здоровой и социально активной личности, через применение в занятиях игровых видов деятельности.

### **ЗАДАЧИ:**

1. Создать условия для развития творческой активности детей, участвующих в игровой деятельности.
2. Приобщить детей к игровой деятельности, обогатить их знания о русских народных играх.
3. Сформировать первичные спортивные умения и навыки.
4. Повысить общую физическую подготовленность.
5. Воспитать нравственно-волевые качества.

### **ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

#### **I год обучения:**

##### **Обучающие:**

1. Познакомить детей с историей русских народных игр.
2. Обучить разнообразным правилам русских народных игр и приемам физических упражнений игровой направленности.

##### **Развивающие:**

1. Развивать коммуникативные способности, внимание, память, кругозор.
2. Развить у детей интерес к игровой деятельности.

##### **Воспитательные:**

1. Создавать атмосферу радости детского творчества в сотрудничестве.
2. Формировать потребность в занятиях игровой направленности.

## **II год обучения:**

### **Обучающие:**

1. Обучать детей приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля.
2. Познакомить детей с основами здорового образа жизни, режимом дня.

### **Развивающие:**

1. Совершенствовать игровые навыки детей.
2. Развивать силу, выносливость, координацию движений.

### **Воспитательные:**

1. Воспитывать бережное отношение к спортивной одежде, обуви, спортивному инвентарю.
2. Воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений.

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ:**

Данная программа знакомит обучающихся с русскими народными играми, игровыми ситуациями, в которых отражаются национальные аспекты и истоки самобытности культуры русского народа. Процесс формирования первичных спортивных умений и навыков при этом неразрывно связывается с задачей развития умственных и физических способностей детей.

В процессе преподавания используется дифференцированный подход к детям с учетом их физических данных и способностей к восприятию предлагаемого материала.

Для проведения занятий рекомендуется создавать благоприятные условия в соответствии с их содержанием. Руководитель кружка должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следит за самочувствием кружковцев, во время замечать признаки утомления и предупреждает перенапряжение. Также в ходе занятий у учащихся должны сформироваться необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Приведенное **распределение часов на разделы условно**, так как в большинстве занятий предусмотрено разнообразное содержание как теоретического, так и практического плана: упражнения, комплексы упражнений, игры различных разделов в одном занятии.

Во второй год обучения к практической части прибавляются теоретические занятия, такие как, основы здорового образа жизни, способы закаливания, основы рационального питания, влияние вредных привычек на организм.

В приложении «1» представлены русские народные подвижные игры, которые используются в данной программе.

В приложении «2» представлены считалки, которые могут быть использованы в играх при выборе водящего или водящих.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

Программа «ОФП» рассчитана на детей 6 – 8 лет. Время одного занятия составляет 35 минут в 1 классе и 45 минут во 2 классе.

Для организации деятельности детей, учитывая индивидуальные особенности каждого возрастного периода, наполняемость групп составляет от 13 до 25 человек. Такое количество детей является оптимальным для того, чтобы подвижные игры стали более интересными и насыщенными, а также для индивидуального развития каждого ребёнка.

Занятия по программе «ОФП» проводятся в просторном помещении: школьном спортзале или на пришкольной площадке (в зависимости от погодных условий).

Обувь и одежда должны быть спортивного вида. В начале каждого занятия проводится разминка и напоминаются правила техники безопасности.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

В результате освоения программы **1 года обучения** дети должны овладеть коммуникативным навыком, осознать свою значительность в коллективе, должны

### ***знать:***

- первичные сведения об истории русских народных игр;
- правила русских народных игр, изученных за год;
- правила поведения по время игры;
- физические упражнения игровой направленности.

### ***уметь:***

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);

- проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть культурой общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.

**В конце 2 года** обучения учащиеся должны закрепить полученные знания на занятиях кружка, стать социально-активной личностью, должны **знать:**

- основы здорового образа жизни;
- способы закаливания;
- влияние вредных привычек на организм;
- распределение нагрузки на все группы мышц;
- способы самоконтроля и взаимоконтроля;
- правила русских народных игр, изученных за год.

**уметь:**

- ухаживать за спортивной одеждой и обувью;
- ухаживать за спортивным инвентарем;
- самостоятельно применять игровые навыки в жизненных ситуациях.

## Учебный план

№	Наименование раздела (модуля, предмета, дисциплины – выбрать необходимое)	1 год		2 год		ИТОГО
		Всего часов по программе	Промежут очная аттестация	Всего часов по программе	Промежут очная аттестация	
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Вводная диагностика.	2	1	2	1	4
2.	Основы здорового образа жизни	-	-	1	-	1
3.	Способы закаливания	-	-	1	-	1
4.	Основы рационального питания	-	-	1	-	1
5.	Влияние вредных привычек на организм	-	-	1	-	1
6.	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.	9	1	8	1	17
7.	Подвижные игры на материале легкая атлетика.	9	1	8	1	17
8.	Подвижные игры с мячом.	9	1	8	1	17
9.	Игры малой подвижности.	6	1	5	1	11
10.	Итоговое занятие. Итоговая диагностика.	2	1	2	1	4
<b>ИТОГО:</b>						



## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК дополнительной программы "ОФП"

Год обучения	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				Всего учебных недель / часов	Всего часов по программе					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		37	ч	п			
1 год обучения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	37	6	31
2 год обучения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	37	10	27

## Рабочая программа (учебно-тематический план)

### 1 год обучения

№ п/п	Содержание	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Вводная диагностика.	1	1	2
2.	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.	1	8	9
3.	Подвижные игры на материале легкая атлетика.	1	8	9
4.	Подвижные игры с мячом.	1	8	9
5.	Игры малой подвижности.	1	5	6
6.	Итоговое занятие. Итоговая диагностика.	1	1	2
	<b><i>Итого:</i></b>	<b><i>6</i></b>	<b><i>31</i></b>	<b><i>37</i></b>

## Содержание программы

### 1 год обучения

#### 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

*Теория:* Знакомство с русскими народными подвижными играми. Правила поведения в спортзале. Правила техники безопасности при проведении игр спортивной направленности.

