

Министерство социальной политики Нижегородской области
Государственное бюджетное учреждение
«Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Ласточка»
«Шатковского района»

РАССМОТРЕНО
на социальном консилиуме
протокол от 17.12.2020 г. № 19

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от 29.12.2020 г. № 133

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

«Подвижные игры народов России»

(срок реализации: 2,5 месяца, возраст детей от 7 лет)

Составители программы:
воспитатель Федорова Татьяна Ивановна
воспитатель Шипова Людмила Ивановна
воспитатель Швыркаева Светлана Александровна
социальный педагог Рыжова Оксана Викторовна
инструктор по физической культуре Афонин Андрей Степанович

п.Светлогорск
2020 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	10
3. Календарный учебный график.....	11
4. Рабочая программа.....	13
5. Оценочные материалы программы.....	23
6. Методические материалы программы.....	25
7. Приложение.....	26

1. Пояснительная записка

Данная дополнительная образовательная программа является общеразвивающей, имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

Уровень программы – ознакомительный.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств.

Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости.

Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями.

Передовые представители педагогики (К.Д.Ушинский, Е.А.Покровский, Г.А.Виноградов и др.), учитывая важную роль подвижных игр в развитии физической активности ребенка, в приобретении им определенных навыков, уделяли много внимания сбору и изучению таких игр. Они разъясняли их значение для физической активности детей и пропагандировали практическое внедрение их в систему воспитания подрастающего поколения.

Одним из традиционных средств педагогики являются народные подвижные игры. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их национальные устои. По содержанию все народные игры просты, лаконичны и выразительны, полны юмора, соревновательного задора, часто сопровождаются любимыми детьми считалками и зазывалками.

Народные игры являются неотъемлемой частью патриотического воспитания подрастающего поколения. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. В народных подвижных играх происходит возрождение традиций древней культуры всех народов, населяющих Россию. У детей формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны.

Программа знакомит детей с играми народов России, в которых отражаются национальный аспект, истоки самобытности культуры народов России

Актуальность

Современные дети находятся в движении меньше времени, чем необходимо для их полноценного физического развития. Современные условия (комфорт в быту, транспорт, компьютер, гаджеты, социальные сети) способствуют уменьшению двигательной активности детей, и как следствие, у них возникает «двигательное голодание» - гиподинамия. Движения оказывают воздействие не только на физическое развитие, но и приносят радость, следовательно, оказывают самое положительное влияние на психическое развитие детей, на ориентацию в окружающем мире. Именно поэтому работа по развитию двигательной активности, созданию оптимальных условий для гармоничного развития каждого ребенка в настоящее время является своевременной и приоритетной.

Программа «Подвижные игры народов России» призвана помочь каждому ребенку в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт, минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии, овладеть навыками, направленными на сбережение своего здоровья, познакомиться с разнообразием народных подвижных игр.

Педагогическая целесообразность

Школьный возраст является основным звеном формирования личности ребенка, а потому очень важно в этот период заложить правильную основу развития и совершенствования всех его особенностей и черт характера.

Современные школьники катастрофически недополучают объема двигательных нагрузок, требующегося для их нормального роста и физического развития (исследования М.М. Безруких, С.П. Ефимова).

Поэтому необходимо постоянно стремиться к увеличению двигательной активности школьников. И организация подвижных игр в данном случае наиболее эффективный способ достижения результата.

Участвуя в подвижных народных играх и наслаждаясь движениями, дети приобретают привычку к здоровому образу жизни, развивают двигательную активность.

Программа построена на основных педагогических принципах:

- доступности (все подвижные игры относятся к разряду элементарных игр);
- систематичности и последовательности;
- дифференцированного подхода к учащимся;
- учета национальных культурных традиций;
- учета требований гигиены и охраны труда;
- учета индивидуальных особенностей учащихся.

Отличительная особенность программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только повышению

двигательной активности ребенка, но и знания, способствующие освоению культурного наследия народов России.

Программа способствует укреплению здоровья учащихся, формирует у них привычку к активному отдыху с использованием подвижных игр, что является одним из важных результатов внедрения программы.

Программа включает в себя игры, большинство из которых ранее были не знакомы учащимся. Но, чтобы не тормозить игровые действия, во всех подобранных играх используются знакомые учащимся движения, поэтому каждая игра дает большой двигательный и эмоциональный эффект.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры народов России» разработана специально для воспитанников (обучающихся) ГКУ «СРЦН «Ласточка» Шатковского района».

Учебная группа может быть разновозрастной. В учебную группу принимаются все желающие при отсутствии ограничений по состоянию здоровья. При разработке программы учитывались психолого-педагогические особенности детей школьного возраста.

Срок реализации Программы – 2,5 месяца и составляет 28 часов.

Занятия по программе осуществляются на русском языке.

Форма организации образовательного процесса – очная, групповая.

Форма проведения занятий – занятие-игра.

В программу включены подвижные игры народов России, разнообразные по своему содержанию, тематике и организации, которые можно проводить в любое время года.

Занятия проводятся 3 раза в неделю в соответствии с расписанием учебных занятий, утвержденным в Учреждении. Продолжительность каждого занятия – 40-45 минут, что соответствует 1 академическому часу.

Структура занятия состоит из теоретической и практической частей.

Теоретическая часть включает в себя беседы и пояснения по ходу игры.

Практическая работа составляет основную часть времени каждой темы.

Цель и задачи программы

Цель: создание оптимальных условий для повышения двигательной активности учащихся через вовлечение их в подвижные игры народов России.

Задачи:

Обучающие:

Познакомить с разнообразием подвижных игр народов России и научить играть в них.

Развивающие:

Расширить двигательный опыт и использовать его для организации своего свободного времени.

Воспитательные:

Приобщить к соблюдению этических норм игрового поведения – соблюдению правил игры, доброжелательному отношению к сверстникам, умению взаимодействовать с участниками игры.

Учебно-тематический план

Учебный план определяет общий объём учебной нагрузки по программе, определяет перечень тематических разделов программы и время на их усвоение, формы и временной объём промежуточной и итоговой аттестации.

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Игры - «Ловишки»	13	2,6	10,4	
2	Промежуточная аттестация	1		1	Фестиваль народных подвижных игр.
3	Игры - «Салки»	13	2,6	10,4	
4	Промежуточная аттестация	1		1	Фестиваль народных подвижных игр.
Итого часов:		28	5,2	22,8	

- Теория – 0,2 часа на каждом занятии;
- Практика - 0,8 часа на каждом занятии.

Рабочая программа

Тематика занятий	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, комментарии	Тематическое оснащение	Формы подведения итогов
Раздел №1 Игры «Ловишки»					
1. Вводное занятие. Русская народная подвижная игра «Горелки»	Урок – практикум	Объяснительно – наглядный, игровой	Карточки: комплекс ОРУ №1; зазывалка №1; считалка №1, карточка с описанием игры «Горелки»	Гимнастическое палки, пластмассовая стойка, свисток	Наблюдение, анализ и уточнение.
2. Дагестанская народная подвижная игра «Волк и овцы»	Урок – практикум	Объяснительно – наглядный, игровой	Карточки: комплекс ОРУ №1; зазывалка №1; считалка №1, карточка с описанием игры «Волк и овцы»	Гимнастическое палки,	Наблюдение, анализ и уточнение.
3. Башкирская народная подвижная игра «Кот и мыши»	Урок – практикум	Объяснительно – наглядный, игровой	Карточки: комплекс ОРУ №1; зазывалка №1; считалка №1, карточка с описанием игры «Кот и мыши»	Гимнастическое палки, мел	Наблюдение, анализ и уточнение.
4. Татарская народная подвижная игра «Серый волк»	Урок – практикум	Объяснительно – наглядный, игровой	Карточки: комплекс ОРУ №1; зазывалка №1; считалка №1, карточка с описанием игры «Серый волк»	Гимнастическое палки, мел	Наблюдение, анализ и уточнение.
5. Удмуртская народная подвижная игра «Водяной»	Урок – практикум	Объяснительно – наглядный, игровой	Карточки: комплекс ОРУ №1; зазывалка	Гимнастическое палки, мел	Наблюдение, анализ и уточнение.

			№1; считалка№1, карточка с описанием игры «Водяной»		ие.
6. Бурятская народная игра «Волк и ягнята»	Урок - практикум	Объяснительно - наглядный, игровой	Карточки: комплекс ОРУ №2; зазывалка №2; считалка№2, карточка с описанием игры «Волк и ягнята»		Наблю дение, анализ и уточнен ие.
7. Карельская народная подвижная игра «Долгая Арина»	Урок - практикум	Объяснительно - наглядный, игровой	Карточки: комплекс ОРУ №2 2; зазывалка №2; считалка№2, карточка с описанием игры «Долгая Арина»	платок	Наблю дение, анализ и уточнен ие.
8. Мордовская народная подвижная игра «В платочки»	Урок - практикум	Объяснительно - наглядный, игровой	Карточки: комплекс ОРУ №2; зазывалка №1; считалка№2, карточка с описанием игры «В платочки»	Платок	Наблю дение, анализ и уточнен ие.
9. Татарская народная подвижная игра «Маляр и краски»	Урок - практикум	Объяснительно - наглядный, игровой	Карточки: комплекс ОРУ №2; зазывалка №2; считалка№2, карточка с описанием игры «Маляр и краски»	Скамейка , мел	Наблю дение, анализ и уточнен ие.
10. Якутская народная подвижная игра «Сокол и лиса»	Урок - практикум	Объяснительно - наглядный, игровой	Карточки: комплекс ОРУ №2; зазывалка №2; считалка№2,		Наблю дение, анализ и уточнен ие.

			карточка с описанием игры «Сокол и лиса»		
11. Чувашская народная подвижная игра «Чурилки»	Урок - практикум	Объяснительно - наглядный, игровой	Карточки: комплекс ОРУ №3; зазывалка №3; считалка №3, карточка с описанием игры «Чурилки»	Платок, бубенцы	Наблюдение, анализ и уточнение.
12. Татарская народная подвижная игра «Ловишки»	Урок - практикум	Объяснительно - наглядный, игровой	Карточки: комплекс ОРУ №3; зазывалка №3; считалка №3, карточка с описанием игры «Ловишки»		Наблюдение, анализ и уточнение.
13. Русская народная подвижная игра «Подскоки»	Урок - практикум	Объяснительно - наглядный, игровой	Карточки: комплекс ОРУ №3; зазывалка №3; считалка №3, карточка с описанием игры «Подскоки»	мел	Наблюдение, анализ и уточнение.
14. Промежуточная аттестация. Фестиваль народных подвижных игр.	Итоговый урок по разделу	Игровой	Карточки: комплекс ОРУ №3; зазывалка №3; считалка №3, карточка с описанием игр 1-13	Пластмассовая стойка, свисток, мел, платок, скамейка, бубенцы	Наблюдение, анализ и уточнение, опрос
Раздел 2. Игры «Салки»					
1. Русская народная игра «Ляпка»	Урок - практикум	Объяснительно - наглядный, игровой	Карточки: комплекс ОРУ №4; зазывалка №4; считалка №4, карточка с описанием	Брус	Наблюдение, анализ и уточнение.

			игры «Ляпка»		
2. Русская народная подвижная игра «Краски»	Урок - практикум	Объяснительно - наглядный, игровой	Карточки: комплекс ОРУ №4; зазывалка №4; считалка №4, карточка с описанием игры «Краски»	Брус	Наблюдение, анализ и уточнение.
3. Дагестанская народная подвижная игра «Отгадай»	Урок - практикум	Объяснительно - наглядный, игровой	Карточки: комплекс ОРУ №4; зазывалка №4; считалка №4, карточка с описанием игры «Отгадай»	Брус, платок, мел	Наблюдение, анализ и уточнение.
4. Башкирская народная подвижная игра «Липкие пеньки»	Урок - практикум	Объяснительно - наглядный, игровой	Карточки: комплекс ОРУ №4; зазывалка №4; считалка №4, карточка с описанием игры «Липкие пеньки»	Брус	Наблюдение, анализ и уточнение.
5. Кабардино-балкарская народная подвижная игра «Повелитель лунки»	Урок - практикум	Объяснительно - наглядный, игровой	Карточки: комплекс ОРУ №4; зазывалка №4; считалка №4, карточка с описанием игры «Повелитель лунки»	Брус, резиновый мяч, мел	Наблюдение, анализ и уточнение.
6. Татарская народная подвижная игра «Продаем горшки»	Урок - практикум	Объяснительно - наглядный, игровой	Карточки: комплекс ОРУ №5; зазывалка №5; считалка №5, карточка с описанием игры «Продаем	мяч	Наблюдение, анализ и уточнение.

			горшки»		
7. Дагестанская народная подвижная игра «Слепой медведь»	Урок - практикум	Объяснительно - наглядный, игровой	Карточки: комплекс ОРУ №5; зазывалка №5; считалка №5, карточка с описанием игры «Слепой медведь»	Мяч, платок, деревянные палочки (20 шт.)	Наблюдение, анализ и уточнение.
8. Осетинская народная подвижная игра «Осетинские салки»	Урок - практикум	Объяснительно - наглядный, игровой	Карточки: комплекс ОРУ №5; зазывалка №5; считалка №5, карточка с описанием игры «Осетинские салки»	Мяч	Наблюдение, анализ и уточнение.
9. Чувашская народная подвижная игра «Рыбки»	Урок - практикум	Объяснительно - наглядный, игровой	Карточки: комплекс ОРУ №5; зазывалка №5; считалка №5, карточка с описанием игры «Рыбки»	Мяч, мел, маски, акулы и разных рыб	Наблюдение, анализ и уточнение.
10. Карельская народная подвижная игра «Я есть»	Урок - практикум	Объяснительно - наглядный, игровой	Карточки: комплекс ОРУ №6; зазывалка №6; считалка №6, карточка с описанием игры «Я есть»	Мел	Наблюдение, анализ и уточнение.
11. Чувашская народная подвижная игра «Расходитесь»	Урок - практикум	Объяснительно - наглядный, игровой	Карточки: комплекс ОРУ №6; зазывалка №6; считалка №6, карточка с описанием игры «Расходитесь»	Мел	Наблюдение, анализ и уточнение.