*Практика:* Вводная диагностика.

#### 2. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.

*Теория:* История возникновения. Правила игры.

*Практика:* Используются такие игры, как «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройти бесшумно», «Раки».

*Проверка уровня знаний.*

#### 3. Подвижные игры на материале легкая атлетика.

*Теория:* История возникновения. Правила игры.

*Практика:* Используются такие игры, как «Два мороза», «Пятнашки», «Пингвин с мячом», «Зайцы в огороде», «Заяц и сторож», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси - лебеди».

*Проверка уровня знаний.*

#### 4. Подвижные игры с мячом.

*Теория:* История возникновения. Правила игры.

*Практика:* Используются такие игры, как «Мячик кверху», «Шлепанки», «Перебрасывание мяча», «Летучий мяч», «Охотник», «Зевака».

*Проверка уровня знаний.*

#### 5. Игры малой подвижности.

*Теория:* История возникновения. Правила игры.

*Практика:* Используются такие игры, как «Краски», «Фанты», «Колечко», «Молчанка», «Веревочка», «Телефон».

*Проверка уровня знаний.*

6. *Итоговое занятие.*

*Теория:* Подведение итогов реализации программы 1-го года обучения.

*Практика:* Итоговая диагностика.

**Рабочая программа (учебно-тематический план)**  
**2 год обучения**

№ п/п	Содержание	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Вводная диагностика	1	1	2
2.	Основы здорового образа жизни	1	-	1
3.	Способы закаливания	1	-	1
4.	Основы рационального питания	1	-	1
5.	Влияние вредных привычек на организм	1	-	1
6.	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.	1	7	8
7.	Подвижные игры на материале легкая атлетика.	1	7	8
8.	Подвижные игры с мячом.	1	7	8
9.	Игры малой подвижности.	1	4	5
10.	Итоговое занятие. Итоговая диагностика.	1	1	2
	<b>Итого:</b>	<b>10</b>	<b>27</b>	<b>37</b>

## Содержание программы 2 год обучения

### 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

*Теория:* Правила поведения в спортзале. Правила техники безопасности при проведении игр спортивной направленности.

*Практика:* Вводная диагностика.

### 2. Основы здорового образа жизни.

*Теория:* На данном занятии рассматриваются такие темы, как «Составляющие здорового образа жизни», «Режим дня», «Влияние компьютера на психику и здоровье человека».

### 3. Способы закаливания.

*Теория:* На данном занятии рассматриваются такие темы, как «Виды закаливания и его влияние на организм человека», «Закаливание солнцем», «Закаливание водой», «Закаливание воздухом».

### 4. Основы рационального питания.

*Теория:* На данном занятии рассматриваются такие темы, как «Вкусная и здоровая пища», «Гигиена питания», «Режим питания школьника».

### 5. Влияние вредных привычек на организм.

*Теория:* На данном занятии рассматриваются такие темы, как «Алкоголизм и его влияние на здоровье человека», «Табакокурение и его влияние на здоровье человека», «Наркомания и ее влияние на здоровье человека», «Токсикомания, как разновидность наркомании»,

### 6. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.

*Теория:* Правила игры.

*Практика:* Используются такие игры, как «Не урони мешочек», «Конники - спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай чей голосок».

*Проверка уровня знаний.*

### 7. Подвижные игры на материале легкая атлетика.

*Теория:* Правила игры.

*Практика:* Используются такие игры, как «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка».

*Проверка уровня знаний.*

#### 8. *Подвижные игры с мячом.*

*Теория:* Правила игры.

*Практика:* Используются такие игры, как «Мячик кверху», «Шлепанки», «Перебрасывание мяча», «Летучий мяч», «Охотник», «Зевака».

*Проверка уровня знаний.*

#### 9. *Игры малой подвижности.*

*Теория:* Правила игры.

*Практика:* Используются такие игры, как «Краски», «Фанты», «Колечко», «Молчанка», «Веревочка», «Телефон».

*Проверка уровня знаний.*

#### 10. *Итоговое занятие.*

*Теория:* Подведение итогов реализации программы.

*Практика:* Итоговая диагностика.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В процессе изучения программы педагог оценивает учащихся при помощи устного опроса, а также ведет наблюдение во время практических занятий.

Для отслеживания результатов деятельности обучающихся проводятся вводная и итоговая диагностика. Диагностика результатов ведётся лично педагогом, с помощью «Диагностической таблицы». Данная таблица помогает выявить уровень развития физических способностей обучающихся. На каждом году обучения свои рамки (свой уровень) - это вызывает стремление ребенка подняться в своих умениях и навыках на более высокую ступень. (Приложение 3)

### **1. Теоретические знания**

Низкий: ответ неполный и несвязный, допущенные ошибки не исправлены.

Средний: ответ полный и правильный, но при этом допущены ошибки, исправленные по просьбе преподавателя.

Высокий: ответ полный и правильный, материал излагается в определенной логической последовательности, ответ самостоятельный.

### **2. Практические умения**

Низкий: физические качества и умение играть в команде не развиты.

Средний: соблюдаются правила игры, наблюдается умение играть в команде, но физические качества не ярко выраженные.

Высокий: соблюдаются правила игры, наблюдается умение играть в команде правильно с учетом техники безопасности, физические качества соответствуют возрасту.



## Методическое материалы 1 год обучения

№	Раздел, тема	Форма занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал и техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Вводная диагностика.	Беседа, диагностическое тестирование.	Объяснение, наглядный, репродуктивный.	План инструктажа, спортивные принадлежности.	Устный опрос, демонстрация практических навыков
2.	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.	Рассказ, практическое занятие.	Объяснение, наглядный, практический.	Компьютер, мультимедийный проектор, игровые принадлежности.	Игра
3.	Подвижные игры на материале легкая атлетика.	Рассказ, практическое занятие.	Объяснение, наглядный, практический.	Компьютер, мультимедийный проектор, игровые принадлежности.	Игра
4.	Подвижные игры с мячом.	Рассказ, практическое занятие.	Объяснение, наглядный, практический.	Компьютер, мультимедийный проектор, игровые принадлежности.	Игра
5.	Игры малой подвижности.	Рассказ, практическое занятие.	Объяснение, наглядный, практический.	Компьютер, мультимедийный проектор, игровые принадлежности.	Игра
6.	Итоговое занятие. Итоговая диагностика.	Беседа, диагностическое тестирование.	Объяснение, наглядный, репродуктивный.	План, спортивные принадлежности.	Устный опрос, демонстрация практических навыков.

## 2 год обучения

№	Раздел, тема	Форма занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал и техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	Беседа, диагностическое тестирование.	Объяснение, наглядный, репродуктивный.	План инструктажа, спортивные принадлежности.	Устный опрос, демонстрация практических навыков
2.	Основы здорового образа жизни	Урок изучения новых знаний.	Объяснительно-иллюстративный.	Рисунки, презентации, Компьютер.	Устный опрос.
3.	Способы закаливания	Урок изучения новых знаний.	Объяснительно-иллюстративный.	Рисунки, презентации, Компьютер.	Устный опрос.
4.	Основы рационального питания	Урок изучения новых знаний.	Объяснительно-иллюстративный.	Рисунки, презентации, Компьютер.	Устный опрос.
5.	Влияние вредных привычек на организм	Урок изучения новых знаний.	Объяснительно-иллюстративный.	Рисунки, презентации, Компьютер.	Устный опрос.
6.	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.	Рассказ, практическое занятие.	Объяснение, наглядный, практический.	Компьютер, мультимедийный проектор, игровые принадлежности.	Игра.
7.	Подвижные игры на материале легкая атлетика.	Рассказ, практическое занятие.	Объяснение, наглядный, практический.	Компьютер, мультимедийный проектор, игровые принадлежности.	Игра.
8.	Подвижные игры с мячом.	Рассказ, практическое занятие.	Объяснение, наглядный, практический.	Компьютер, мультимедийный проектор, игровые принадлежности.	Игра.
9.	Игры малой подвижности.	Рассказ, практическое занятие.	Объяснение, наглядный,	Компьютер, мультимедийный проектор, игровые	Игра.

			практический.	принадлежности.	
10.	Итоговое занятие	Беседа, диагностическое тестирование.	Объяснение, наглядный, репродуктивный.	Спортивные принадлежности.	Устный опрос, демонстрация практических навыков.

## **Материально-техническое обеспечение программы**

### **Аппаратные средства**

- Персональный компьютер
- Проектор, подключаемый к компьютеру
- Мультимедийный экран
- Устройства вывода звуковой информации

### **Оборудование спортивного зала:**

- Площадка спортивного зала
- Волейбольные мячи
- Баскетбольные мячи
- Футбольные мячи
- Скакалки
- Спортивные маты
- Спортивные скамейки
- Конусы

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### ***1. Нормативно-правовые документы***

1. Конвенция ООН «О правах ребенка» (от 20 ноября 1989г.)
2. Конституция Российской Федерации принята 12 декабря 1993 г. (с изменениями)
3. Федеральный закон №273 «Об образовании в Российской Федерации»
4. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
6. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа».
7. Утверждена приказом Президента РФ от 04.02.2010 г. № 271
8. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 22.11.2012 г. № 2148-р
9. Федеральная целевая программа развития образования на 2011 – 2015 годы. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 07.02. 2011 г. № 163-р
10. САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от.04.07.2014 № 41
11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. N 544н г. Москва "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)"
12. Государственная программа « Развития образования Нижегородской области на 2014-2016 годы и на период до 2020 года»;
13. Муниципальная программа «Развития образования Уренского района на 2014-2016 годы»;
14. Положение о дополнительном образовании в МБОУ «Б.Терсенской СОШ» Уренского муниципального района Нижегородской области.
15. Должностная инструкция педагога дополнительного образования.

### ***2. Учебно-методическая литература***

1. Апробация ФГОС второго поколения / под ред. Н. Б. Погребовой. — Ставрополь: СПКиПКРО, 2009.

2. Барканов С. В. Формирование здорового образа жизни российских подростков: учебно-методическое пособие. — М.: ВЛАДОС, 2001.
3. Богданов Г. П. Система внеурочных занятий со школьниками. — М., 1993.
4. Кенеман А. В. Детские подвижные игры народов СССР: пособие для воспитателей детского сада. — М.: Просвещение, 1988.
5. Кузнецова З. М. Народные игры на уроках физической культуры. — Набережные Челны, 1996.
6. Литвинова М. Ф. Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста: практическое пособие. — М.: Айрис-пресс, 2003.
7. Организация внеурочной деятельности младших школьников / сборник программ / сост. С. К. Тивикова, М. К. Приятелева. — Нижний Новгород: ГОУ ДПО НИРО, 2011.

### **3. Литература для учащихся**

1. Каменцер М. Г. Урок после урока. — М.: Физкультура и спорт, 1987.
2. Литвинова М. Ф. Русские народные подвижные игры / под ред. Л. В. Русской. — М.: Просвещение, 1986.
3. Якуб С. К. Вспомним забытые игры/ С. К. Якуб. М.: Детская литература, 1988.