12. Русская народная подвижная игра «Пятнашки»	Урок - практикум	Объяснительно - наглядный, игровой	Карточки: комплекс ОРУ №6; зазывалка №6; считалка №6, карточка с описанием игры «Пятнашки»		Наблюдение, анализ и уточнение.
13. Татарская народная игра. «Перехватчики»	Урок - практикум	Объяснительно - наглядный, игровой	Карточки: комплекс ОРУ № 6; зазывалка № 6; карточка с описанием игры «Перехватчики»		Наблюдение, анализ и уточнение.
14. Промежуточная аттестация. Фестиваль народных подвижных игр.	Итоговый урок по разделу	Игровой	Карточки: комплекс ОРУ №6; зазывалка №6; считалка №6, карточки с описанием игр 1 – 13	Мел, платок, резиновый мяч, деревянные палочки (20 шт.), маски акулы и разных рыб	Наблюдение, анализ и уточнение, опрос

Ожидаемый результат

В результате обучения по данной программе дети:

- научатся контролировать ход игры и соблюдать правила игры;
- научатся самостоятельно организовать и проводить подвижные игры народов России;
- освоят методы конструктивного общения;
- научатся сотрудничать в игре.

Календарный учебный график

Месяц	Неделя обучения	Количество часов	Форма контроля	Каникулы	Всего за месяц
			Промежуточная аттестация		
Январь	1 неделя	1			
	2 неделя	3			
	3 неделя	3			
	4 неделя	3			
	5 неделя	3			
	6 неделя	1	п		
					14
Февраль	1 неделя			*	
	2 неделя	3			
	3 неделя	3			
	4 неделя	3			
	5 неделя	1			
март	1 неделя	2			
	2 неделя	2	п		
	3 неделя			*	
	4 неделя	3			
	5 неделя	2			
					9
апрель	1 неделя	1			
	2 неделя	3			
	3 неделя	3			
	4 неделя	2	п		
	5 неделя			*	
					9
май	2 неделя	3			
	3 неделя	3			
	4 неделя	3			

	5неделя	3			
	6 неделя	1			13
июнь	1неделя	1	п		
					1
Итого					56
август	1неделя	3			
	2неделя	3			
	3неделя	3			
	4неделя	3			
	5неделя	1			
					13
сентябрь	1неделя	1	п		
	2неделя			*	
	3неделя	3			
	4неделя	3			
	5неделя	3			
					10
октябрь	1неделя	1			
	2неделя	3			
	3неделя	1	п		
	4неделя			*	
	5неделя	3			
	6 неделя	1			
					9
ноябрь	1неделя	2			
	2неделя	3			
	3неделя	3			
	4неделя	2	п		
	5неделя			*	
					10
декабрь	1неделя	2			
	2неделя	3			
	3неделя	3			
	4неделя	3			
	5неделя	3	п		
					14
Итого					56

Условные обозначения:

Промежуточная аттестация	п
Каникулы	*

Материально-техническое обеспечение программы

- Стойка пластмассовая – 4 шт.;
- гимнастический обруч – 1 шт.;
- мячи резиновые – 10 шт.;
- шарики пластмассовые – 11 шт.;
- мел;
- платочки – 2 шт.;
- маска акулы – 1 шт.;
- маски рыб – 9 шт.;
- стульчики детские- 2 шт.;
- скамейка гимнастическая жёсткая (2 м) – 1 шт.;
- рукавица – 1шт.;
- свисток -1 шт.

Кадровое обеспечение

Педагоги отделения социальной реабилитации несовершеннолетних и инструктор по физической культуре.

Формы аттестации

Программа предусматривает различные формы подведения итогов:

- текущий контроль (проводится на каждом занятии в виде мини-выставки);
- промежуточная аттестация (проводится после изучения 4 тем и проходит в форме занятия по рисованию на свободную тему с помощью использования изученных нетрадиционных техник рисования)

Для каждого ребенка конкретным показателем его успехов является:

- обучаемость;
- работоспособность;
- мотивация деятельности;
- производительность деятельности;
- креативность.

Результативность каждого занятия отслеживается по трем критериям с помощью метода педагогического наблюдения.

По итогам занятия проводятся мини-выставки, которые позволяют показать уровень знаний и умений по пройденным темам.

Усвоение учащимися программного материала отслеживается в ходе проведения текущего контроля (на каждом занятии), промежуточной аттестации.

Результаты текущего образовательного процесса отслеживаются путем наблюдения за учащимися на занятиях.

Результативность каждого занятия отслеживается по трем критериям с помощью метода педагогического наблюдения.

Оценка «освоил» ставится при положительных результатах.

Оценочные материалы

Результат освоения учащимися программного материала оценивается в баллах по следующей шкале:

- 1 балл – низкий уровень;
- 2 балла – средний уровень;
- 3 балла – высокий уровень.

Критерии оценивания	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1. Соблюдает правила игры	Не соблюдает правила игры	Частично соблюдает правила игры	Контролирует ход игры и соблюдает правила игры
2. Проявляет интерес к игре, активно участвует	Не проявляет интерес к игре, в процессе игры ведет себя пассивно	Частично проявляет интерес к игре, может отвлечься	Проявляет интерес к игре, активно и увлеченно участвует в процессе игры
3. Умеет конструктивно общаться и сотрудничать в игре	Не умеет конструктивно общаться в процессе игры, провоцирует конфликтные ситуации	Умеет конструктивно общаться, не умеет сотрудничать с другими детьми	Умеет конструктивно общаться и сотрудничать в игре

Исходя из суммы баллов, набранных во время **диагностики**, выделяются следующие **уровни**:

- результат от 4-6 баллов – свидетельствует о низком уровне освоения программы;
- результат от 7-9 баллов – свидетельствует о среднем уровне освоения программы;
- результат от 10-12 баллов – свидетельствует о высоком уровне освоения программы.

Для реализации программы используются следующие **методы обучения** и методические приемы:

- 1) Объяснительно-иллюстрационный: - беседа, теоретические лекции, показ
- 2) Репродуктивный: ответы на вопросы, воспроизведение способов деятельности

Во время реализации программы используются следующие **педагогические технологии**:

1. Технология педагогической поддержки.

Эта технология предполагает систему операций, рассчитанных на предупреждение «падения» ребенка с социальных высот и оказание помощи в решении его индивидуальных проблем.

2. Технология «создания ситуации успеха».

Эта технология предполагает поощрение даже небольшого успеха учащегося, его личных достижений при выполнении какого – либо задания, упражнения, работы.

3. Игровая технология.

Игра – это пространство «внутренней социализации» ребенка и средство усвоения социальных установок. В жизни детей игра выполняет важнейшие функции: социокультурную, развлекательную, коммуникативную, терапевтическую, диагностическую.

4. Технология КТД. Основу этой технологии составляет совместная деятельность детей и взрослых, при которой все члены группы участвуют в планировании и анализе, вносят свой вклад в создание социального продукта.

Для успешной реализации поставленных цели и задач используются следующие **принципы воспитания**:

1. Личностно-ориентированный. Учет возрастных особенностей учащихся и осуществления деятельности на основе индивидуального подхода.

2. Поэтапного углубления знаний - предполагает изложение изучаемого материала от простого к сложному.

3. Эффективности социального взаимодействия - воспитание в коллективе, расширение сферы общения, формирование навыков социальной адаптации, самореализации.

Структура занятия

До проведения занятия проводятся организационные мероприятия, т.е. делается, при необходимости, разметка площадки, подготавливается инвентарь, проводится предварительный анализ предстоящей игры.

Занятия состоят из трех частей – организационной, основной и заключительной.

Первая часть – организационная.

1. Приветствие. Знакомство с темой занятия.

2. Комплекс общеразвивающих упражнений: с предметами, без предметов, в движении, на месте.