## Русские народные подвижные игры.

### "Змейка"

Играющие выстраиваются в затылок друг другу. Первый - водящий, выполняет разные фигуры и движения: идет прямо, делает повороты в разные стороны, подпрыгивает, убыстряет или замедляет темп и т.д. За ним эти же движения выполняет и вся змейка. При этом участники должны строго выдерживать расстояние между собой (1-2 м) и идти только по следу водящего.

Тот, кто нарушит правила, выбывает из игры.

### "Иголка и нитка"

Для игры надо приготовить две бутафорские иглы (длинно 100-120 см) и два клубка цветного шнура (тонкой веревки).

Играющие выстраиваются в две шеренги (по 10-12 человек в каждой) одна против другой. Первым номерам каждой шеренги дается по игле, а последним номерам - по клубку шнура. По сигналу, разматывая клубок (его игрок из рук не выпускает), конец шнура передают из рук в руки вдоль шеренги. Когда он попадает к первому игроку, тот продевает его сквозь ушко иглы и возвращает второму, который передает его дальше вдоль шеренги в обратном направлении.

Когда конец шнура вернется к последнему игроку и шнур, продетый сквозь иглу, окажется сложенным вдвое, все поворачиваются направо (или налево) и вслед за ведущим, держась за нитку (как гласит русская поговорка: "Куда иглолка, туда и нитка"), быстрым шагом обходят площадку по периметру (границы /должны быть обозначены) и возвращаются на прежнее место. Побеждает команда, раньше выполнившая задание (если все правила соблюдались точно).

### "Пройти бесшумно "

Нескольким игрокам завязывают глаза, они становятся парами друг против друга на расстоянии вытянутых рук. Каждая пара образует ворота. Остальные играющие, разбившись на группы (по числу ворот), стараются по одному пройти сквозь ворота. Проходить надо бесшумно, осторожно, можно пригнувшись или ползком. При малейшем шорохе играющие, стоящие в воротах, могут поднять руки, чтобы преградить путь, задержать проходящего, но тут же должны их отпустить.

Побеждают игроки, сумевшие благополучно пройти через ворота.

### **"Раки"**

Команды строятся в колонны по одному. Перед каждой командой в 10-15м ставят по флажку. По - сигналу, первые игроки поворачиваются кругом и идут к флажкам спиной вперед, обходя их справа, и точно также - спиной вперед - возвращаются на место. Как только они перейдут линию старта, отправляются в путь вторые, затем третьи игроки и т.д. Выигрывает команда, закончившая соревнование первой.

Во время движения оглядываться не разрешается.

### **"Не урони мешочек"**

Отмечают линии старта и финиша на расстоянии 4-5 м друг от друга. У стартовой линии выстраиваются две колонны по 3-5 человек в каждой. На голове у всех мешочки с песком (100-150 гр.). Нужно пройти по коридору шириной 30 см, не потеряв мешочек и сохраняя равновесие. Выигрывает команда, закончившая раньше и правильно выполнившая задание (на носках, в полуприседе, с различными положениями рук).

### **"Конники-спортсмены "**

Вдоль боковой линии чертятся стойла для лошадей, но их меньше чем игроков, в середине площадки чертится большой круг "**манеж**". По команде дети движутся вокруг "**манежа**". По команде "**Шаг коня**" дети идут, высоко поднимая колени. По команде "**ПОВОРОТ**" дети двигаются в противоположном направлении, по команде "**РЫСЬЮ**" дети бегут по кругу, по команде "**В СТОЙЛО**" бегут в свои круги, оставшийся игроки проигрывают, но продолжают игру.

### **"Запрещенное движение"**

Ученики встают в круг с учителем. Учитель показывает запрещенные движения. Учитель показывает различные движения, которые ученики выполняют, кроме запрещенных. Кто ошибается и выполняет запрещенное движение, получает штрафное очко. Побеждает тот кто получил наименьшее количество штрафных очков.

### **"Отгадай чей голосок" (игра с речитативом)**

**Вот построились мы в круг,  
Повернемся разом вдруг,  
А кто скажет: "СКОК, СКОК, СКОК", -  
Отгадай, чей голосок?**



Дети берутся за руки и образуют круг. В центре круга встает водящий с закрытыми глазами. Участники идут, по кругу взявшись за руки, и говорят речитатив, как только они скажут **"Отгадай, чей голосок?"**, водящий отгадывает, кто произнес слова **"СКОК, СКОК, СКОК"**. Если водящий отгадывает, то встает в хоровод, а тот, чей голос отгадали, становится водящим и встает в центр круга. Если водящий не отгадал, то игра продолжается с начала.

### **"Два Мороза"**

**Подготовка.** На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются "братья Морозы": "Мороз Красный Нос" и "Мороз Синий Нос".

**Содержание игры.** По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

**Мы - два брата молодые,  
Два Мороза удалые:  
Я - Мороз Красный Нос,  
Я - Мороз Синий Нос.  
Кто из вас не побоится  
В путь - дороженьку пуститься?**

Ребята отвечают хором:

**Не боимся мы угроз,  
И не страшен нам мороз!**

и начинают перебегать из одного, города, в другой. "Морозы" их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остается на том месте, где был пойман, и должен с распростертыми руками, преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробежать станет трудно, игра прекращается.

Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.

**Правила игры.** 1. Начинать бег можно только после окончания речитатива. 2. Осаливание за линией города не считается. 3. Осаленных ребят можно выручать: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

### **"Пятнашки"**

Выбираются двое водящих салки. По сигналу учителя все разбегаются по площадке. Игрок, которого водящий коснулся рукой, считается пойманным. Он останавливается, поднимает вверх руку и громко говорит: **"Я САЛКА!"**. Затем игра продолжается.

После того, как несколько раз сменяется водящие, игра останавливается и подсчитывается количество проигравших у одного водящего.