Вторая часть – основная.

1. Инструктаж по технике безопасности во время подвижной игры.

2. Сбор детей на игру и создание интереса к игре при помощи зазывалки.

3. Знакомство с игрой: принадлежностью к той или иной народности России, названием, содержанием, правилами игры.

4. Распределение ролей (выбор водящего или деление на команды с использованием считалки).

5. Проведение игры под руководством педагога. Для закрепления изученная игра проводится не менее 2-3 раз.

Третья часть – заключительная.

Подведение итогов игры:

1. Ходьба.

2. Объявление результатов, релаксация, анализ игры.

Алгоритм проведения подвижных игр соответствует общепринятой методике.

Каждое занятие, состоит из теоретической и практической частей.

Теоретические сведения – это объяснение нового материала, информация познавательного характера, инструктирование учащихся о правилах безопасного поведения во время проведения подвижной игры, анализ проведенной игры в форме беседы.

Информация познавательного характера и анализ проведенной игры помогает установлению доверительных отношений между педагогом и учащимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания учащихся

Практическая часть включает выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (всего 9 комплексов, чередующихся через каждые 5 игр), проведение подвижных игр (39 игр).

Методика организации и проведения игр

Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ)

Проводится перед игрой. Предназначен для общей разминки, для комплексного развития двигательных качеств (силы, гибкости, выносливости, координации движений).

Сбор детей на игру и создание интереса к игре.

Для создания интереса к игре подается сигнал сбора, которым являются «зазывалки» (9 зазывалок, чередующихся через каждые 5 игр).

Для проведения подвижной игры учащиеся собираются на игровой площадке (в комнате для отдыха и игр № 114) в обозначенном месте, откуда будут начаты игровые действия. Сбор проходит быстро и интересно.

Объяснение правил, распределение на команды.

Правила игры излагаются кратко, поскольку дети стремятся как можно быстрее воспроизвести все изложенное в действиях. Для выделения главного, создания атмосферы радости и придания целенаправленности игровым действиям в объяснении применяются все средства выразительности - интонация голоса, мимики, жесты. Таким образом, объяснение игры - это и инструкция, и момент создания игровой ситуации.

Используется следующая последовательность объяснений: назвать игру и ее замысел, кратко изложить ее содержание, подчеркнуть правила, напомнить движения (если нужно), распределить роли, раздать при необходимости атрибуты, разместить играющих на площадке, начать игровые действия.

Ознакомление учащихся с новой игрой проводится четко, лаконично, образно, эмоционально в течение 1,5-2 мин.

Чтобы игра прошла весело и увлекательно, с помощью вопросов проверяется, как учащиеся поняли игру.

При объединении играющих в группы, команды, учитываются индивидуальные особенности детей. В команды подбираются дети равные по силам; для активизации неуверенные, застенчивые учащиеся объединяются со смелыми и активными.

Распределение ролей.

Роли определяют поведение детей в игре, поэтому при распределении ролей выбор на главную роль происходит таким образом, чтобы воспринимался детьми как поощрение, доверие.

При проведении игры в первый раз роль водящего выполняет педагог, в дальнейшем водящий выбирается из числа учащихся. Используется один из способов выбора водящего: назначает педагог, обязательно аргументируя свой выбор; с помощью считалки (предупреждают конфликты). Названные приемы используются в начале игры. Чаще всего используются считалки (9 считалок, чередующихся через каждые 5 игр). Для назначения нового водящего основным критерием является качество выполнения движений и правил.

Выбор водящего способствует развитию у учащихся способности правильно оценивать свои силы и силы товарищей. Водящего сменяют часто, чтобы как можно большее количество учащихся побывало в этой роли.

Руководство игрой.

Руководство педагога подвижной игрой состоит в контроле над ходом игры.

Руководя игрой, педагог воспитывает нравственность ребенка; формирует у него правильную самооценку, взаимоотношения детей друг с другом, учит ребенка преодолевать трудности.

В ходе игры педагог обращает внимание на выполнение ребенком правил, тщательно анализирует причины их нарушения. Педагог следит за движениями, взаимоотношениями, нагрузкой, эмоциональным состоянием ребенка в игре.

Педагог обращает внимание на качество движений, следит за тем, чтобы они были легкими, красивыми, уверенными. Дети должны быстро ориентироваться в пространстве, проявлять выдержку, смелость, находчивость, творчески решать двигательные задачи.

Сигналы в играх подаются свистком или словесными командами.

Подведение итогов игры.

Заканчивается подвижная игра ходьбой, постепенно снижающей физическую нагрузку и приводящей пульс и дыхание учащихся в норму.

Подведение итогов игры - это объявление результатов, релаксация, анализ игры.

Подведение итогов игры проходит в оптимистичной форме.

Педагог отмечает тех, кто проявил ловкость, быстроту, соблюдал правила, анализирует, как удалось достичь успеха в игре. К обсуждению отношения к игре в форме беседы привлекаются все учащиеся. Это приучает их к анализу своих поступков, вызывает более сознательное отношение к выполнению правил игры.

Дидактические материалы

1. Рукавица,
2. 2 платка;
3. Маски рыб.

**Программа составлена в соответствии с требованиями следующих
нормативных документов:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р;
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Устав ГБУ «СРЦН «Ласточка» Шатковского района».

Список литературы

1. Куприянова, Л. Л. Русский фольклор / Л. Л. Куприянова. – М. : Мнемозина, 2015. – URL: https://musschool-bor.nnov.muzkult.ru/media/2020/06/11/1254834962/100L_Kupriyanova_Russkij_fol_klor_2_klass.pdf
2. Литвинова, М. Ф. Русские народные подвижные игры / М. Ф. Литвинова. – М. : Просвещение, 2018. – URL: <https://azbyka.ru/deti/russkie-narodnye-podvizhnye-igry-m-litvinova>
3. Науменко, Г. М. Русские народные детские игры с напевами / Г. М. Науменко. – Москва, 2003. – URL: <https://naumenko-gm.ru/igry-s-napevami.html>
4. Бондаренко, М. Считалки и чистоговорки / М. Бондаренко. – М. : Эксмо, 2007. – 93 с. – URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01003395915>
5. Программа «ИгРусичи», М.К. Приятелева, ст. преподаватель кафедры начального образования ГОУ ДПО НИРО, 2012 г. – URL: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/03/28/programma-kruzhka-igrusichi>
6. Якуб, С.К. Вспомним забытые игры / С. К. Якуб. – М. : Детская литература, 2018. – URL: <http://www.barius.ru/biblioteka/book/1948>

7. Приложение

Приложение № 1

Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений № 1 (с гимнастической палкой)

1. Стоя, держа палку двумя руками за конец, поднять ее вверх как меч. Необходимо «острием меча» очертить в воздухе круг. При этом руки должны оставаться неподвижными, а все движения выполняются за счет кругового движения кистей рук. Выполнить вправо и влево. (8 – 10 раз в каждую сторону).

2. Стоя, ноги врозь, палка сверху в вытянутых руках. Хват широкий. Повороты палки влево и вправо в горизонтальной плоскости до полного перекрещивания рук. (8 – 10 раз).

3. И. П. Гимнастическая палка в правой, вытянутой вперед, руке. Скручивание палки вправо и влево, как пропеллер (по 8 – 10 раз каждой рукой).