### **"Пингвин с мячом"**

Две команды выстраиваются в колонны по одному. Перед ними в 10 шагах ставят по флажку. Первые номера в командах получают по волейбольному мячу. Зажав его между коленями и передвигаясь прыжками, они устремляются к флажку, огибают его справа и возвращаются. Мячи передаются, вторым игрокам, потом третьим и т.д. Побеждает команда, завершившая игру первой.

Когда дети натренируются, игру можно усложнить: каждый должен передвигаться с двумя мячами, один зажать между коленями, а другой держать в руках.

### **"Зайцы в огороде"**

В середине площадки чертятся два концентрических круга: внутренний круг диаметром 3- 4 м. Наружный - 7-9 м. Зайцы располагаются на площадке вне большого круга, а сторож в малом круге - огороде.

По сигналу учителя зайцы прыгают на обеих ногах, проникают в огород и возвращаются за черту большого круга. Сторож, бегая по огороду в пределах большого круга, старается запятнать зайцев, коснувшись их рукой. Пойманные зайцы отводятся в огород. Сторож сменяется, когда поймает двух-трех зайцев.

*Вариант.* Можно выбрать двух сторожей от младших и старших детей. В таком случае игра проводится в условиях площадки или наличии большого спортивного зала или достаточного по площади помещения.

### **"Заяц и сторож"**

Из играющих выбирается "**сторож**", остальные являются "**зайцами**", которые находятся в норах с одной стороны площадки. По сигналу учителя "**зайцы**" бегут в "**огород**" на другую сторону площадки. По следующему сигналу учителя "**сторож**" находящийся за огородом бежит за "**зайцами**", которые спасаясь от сторожа бегством должны перепрыгнуть или подлезть под веревочку не касаясь его. Осаленный "**заяц**" в дальнейшем становится "**сторожем**".

## **"Лисы и куры"**

Из числа учащих выделяются лиса, петух и охотник, остальные – куры. В зале в 3 м одна от другой расставляются гимнастические скамейки. Это насесты. Лиса уходит в дальний угол зала. Охотник с двумя мячами находится у противоположной стены.

Петух с курами гуляют по залу, собирают зерна, хлопают крыльями (руками). По сигналу учителя лиса начинает подкрадываться к курам. Петух, заметив лису, дает сигнал "ку-ка-ре-ку!". Все куры должны быстро взлететь (впрыгнуть) на насесты. Петух взлетает последним. Лиса, ворвавшись в курятник, старается осалить, и увести с собой какую-либо курицу, не успевшую взлететь на насест или соскочившую с него.

В это время охотник стреляет, в лису, то есть старается попасть мячом с пяти-шести шагов. Если лиса подстрелена, то вместо нее выбирается другая и игра продолжается. Если лиса сумела убежать, то пойманная курица остается в доме лисы, а лиса продолжает охоту.

При усложнении игры скамейки можно перевернуть рейками вверх. В этом случае, прыгнуть на рейки, играющие могут поддерживать друг друга, пока учитель не скажет "Лиса ушла!".

## **"К своим флажкам "**

Класс делится на 5-6 групп, каждая образует круг, в центре которого находится игрок с флажком в вытянутой руке. *По первому сигналу* учителя, игроки без флажков, разбегаются по площадке. *По второму* сигналу останавливаются и приседают с закрытыми глазами. В это время игроки с флажками по указанию учителя переходят на другие места. По команде учителя "К своим флажкам" игроки открывают глаза и бегут к флажку своего цвета, образуя круг. Кто быстрее построится тот и выигрывает.

## **"Кот и мыши "**

Игроки образуют круг, берут за руки - это мышеловка. В центре круга, пять-шесть мышей и кот. Мыши могут пробегать в ворота и под руками стоящих в кругу, спасаясь от кота, а кот - только в ворота. Дети помогают мышам спастись от кота, опуская руки перед ним и приседая. Когда кот поймает двух-трех мышек, то выбираются другие мыши и кот, и игра продолжается.

## **"Быстро по местам!"**

Дети стоят по кругу, на расстоянии одного шага друг от друга. Перед каждым игроком - по одному предмету (кубик, кегля, мешочек) и т.д. Учитель произносит слова: **"Раз, два, три -беги!"** - и все разбегаются по

площадке. Учитель убирает один лишний предмет, лишая тем самым одного играющего места. Затем он говорит: **"В круг - беги!"** - и каждый старается занять место, у какого либо предмета. Оставшемуся без места говорят: **"Петя, Петя, не зевай - быстро место занимай!"**.

Игра повторяется несколько раз. По окончании игры учитель ставит недостающий предмет, и все играющие занимают места по кругу.

### **"Гуси-лебеди"**

*Подготовка.* На одной стороне площадки (зала) проводится черта, отделяющая **"гусятник"**. Посередине зала (площадки) ставятся четыре скамейки, образующие коридоры (**"дорога между горами"**) шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки кладутся маты - это **"горы"**. Все играющие, кроме двух, становятся в гусятник - это **"гуси"**. За горой чертится кружок - **"логово"**, во втором помещаются два **"волка"**.

*Содержание игры.* Руководитель произносит: **"Гуси - лебеди, в поле!"**. **"Гуси"** проходят по **"горной дороге"** в **"поле"**, где и гуляют. Затем руководитель, говорит: **"Гуси-лебеди, домой, волк за дальнею горой!"**. **"Гуси"** бегут к себе в **"гусятник"**, пробегая между скамейками - **"по горной дороге"**. Из-за дальней горы, выбегают **"волки"** и догоняют **"гусей"**. Осаленные останавливаются. Пойманные подсчитываются и отпускаются в свое стадо **"гусей"**. Играют два раза, после чего из непоиманных выбирают новых **"волков"**. И так игра, проводится 2 - 3 раза, после чего отмечаются ни разу не пойманные **"гуси"** и **"волки"**, сумевшие поймать большее количество **"гусей"**. Побеждают **"гуси"**, которые ни разу не были пойманными, и **"волки"**, сумевшие поймать большее количество **"гусей"**.

*Правила игры:* **"Волки"** ловят **"гусей"** до **"гусятника"**. 2. **"Волки"**, могут ловить **"гусей"** только после слов **"за дальней горой"**. 3. Нельзя прыгать через скамейки или бежать по ним.

### **"Вызов номеров"**

*Подготовка.* Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Перед впереди стоящими играющим проводится стартовая черта. Впереди каждой колонны на расстоянии примерно 10-20 м ставится по булаве или стойке. На расстоянии 2 м от старта чертится линия финиша. Если позволяет помещение и играющих немного, можно построить их в две шеренги лицом 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 выбегать по вызову руководителя. 2. Если игрок нарушает правила, у его команды вычитается очко.

### **"Шишки, желуди, орехи"**

Играющие становятся в круг группами по три человека, один за другим, лицом к центру. Водящий становится в центр круга. Руководитель дает всем играющим названия: первые в тройках. - шишки; вторые - желуди; третьи - орехи.

**Описание игры.** По сигналу водящий говорит, допустим: "Орехи!" Все играющие, названные орехами, должны поменяться местами. Водящий стремиться встать на любое освободившееся место. Если ему это удастся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. Каждый раз вызванные меняются местами. Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими или были ими наименьшее количество раз. Каждую тройку можно построить не в колонну, а в кружок.

Вызванные игроки должны обязательно поменяться местами; игрок, не поменявший места, становится водящим. Вызывая игроков, водящий должен стоять в середине круга.

### **"Невод"**

Играющих делят, на две группы - "**рыбаков**" и "**рыбок**". "**Рыбаки**" берутся за руки и образуют "**невод**". По сигналу учителя "**рыбаки**" стараются поймать как можно больше "**рыбок**", для чего стараются окружить их цепью и сомкнуть ее. Пока круг не сомкнулся, "**рыбки**" могут проскальзывать через сеть, по истечении условного времени, игроки меняются ролями. Игра продолжается столько же времени сколько и в 1-ый раз. Выигрывают те "**рыбаки**", которые: сумеют поймать больше "**рыбок**".

### **"Третий лишний"**

Играющие становятся по кругу парами, в затылок друг другу. Два игрока находятся вне круга, один из них ловит другого. Убегающий становится впереди любой из пар, а оказавшийся третьим убегает. Бегать

можно как внутри, так и снаружи круга. Если догоняющий запятнает убегающего, то они меняются ролями.

### **"Заяц без дома"**

Играющие, кроме двух, становятся парами по кругу (лицом друг к другу), взявшись за руки. Один из игроков "заяц", другой - "волк". "Заяц", спасаясь от преследования, становится в середину пары. Тот, кому "заяц", встал спиной, становится бездомным. Если догоняющий запятнал убегающего, они меняются ролями.

*Вариант.* Пары становятся не по кругу, а произвольно на площадке, водящие бегают между парами.

### **"Пустое место"**

Игроки встают в круг, водящий со свистком за кругом. По сигналу игроки двигаются по кругу в одном направлении. По свистку игроки останавливаются, а водящий касается одного из игроков. После этого водящий разворачивается и бежит в обратном направлении и старается занять освободившееся место. Игрок не успевший вернуться на место становится водящим.

### **"Мяч соседу"**

Все дети встают в один или несколько кругов на расстоянии 1-2 м и передают мяч соседу по сигналу, обговоренным способом, а водящий, стоящий за кругом старается коснуться мяча, а не игрока, у кого коснулись мяча тот маится, маявшейся становится игроком. Выигрывают ученики, которые не были водящими.

### **"Метко в цель "**

*Подготовка.* Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впереди стоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта.

*Содержание игры.* По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы) стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросающие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие

второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2-4 раза. Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.

*Правила игры:* 1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. 2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок, зашедшего за черту, не засчитывается.

### **"Космонавты"**

Дети строятся в центре зала или площадки. По краям площадки чертятся 4-6 треугольников, в каждом из них рисуются круги их число должно быть меньше чем участников игры. По свистку дети идут по кругу в центре зала со словами:

**"Ждут нас быстрые ракеты  
Для прогулок по планетам  
На какую захотим, на такую полетим!  
Но в игре один секрет!  
Опоздавшим места нет!"**

По свистку космонавты бегут занимать место в ракете. Кто не успел, идут в центр и игра повторяется. В ракете должен быть один космонавт.

### **"Мышеловка"**

Играющие делятся на две группы. Одна группа берется за руки и образует круг - мышеловку. Остальные мыши - находятся за кругом.

Дети, изображающие мышеловку, ходят по кругу и произносят:

**Ах, как мыши надоели,  
Развелось их - просто страсть!  
Все погрызли, все поели,  
Всюду лезут - вот напасть!  
Берегитесь же, плутовки,  
Доберемся мы до вас!**

Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх и продолжают:

**Вот поставим мышеловку,  
Переловим всех мы вас!**

Мыши вбегают в круг, выбегают из него. По сигналу учителя "Хлоп" мышеловка захлопывается (дети, опускают руки вниз), а мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными, они становятся в круг и берутся за руки. Игра продолжается до тех пор, пока не останется две – три мыши. После этого группы меняются ролями.

## " 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.

*Правила игры:* 1. Водящий бросает мяч как можно выше и только после слов: «**Мячик кверху!**». 2. Водящему разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли. 3. Если кто-то из играющих после слов «**Стой!**» продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. 4. Убегая от водящего, дети не должны прятаться.

*Указания к проведению:* Дети встают в круг близко друг к другу. Место водящего в центре круга лучше очертить небольшим кружком. Если водящий не поймал мяч, который далеко укатился, прежде чем кричать: «**Стой!**», ему нужно догнать мяч и вернуться на свое место. Дети в игре должны быть очень внимательны, быстро реагировать на сигнал.