4. Взять гимнастическую палку правой рукой за конец. Подбросить вверх с вращением и поймать за другой конец через половину оборота. То же левой рукой. (по 6 – 8 раз каждой рукой).

5. То же упражнение, но палка ловится после полного оборота (6 – 8 раз).

6. Держать вертикально стоящую палку ладонью правой руки сверху. Поднимая руку вверх, пронести правую ногу над палкой и ладонью удержать палку в вертикальном положении. То же левой рукой и ногой.

(по 6 – 8 раз).

7. И.п. основная стойка. Прыжки на месте: 1 – на месте, 2 – с поворотом на 90 градусов, 3 - на месте, 4 - – с поворотом на 90 градусов 4 раза). 1 – на месте, 2 – с поворотом на 180 градусов, 3 - на месте, 4 – с поворотом на 180 градусов (4 раза). Далее: 1 – на месте, 2 – с поворотом на 360 градусов, 3 - на месте, 4 – с поворотом на 360 градусов (4 раза).

Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений № 2 (на месте)

1. Закрывать глаза, медленно приподняться на пальцах ног и аккуратно запрокинуть голову.

2. Закрывать глаза, руки поставить как можно шире. Попробовать дотронуться указательным пальцем правой руки до кончика носа, а указательным пальцем левой руки дотронуться до левого уха одновременно.

3. Наклоны. Стоя на носочках, сделать глубокие наклоны в правую и левую стороны по два раза. То же с закрытыми глазами по три раза.

4. Встать прямо, поднять одну ногу так, чтобы бедро было параллельно полу, и расслабить руки. Поворачивать корпус в разные стороны так, чтобы руки произвольно двигались за ним и ударяли по корпусу. То же на другой ноге. Попробовать выполнить упражнение с закрытыми глазами.

5. Стоя на правой ноге, поднять левую ногу, согнутую в колене назад и взяться левой рукой за голеностоп поднятой ноги, правую руку вытянуть вперед. То же на другой ноге. Попробовать выполнить упражнение с закрытыми глазами.

6. Упражнение «берпи». Берпи — это чередование отжимания и прыжка. Необходимо наклониться, прыжком принять упор лежа, отжаться, затем прыжком встать в упор стоя, выпрямиться и подпрыгнуть вверх.

7. Прыжки на месте на двух ногах. Каждый четвертый прыжок выполнять с поворотом на 180 (360) градусов.

Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений № 3 (на месте)

1. Выполнить в ходьбе на месте хлопки руками спереди и сзади под каждый шаг.

2. И. п. основная стойка.

В ходьбе на месте на каждый шаг выполнить симметричные движения руками: вперед, в стороны, вверх, вниз (4 – 5 раз с увеличением скорости ходьбы).

3. И. п. основная стойка.

Выполнить с правой руки на 16 счётов поочерёдное передвижение рук на пояс, плечи, вверх, два хлопка с последующим возвращением обратно с двумя хлопками о бёдра (3 – 4 раза с увеличением скорости движения рук).

4. И. п. – стойка левая нога вперед, локти прижаты, пальцы собраны в кулак. Имитация ударов руками, как в боксе (2 раза по 8 движений каждой рукой).

5. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1– 4 – наклоняясь вперед, круговое движение туловищем вправо, 5 – 8 – то же влево (повторить 6 – 8 раз в каждую сторону).

6. И. п. – широкая стойка, правая рука вперед, левая на пояс. 1 – круг правой рукой вниз с поворотом туловища вправо; 2 – 3 – два пружинящих наклона к левой ноге, сгибая правую, пальцами правой руки касаясь, носка или земли; 4 – выпрямляясь сменить положение рук; 5 – 8 – то же в другую сторону (повторить 6 – 8 раз).

7. И. п. – о. с. 1 – левую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – левую ногу ставим на землю, сгибаем с полунаклоном вперед, руки вниз; 3 – толчком левой выпрямляем ногу, стойка на правой, руки в стороны; 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону (повторить по 6 – 8 раз в каждую сторону). Счет медленный.

Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений № 4 (упражнения с брусом)

1. Наклонившись вперед в шеренге, взять брус в руки. На 4 счета одновременно, все вместе, поднимая руки вверх с брусом, выпрямиться, поднимаясь на носки. На следующие 4 счета опустить руки с брусом вниз с наклоном вперед. (4 – 6 раз). Счет в медленном темпе.

2. Стоять в колонне, брус лежит справа от колонны. Все вместе одновременно, приседая, взять брус руками и поднять над головой на прямых руках. На 2 счета все вместе наклон в правую сторону, следующие 2 счета выпрямиться. То же в левую сторону. (4 – 6 раз). Счет в медленном темпе.

3. Стоять в шеренге, брус перед шеренгой. Поставить правую ногу на брус, левая нога на земле. В быстром темпе смена положения ног без выпрыгивания вверх и не толкая брус ногами вперед (10 – 20 сек).

4. Стоять в шеренге, брус перед шеренгой. Встать на брус носками обеих ног, пятки на земле. Оторвать пятки от земли, и подняться на носках как можно выше, вернуться в обратное положение (10 – 12 раз).

5. Стоять в колонне, брус лежит между ног. Выполнить прыжок, скрестив ноги, брус между ног, прыжок ноги врозь, брус между ног. В быстром темпе с невысоким выпрыгиванием вверх (10 – 20 сек).

6. Стоять в шеренге, брус перед шеренгой. Поставить правую ногу на брус, левая нога на земле. Толчком правой ноги выпрыгнуть как можно выше вверх. Приземлиться левой ногой на брус, правой на землю. То же левой ногой (6 – 8 раз каждой ногой).

7. Стоять в колонне, брус - перед направляющим колонны. По одному на расстоянии 1 м пройти по брусу лицом вперед не наступая на землю (2 раза). То же правым боком. То же левым боком. То же спиной вперед.

Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений № 5 (упражнения с мячами)

1. Руки вперед, показать мяч, отвести руки назад - вниз, спрятать мяч.

2. И. п. стоя, ноги врозь, мяч на полу у левой ноги. Наклониться вперед—в сторону и взять мяч двумя руками; выпрямиться, прогнуться назад; наклониться в другую сторону и положить мяч у правой ноги. Повторить 5—6 раз в каждую сторону.

3. И. п. о. с. Мяч в одной руке.

1) Подбросить мяч вверх, поймать двумя руками; поймать правой рукой; поймать левой рукой.

2) Бросить мяч на пол, хлопнуть в ладоши, поймать двумя руками.

3) Подбросить мяч высоко вверх, дать ему стукнуться о пол, поймать двумя руками; поймать мяч попеременно правой и левой руками; поймать мяч после поворота.

4. Мяч в руках за спиной. Подбросить мяч вверх – вперед поймать двумя руками; правой рукой; левой рукой.

5. Подбросить мяч вверх – назад двумя руками (правой, левой рукой), поймать двумя руками за спиной.

6. Положить мяч перед собой и прыгать через него. Попробовать при этом повернуться в воздухе и приземлиться опять лицом к мячу. Поворачиваться надо то через левое, то через правое плечо. Прыгать 20 раз и перейти на ходьбу на месте.

Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений № 6 (упражнения в движении)

Упражнения в ходьбе.

1. Хлопки над головой. Шаг - хлопок, шаг - руки вниз.

2. Одна рука вверх. Рывок руками назад с последующей сменой позиции рук на каждый шаг.

3. Три пружинящих рывка прямыми руками в стороны (кисти рук чуть выше плеч), руки вниз, на каждый шаг.

4. Вращения прямыми руками вперед и назад на каждый шаг.

5. Руки перед грудью, хватом за пальцы. Повороты в сторону впереди поставленной ноги (локти чуть выше плеч).

6. Одна рука вверх. Наклон в сторону впереди стоящей ноги (рука помогает выполнить более глубокий наклон).

7. Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.

8. Ходьба «гусиным шагом».

9. Прыжки в приседе с продвижением вперед.

10. Ходьба с потряхиванием ног.

Упражнения в беге.

Поперек площадки «змейкой». Одна прямая, один вид бега.

1. Бег приставными шагами левым боком

2. Бег приставными шагами правым боком

3. Бег скрестным шагом левым боком.

4. Бег скрестным шагом правым боком.

5. Бег спиной вперед

6. Бег с тремя поворотами на 360 градусов, продолжение бега в прежнем направлении.

7. Бег, высоко поднимая бедро.

8. Бег, забрасывая голень назад.

9. Бег, поднимая прямые ноги вперед.

10. Ходьба вокруг площадки для восстановления дыхания с подниманием рук вверх в медленном темпе.

Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений № 7 (упражнения в движении по кругу)

1. Ходьба в чередовании с легким бегом. Во время ходьбы выполнять перекал с пятки на носок, поднимая тело повыше (в течение 2–3 мин.).

2. И. п. – руки перед грудью. 1 – 2 – два шага, двойной рывок локтями назад; 3–4 – два шага, руки в стороны, ладонями вверх, и двойной рывок назад прямыми руками; 5–8 – то же, но на счет 7–8 руки вверх (повторить 4 – 6 раз).

3. Ходьба с выпадами, пружинящими покачиваниями туловища, опираясь руками на колено. 1–2 – выпад правой рукой; 3–4 – выпад левой продвигаясь по кругу (повторить 8 – 12 раз).

4. И. п. – широкая стойка лицом к центру круга, руки в стороны. 1–3 – три пружинящих наклона – к левой ноге, прямо, к правой ноге; 4 – выпрямляясь, руки в стороны, поворот кругом на правой; 5 – 8 – то же, начиная наклоны с правой ноги и делая затем поворот на левой ноге (повторить 6 – 8 раз).

5. И. п. Упор, сидя сзади, ноги согнуты, таз приподнят. Передвижения в упоре ногами вперед (10 – 15), сделав 2–3 остановки для отдыха.

6. Ходьба с поворотами туловища влево и вправо, свободными маховыми движениями рук в сторону поворота (повторить 6 – 8 раз).

7. И. п. – руки вверх – наружу. 1 – руки вперед, мах правой ногой вперед до касания носком ладони; 2 – шаг правой, руки вверх, 3 – 4 – то же левой ногой (повторить 12 – 16 раз).

8. Поочередные прыжки на правой и левой ноге, сгибая и маховую и толчковую ноги вперед, руки в любом удобном положении (10 – 12 прыжков).

**Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений № 8
(упражнения на месте в парах)**

1. И. п.- стоя спиной к партнёру, взявшись внизу за руки.

1-2- стойка на носках, руки вверх;

3-4- и. п.

2. И. п.- стоя лицом друг к другу, руки на плечах.

1-3- пружинистые наклоны;

4- и. п.

3. И. п.- стоя спиной друг к другу, руки в «замок».

1-3- наклоны вправо;

4- и. п.

5-8- тоже влево.

4. И. п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за руки на уровне плеч.

1-4- не разъединяя рук поворот вправо на 360°;

5-8- то же влево.

5. И. п.- ст. лицом друг к другу, руки на плечах.

1- полунаклон, мах левой ногой назад;

2- и. п.

3-4- то же правой ногой.

6. И. п.- ст. спиной друг к другу взявшись под руки.

1-4 – один партнер наклоняется вперед, другой ложится ему на спину прогибаясь;

5-8- и. п.

1-8- то же выполняет партнёр.

7. И. п.- сед спиной друг к другу взявшись под руки.

1- сед согнув ноги;

2- разгибая ноги лечь на спину партнёра, прогнуться (партнёр выполняет наклон)

3-4- и. п.

5-8- то же выполняет партнёр.

8. И. п.- ст. спиной друг к другу взявшись под руки.

1-2- присед;

3-4- и. п.

9. И. п.- ст. на одной лицом друг к другу, правой рукой поддерживая поднятую вперёд левую ногу партнёра.

1-4- прыжки по кругу влево;

5-8- то же вправо;

затем смена и. п.(поменять ноги).

Комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений № 9 (упражнения со скакалкой)

1. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо внизу. 1 – руки вверх, натягивая скакалку; 2 – подняться на носки и потянуться; 3 – 4 – и. п. (повторить 6 – 8 раз).

2. И. п. – широкая стойка, скакалка сложена вдвое за головой, руки согнуты вперед. 1 – левую руку в сторону, натягивая скакалку, правую руку за голову и поворот туловища влево; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону (повторить 6 – 8 раз в каждую сторону).

3. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка сложена вчетверо внизу сзади. 1 – 2 – два пружинящих наклона вперед, руки назад, натягивая скакалку; 3 – 4 – и. п. (повторить 10 – 12 раз).

4. И. п. – о. с., скакалка сложен вчетверо. 1 – отставляя левую назад и сгибая правую, принять положение выпад; скакалку положить на бедро и опереться на него; 2 – 3 – два пружинящих покачивания в выпаде; 4 – и. п. То же на другой ноге (повторить 12 – 16 раз).

5. И. п. – ноги вместе, скакалка вчетверо внизу. 1 – перешагнуть скакалку левой ногой, ногу на пол не опускать. 2 – и. п. 3 – перешагнуть скакалку правой ногой, ногу на пол не опускать. 4 – и. п.

6. И. п. – о. с., скакалка сложена вдвое за головой на плечах, руки согнуты вперед. Движения согнутыми руками вперед – назад (как при беге), постепенно ускоряя и замедляя темп(2 – 3 серии).

7. И. п. – упор присев, скакалка сложена рядом. 1 – толчком ног упор лежа; 2 – упор присев; 3 – упор лежа, ноги врозь; 4 – и. п. Выполнять в темпе с пружинящим прогибанием и энергичным сгибанием тела (повторить 8 - 12 раз).

8. И. п. – о. с., скакалка сзади под пяткой левой (правой) ноги, руки в стороны, скакалка натянута. 1 – 2 – полнимая ногу со скакалкой назад и наклоняясь вперед равновесие на правой; 3 – 4 – выпрямиться, приставить ногу. После каждых 2 – 3 повторений менять ногу (8 – 12 раз).

9. И. п. – о. с., скакалка сзади, держа ее согнутыми руками за концы. Прыжки со скакалкой, чередуя способы - «качалочка», на двух с промежуточным прыжком и без промежуточного прыжка, гарцующий бег на месте (выполнить 2 – 3 серии по 40 - 60 прыжков).

Инструкция для учащихся по мерам безопасности во время занятий подвижными играми

1. Общие требования безопасности

Занятия проводятся только с исправным спортивным инвентарём.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной физкультурным группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности при занятиях подвижными играми;
- имеющие удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- внимательно слушать объяснение правил игры и запоминать их;
- соблюдать правила игры и не нарушать их;
- начинать игру по сигналу педагога;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Водящие должны слегка касаться рукой убегающих, не хватать и не толкать их в спину, не ставить подножек.