## " Шлепанки "

Дети встают в круг лицом к центру на расстоянии шага друг от друга. Выбирают водящего, считают до 5: пятый — водящий. Он выходит в центр круга, называет по имени одного из играющих и бросает мяч о землю так, чтобы он отскочил в нужном направлении. Тот, чье имя назвал водящий, ловит мяч и отбивает его (шлепает ладонью), стоя на одном месте. Число отбиваний мяча по договоренности, но не более 5, чтобы детям не приходилось долго стоять в ожидании. После отбиваний мяча игрок перебрасывает его водящему. Игра продолжается до тех пор, пока кто-то не уронит мяч. Тот, кто уронил мяч, встает на место водящего. Играть можно в 2—3 мяча, тогда выбирают 2—3 водящих.

## " Перебрасывание мяча "

Участники игры делятся на две группы, не более 10 человек в каждой, встают за линиями друг против друга на расстоянии от 3 до 5 м. По жребию право начать игру получает ребенок одной из групп. Он называет по имени одного из игроков и бросает ему мяч. Тот ловит и сразу же перебрасывает мяч игроку на противоположную сторону, назвав его по имени. Если играющий не поймал мяч, он выходит из игры, а право продолжать игру остается за командой, которая подавала мяч. Побеждает та команда, в которой осталось больше игроков.



*Правила игры:* 1. При ловле мяча играющий не должен заходить за черту. 2. Игрок выходит из игры, если он не поймал мяч. 3. Не разрешается долго задерживать мяч в руках; если это правило играющий нарушил, мяч передают другой группе.

Указания к проведению. Если в игре принимает участие более 20 человек, нужно несколько мячей. Интересно проходит игра, когда при ловле или перебрасывании мяча дети по договоренности выполняют разные задания, например: прежде чем поймать мяч, ударить в ладоши над головой, за спиной, перед грудью; ударить в ладоши 1 — 2 — 3 раза; бросить мяч от плеча, из-под ноги или руки.

### **" Зевака "**

Дети встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга и начинают перебрасывать мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Мяч перебрасывают, пока кто-то из игроков его не уронит. Тот, кто уронил мяч, встает в центр круга и по заданию играющих выполняет 1—2 упражнения с мячом.

*Правила игры:* 1. Если играющий при выполнении упражнения уронит мяч, ему дается дополнительное задание. 2. Мяч разрешается перебрасывать друг другу только через центр круга.

*Указания к проведению:* Эту игру лучше проводить с небольшим количеством детей. Мяч для игры можно взять любой величины, в зависимости от умения детей.

### **" Летучий мяч "**

Играющие встают в круг, водящий находится в середине круга. По сигналу дети начинают перебрасывать мяч друг другу через центр круга. Водящий старается задержать мяч, поймать или коснуться его рукой. Если ему это удалось, то он встает в круг, а тот, кому был брошен мяч, становится водящим.

*Правила игры:* 1. Играющим разрешается при ловле мяча сходить с места. 2. Играющие не должны задерживать мяч. 3. Водящий не может коснуться мяча, когда он находится в руках игрока.

### **" 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).

*Правила игры:* 1. Игрокам не разрешается двигаться после слова «**Дичь!**». 2. Играющие могут перейти на новое место, если при передаче от охотника к помощнику мяч не был пойман, упал на землю. 3. Игрокам не разрешается прятаться от охотника за предметы. 4. Охотник должен выполнять разные упражнения с мячом.

*Указания к проведению:* Эту игру нужно проводить на большой площадке, иначе охотник и его помощники быстро переловят дичь. Для усложнения можно разрешить детям увертываться от мяча — отклоняться, приседать, подпрыгивать, но нельзя сходить с места.

## " Краски "

Дети выбирают хозяина и двух покупателей, все остальные игроки — краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали цвет, хозяин приглашает одного из покупателей.

Покупатель стучится: «**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 цвет краски угадал, то краску забирает себе. Идет второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они проходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель, который угадал больше красок. При повторении игры он выступает в роли хозяина, а покупателей играющие выбирают.

*Правила игры:* Покупатель не должен повторять дважды один и тот же цвет краски, иначе он уступает свою очередь второму покупателю.

*Указания к проведению:* Игра проводится с детьми как в помещении, так и на прогулке. Хозяин, если покупатель не отгадал цвет краски, может дать и более сложное задание, например: «**Скачи на одной ножке по голубой дорожке**». Если играет много детей, нужно выбрать четырех покупателей и двух хозяев. Покупатели за красками приходят по очереди.

## " 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 игры:* 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 фанта 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 фанта 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 учитель. Фанты могут выкупаться после того, как проиграет 5 человек.

## " Колечко "

На длинный шнур надевают колечко, концы шнура сшивают. Все играющие встают в круг и держат шнур двумя руками сверху. В середине круга стоит водящий, он закрывает глаза и медленно поворачивается 3—4 раза, стоя на одном месте. Играющие быстро передвигают кольцо по шнуру. Затем водящий говорит: «**Я иду искать**». Последнее слово служит сигналом для детей. Кто-либо из них прячет колечко в руке. Водящий открывает глаза и

старается отгадать, у кого спрятано кольцо. Тот, кого он называет, снимает руку со шнура. Если водящий отгадал, то он встает круг, а игрок, у кого нашли кольцо, идет водить.

*Правила игры:* 1. Кольцо передвигать по шнуру только тогда когда водящий с закрытыми глазами поворачивается вокруг себя. 2. Водящий говорит слова: «**Я иду искать**» — с закрытыми глазами. 3. Играющий должен снять руки со шнура, как только водящий назовет его по имени.