Пойманные – осаленные игроки, которые обязаны выйти из игры согласно правилам, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен:

- надеть на себя удобную одежду и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серьжки и т.д.);
- убрать из карманов одежды режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- по команде педагога встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

Игры с догонялками

Убегающие должны:

- смотреть в направлении своего движения;
- исключать резких стопорящих остановок;

- во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться;

- помнить, что нельзя толкать в спину впереди бегущих, забегать на скамейки.

Игры с перебежками

Учащийся должен:

- пропустить вперёд бегущих быстрее него;
- не изменять резко направление своего движения;
- не выбегать за пределы игровой площадки;
- заблаговременно замедлять бег при пересечении линии «дома»;
- не останавливать себя, упираясь руками или ногой в стену.

Игры с мячом

Учащийся должен:

- не бросать мяч в голову играющим;
- соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них;
- следить за перемещением игроков и мяча на площадке, не мешать овладеть мячом игроку, который находится ближе к нему;
- не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;
- не падать и не ложиться на землю, когда хочет увернуться от мяча;
- ловить мяч захватом двумя руками снизу.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагога;
- с помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости вызвать «скорую помощь».

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- под руководством педагога помочь убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- вымыть с мылом руки.

Зазывалки

Зазывалка № 1

Дети, дети, все сюда,
Здесь весёлая игра
Раз, два, три, четыре, пять
Собираемся играть.

Зазывалка №2

Мы ребята озорные!
Мы ребята удалые!
Коль с нами пойдёшь -
Весело время проведёшь!

Зазывалка № 3

Раз, два, три, четыре, пять
Собираемся играть!
Будем, бегать и скакать,
Чтобы сильными нам стать!

Зазывалка № 4

Эй, ребята, поскорей
Собирай своих друзей!
Будем мы играть сейчас -
Посмотрите все на нас!

Зазывалка № 5

Кто не хочет скучать-
Все бегите к нам играть!
От души мы порезвимся,
Вместе все повеселимся!

Зазывалка № 6

Эй, девчонки и мальчишки,
Молчуны и шалунишки,
Подбегайте все скорей
Вместе будет веселей!

Зазывалка № 7

Эй, ребята, все внимание!
Есть весёлое задание:
Будем прыгать и скакать,
И друг друга развлекать!

Зазывалка № 8

Раз, два, три, четыре, пять-
Все бегите к нам играть!
Поиграем, порезвимся
И со скукой мы простимся!

Зазывалка № 9

Эй, дружок, не робей!
Подходи ко мне скорей!

Ты не будешь здесь скучать –
Будешь весело играть!

Считалки

Считалка №1

Сидел король на лавочке,
Считал свои булабочки:
Раз — два — три,
Королевой будешь ты!

Считалка № 2

Шёл крокодил,
Трубку курил,
Трубка упала и написала:
Шишел-мышел,
Этот вышел.

Считалка № 3

Раз, два, раз, два,
Вот берёзка, вот трава,
Вот полянка, вот лужок
— Выходи-ка ты, дружок.

Считалка № 4

Раз, два, три, четыре, пять.
Мы решили поиграть,
Но не знаем, как нам быть,
Не хотел никто водить!
На тебя укажем мы:
Это верно будешь ты!

Считалка №5

Шла кукушка мимо сети,
А за нею малы дети,
Кукушата просят пить.
Выходи — тебе водить.

Считалка № 6

Завтра с неба прилетит
Синий-синий-синий кит,
Если веришь, стой и жди,
А не веришь — выходи!

Считалка № 7

На золотом крыльце сидели
Царь, царевич
Король, королевич,
Сапожник, портной,
Кто ты будешь такой?
Говори поскорей,
Не задерживай честный и добрых людей!

Считалка № 8

Раз, два, три.
На полянку выходи,
Хороводы заводи,
Кто остался,
Тот води!

Считалка №9

Шел баран по крутым горам,
Вырвал травку, положил на лавку.
Кто ее возьмет, тот вон пойдет.

Описание игр Игры - «Ловишки»

1. Русская народная подвижная игра «Горелки»

Задачи: упражнять в беге, учить реагировать на сигнал, соблюдать правила игры.

Инвентарь: пластмассовая стойка, свисток.

Содержание игры:

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

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо:

Птички летят,

Колокольчики звенят.

Раз, два, три, Последняя пара, беги!

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

2. Дагестанская народная подвижная игра «Волк и овцы»

Задачи: развитие ловкости, подвижности, координации движений, двигательных и коммуникативных способностей;

выработка, формирование и дальнейшее закрепление умения контролировать свои движения, эмоции независимо от сложившейся ситуации.

Содержание игры:

Выбирают «волка». Остальные игроки называют пастуха, становятся за ним в колонну, причем каждый держится за талию впереди стоящего. Волк обращается к «пастуху»: «Целую зиму ничего не ел и страшно проголодался, дай мне одну овцу!»

Пастух: «Не дам!»

Волк: «Тогда отберу силой».

Пастух: «Попробуй, если сможешь!»

После этих слов «волк» старается ловить «овец» нападая на хвост колонны. «Пастух» должен защищать «овец» от «волка». Пойманные «овцы» выходят из игры. Игра считается законченной, когда остается одна «овца», она становится «волком», а «волк» «пастухом».

Игра начинается сначала.

Правила игры:

1. Овцы не должны разбегаться, а, взяв друг друга за талию, обязаны следовать за «пастухом».

Можно усложнить игру, назначив двух «волков».

3. Башкирская народная подвижная игра «Кот и мыши»

Задачи: развивать ориентировку в пространстве, упражнять в беге.

Инвентарь: мел.

Содержание игры: Кот сидит в кругу на краю площадки, закрыв глаза. Дети - мыши бегают по площадке очень тихо, на носочках, чтобы не разбудить кота. Как только кот открывает глаза и поднимается с места, дети - мыши должны присесть и не двигаться. Кот произносит слова:

«Котик вышел погулять,
Серых мышек поймать.
Сейчас догоню, схвачу и проглочу»

После окончания слов кот ловит мышей, которые встают и убегают от него. В конце игры подсчитывают количество пойманных мышей. Выбирается новый кот, игра повторяется.

Правила: не двигаться во время слов кота; осаленные мыши должны прекратить игру, собраться у кота в домике.

4. Татарская народная подвижная игра «Серый волк» (Сары буре)

Задачи: упражнять в умении начинать бег после звукового сигнала; развивать быстроту реакции, пространственную ориентировку, целеустремленность, внимание.

Инвентарь: мел.

Содержание игры: 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 5-10 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.

Главное правило: изображающему серого волка нельзя выскакивать, а всем игрокам убежать раньше, чем будут произнесены слова не видать. Ловить убегающих можно только до черты дома.

5. Удмуртская народная подвижная игра «Водяной» (Вумурт)

Задача: воспитывать доброжелательные отношения между детьми.

Инвентарь: мел.

Содержание игры: очерчивают круг - это пруд или озеро, река. Выбирается ведущий - водяной. Играющие бегают вокруг озера и повторяют слова: *«Водяного нет, а людей-то много»*. Водяной бегает 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.

Главное правило: водяной ловит, не выходя за линию круга. Ловишками становятся и те, кого поймали. Они помогают водяному.