**Указания к проведению:** Если желающих играть боле 15 человек, то на шнур надевают от 3 до 5 колец и выбирают 2—3 водящих.

### **" Молчанка "**

Перед началом игры играющие хором произносят:

**Первенчики, червенчики,  
Зазвенели бубенчики.  
По свежей росе,  
По чужой полосе.  
Там чашки, орешки,  
Медок, сахарок. Молчок!**

После слова «Молчок!» все должны замолчать. Ведущий старается играющих рассмешить движениями, смешными словами и потешками, шуточным стихотворением. Если кто-то засмеется или скажет одно слово, он отдает ведущему фант. В конце игры дети свои фанты выкупают: по желанию играющих поют песни, читают стихи, танцуют, выполняют интересные движения.

*Правила игры:* 1. Ведущий не должен играющих трогать руками. 2. Фанты для играющих должны быть разными по цвету, форме.

*Указания к проведению:* Игру можно проводить в разных условиях. Разыгрывать фант можно и сразу, как только кто-то из играющих рассмеется, улыбнется или заговорит. Это снимает напряжение, которое создается у детей в игре.

### **" Веревочка "**

Берут длинную веревку, концы ее связывают. Участники игры встают в круг и берут веревку в руки. В середине стоит водящий. Он ходит по кругу и старается коснуться рук одного из играющих. Но дети внимательны, они опускают веревку и быстро прячут руки. Как только водящий отходит, они сразу же берут веревку. Кого водящий ударит по руке, тот идет водить.

- Правила игры:* 1. Играющие должны веревку держать двумя руками.  
2. По ходу игры веревка не должна падать на землю.

### **" Телефон "**

Все дети садятся в ряд: кто сидит первым, тот телефон. Ведущий на ухо быстро ему говорит какое-то слово или короткое предложение. То, что он услышал, передает своему соседу, тот в свою очередь передает это слово следующему игроку и так до последнего играющего. После этого все говорят, что они слышали. Первый, кто перепутал сказанное, садится в конец, играющие передвигаются ближе к телефону. Каждый ребенок может выполнять роль телефона один раз, после чего садится в конце ряда.

Считалки.

**Считалки старинные.**

Раз, два, три, четыре,  
Пять, шесть, семь,  
Восемь, девять, десять.  
Выплывает  
Белый месяц!  
Кто до месяца дойдет,  
Тот и прятаться пойдет!

Катилось яблочко  
Мимо сада,  
Мимо огорода,  
Мимо частокола;  
Кто его поднимет,  
Тот вон выйдет!

Заяц белый,  
Куда бегал?  
В лес дубовый!  
Что там делал?  
Лыки драл!  
Куда клал?  
Под колоду!  
Кто украл?  
Родион.  
Выйди вон!

Катился горох по блюду.  
Ты води,  
А я не буду.

Чики-брики, ты куда?  
Чики-брики, на базар.  
Чики-брики, ты зачем?  
Чики-брики, за овсом!

Чики-брики, ты кому?  
Чики-брики, я коню!  
Чики-брики, ты какому?  
Чики-брики, вороному!

Таря-Маря  
В лес ходила,  
Шишки ела —  
Нам велела.

А мы  
Шишки  
Не едим,  
Таре-Маре  
Отдадим!

Ходит свинка  
По бору,  
Рвет траву-мураву.  
Она рвет,  
И берет,  
И в корзиночку кладет.  
Этот выйдет,  
Вон пойдет.

**Считалки современные.**

Мимо леса, мимо дач  
Плыл по речке красный мяч.  
Увидала щука.  
Что это за штука?  
Хватать, хватать!  
Не поймать.  
Мячик вынырнул опять.  
Он пустился дальше плыть,  
Выходи, тебе водить.

Белки зайцев угощали,  
Им морковку подавали,  
Все орешки сами съели,  
И тебе водить велели.

Раз, два, три, четыре.  
Кто не спит у нас в квартире?  
Всем на свете нужен сон,  
Кто не спит, тот выйдет вон!

Раз у нашего Степана  
Караулил кот сметану.  
А когда настал обед,  
Кот сидит — сметаны нет.  
Помогите-ка Степану,  
Отыщите с ним сметану.

Как у нас на сеновале  
Две лягушки ночевали.  
Утром встали, щей поели,  
А тебе водить велели!

На лужок пришли бельчата  
Медвежата, барсучата.  
На зеленый на лужок  
Приходи и ты, дружок.

Взял Егор в углу топор,  
С топором пошел во двор,  
Стал чинить Егор забор.  
Потерял Егор топор.  
Вот и ищет до сих пор...  
Поищи и ты топор!

Среди белых голубей  
Скачет шустрый воробей.  
Воробушек-пташка,  
Серая рубашка,  
Откликайся, воробей,

Вылетай-ка, не робей!

Раз пошли ребята к речке,  
Два весла несли в руках.  
Им навстречу — три овечки  
И четыре индюка.  
Все ребята испугались,  
Весла бросили в кусты.  
Испугались, разбежались,  
А найти их должен ты!

Жил в реке один налим.  
Два ерша дружили с ним.  
Прилетали к ним три утки,  
По четыре раза в сутки  
И учили их считать:  
Раз-два-три-четыре-пять!

Рано, рано мы встаем.  
Громко сторожа зовем.  
Сторож, сторож, поскорей  
Выходи кормить зверей.

Тили-тили, тили-бом,  
Сбил сосну зайчишка лбом.  
Жалко мне зайчишку,  
Носит заяка шишку.  
Поскорее сбегай в лес,  
Сделай зайнице компресс!

Тик-трак, тик-трак,  
Под мостом жил старый рак.  
Рыжий кот пришел на мост.  
Рак схватил кота на хвост.  
Мяу-мяу, помогите!  
С хвоста рака отцепите!  
Все бегут, и ты боги.  
Коту Ваське помоги.