6. Бурятская народная подвижная игра «Волк и ягнята» (Шоно ба хурьгад)

Задачи: учить детей двигаться в колонне, держась друг за друга крепко, не разрывая сцепления; развивать ловкость, умение действовать согласованно.

Содержание игры:

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 всех вас 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.

7. Карельская народная подвижная игра «Долгая Арина»

Задачи: развивать у детей умение бегать по всей площадке, не наталкиваясь друг на друга; развивать ловкость, координацию, силу.

Инвентарь: платок.

Содержание игры:

Дети встают в круг, одному из игроков, выбранных по считалке или жеребьевке, завязывают глаза платком и выводят в центр круга. Играющие идут хороводом вокруг со словами: *«Долгая Арина встань выше овина. Рученьки сложи, чьё имя укажи»*. На словах *«... рученьки сложи...»*, игрок, находящийся в центре круга, складывает руки

«стрелкой». После слов остальных игроков он поворачивается

вокруг себя, приговаривая: «Хожу-гуляю вдоль по караваю, вдоль по караваю, кого найду - узнаю». Останавливается и подходит к игроку напротив себя. Далее он на ощупь пытается узнать игрока. Если ведущий узнаёт игрока, то тот в свою очередь становится на место ведущего. Если нет, то игра повторяется с прежним ведущим.

8. Мордовская народная подвижная игра «В платочки»

Задачи: развивать у детей умение бегать по всей площадке, не наталкиваясь друг на друга; развивать ловкость, координацию, силу.

Инвентарь: платок.

Содержание игры:

Необходимо, чтобы водящий мог запомнить имена играющих. Дети называют себя разными именами: «колокольчики», «цветок», «зайчик» и т. д. и вслух называют свои имена водящему. Потом завязывают ему глаза платком так, чтобы он ничего не мог видеть. Тот, после произношения какого-нибудь приговора или считалки говорит, что он пойдёт играть, начинает ловить играющих. Когда поймаёт, должен узнать его – назвать имя, выбранное игроком. Затем водит тот, чьё имя угадано.

Правила игры:

Если водящий долго не может поймать кого-нибудь, то игроки должны подать ему голос. Игроки не должны прятаться друг за другом и не убегать за пределы условленных границ.

9. Татарская народная подвижная игра «Маляр и краски»

Задачи: развивать ловкость, быстроту движений, умение менять направление во время бега.

Оборудование: скамейка, мел.

Содержание игры:

Перед началом игры выбирают водящего («маляра») и «хозяйку красок». Остальные учащиеся становятся «красками», каждый учащийся выбирает себе собственный цвет, но так, чтобы «маляр» не услышал его названия.

Водящий («маляр») обращается к «хозяйке красок»: «Бабушка, бабушка, я пришел за краской. Разрешите взять?» — «У меня красок много, — отвечает «хозяйка красок», — какую тебе?»

Все «краски» сидят рядышком на скамейке и ждут, какой цвет назовет «маляр». Названная «краска» должна вскочить со скамейки и успеть добежать до противоположного конца комнаты или площадки, где можно будет укрыться за специально начерченной линией.

«Маляр», называя «краску», не знает, есть ли она у «хозяйки» и какой это игрок. Он должен постараться угадать нужный цвет, а затем или успеть поймать убегающую «краску», или хотя бы «осалить» ее. Обычно «маляр» по условиям игры должен собрать не менее пяти красок. Тогда можно выбирать другого «маляра», «хозяйку красок», присвоить «краскам» новые имена и начинать игру снова.

Правила:

1. Маляр не должен ловить «краску», когда она еще только поднимается со скамейки.

2. Нельзя двум игрокам выбирать название одной «краски».

10. Якутская народная подвижная игра «Сокол и лиса»

Задачи: упражнять учащихся в быстром беге с увертыванием в пространстве, в ловле; развивать выдержку, наблюдательность; воспитывать честность.

Содержание игры:

Выбираются сокол и лиса. Остальные играющие - соколята. Сокол учит своих соколят летать. Он легко бежит 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.

11. Чувашская народная подвижная игра «Чурилки»

Задачи: развивать ловкость, внимание, координацию движений

Инвентарь: платок, бубенцы.

Содержание игры:

Играющие выбирают двоих. Одному завязывают глаза платком, другому дают бубенцы. Затем ведут вокруг них хоровод: Трынцы – брынцы бубенцы, Позолочены концы. Кто на бубенцах играет – Того жмурка не поймает! После этих слов игрок с бубенцами начинает в них звонить и ходить в круге, а жмурка стараться его поймать. Как только жмурка его поймает, их заменяют другие игроки, и игра продолжается.

12. Татарская народная подвижная игра «Ловишки»

Задачи: развивать умение ориентироваться в пространстве; воспитывать выносливость.

Содержание игры:

По сигналу все играющие разбегаются по площадке. Водящий старается запятнать любого из игроков. Каждый, кого он поймает, становится его помощником. Взявшись за руки, вдвоем, затем втроем, вчетвером и т. д. они ловят бегающих, пока не поймают всех.

Правила игры. Пойманным считается тот, кого водящий коснулся рукой. Пойманные ловят всех остальных, только взявшись за руки.

13. Русская народная подвижная игра «Подскоки»

Задачи: развивать умение действовать по сигналу; упражнять в прыжках на двух ногах.

Инвентарь: мел.

Содержание игры:

Ведущий стоит в кругу, а остальные за пределами круга. Они то впрыгивают в круг, то выпрыгивают из него. Ведущий может ловить только тех, кто в кругу, коснувшись их рукой.

Игры – «Салки»

1. Русская народная подвижная игра «Ляпка»

Задачи: развивать выносливость, ловкость, память, воображение.

Содержание игры:

Один из играющих - водящий, его называют ляпкой. Водящий бежит за участниками игры, старается кого-то осалить, приговаривая: «На тебе ляпку, отдай ее другому!» Новый водящий догоняет игроков и старается кому-то из них передать ляпку. Пойманный становится водящим.

Правила игры. Водящий не должен преследовать одного и того же игрока. Участники игры внимательно наблюдают за сменой водящих.

2. Русская народная подвижная игра «Краски»

Задачи: упражнять в прыжках на одной ноге; развивать ловкость, внимание.

Содержание игры

Первым делом надо выбрать двух водящих: «Продавца» и «Монаха».

После этого «Монах» отходит в сторону, все ребята загадывают, какими «красками» они будут. Цвета «красок» должны быть разные!

«Краски» встают за спиной «Продавца». К ним подходит «Монах», делает вид, что стучит, говорит: «Тук-тук-тук!».

«Продавец» и «Монах» ведут между собой диалог:

«Продавец»: «Кто пришел?»

«Монах»: «Монах в цветных штанах!»

«Продавец»: «Зачем пришел?»

«Монах»: «За краской!»

«Продавец»: «За какой?»

«Монах»: «За голубой (красной, оранжевой... любой цвет)!»

Если «Монах» не угадал, и такой краски нет в «магазине», то «Продавец» выпроваживает его такими словами:

«Скачи по голубой (красной, оранжевой...) дорожке на одной ножке! Там и будет тебе краска!» «Монах» должен совершить «круг почета», проскакав на одной ноге, и вернуться обратно к «магазину». Игра повторяется сначала.

Если «Монах» угадал и такая «краска» есть, то игрок-краска пытается убежать от «Монаха» по дуге, огибая площадку. Задача «краски» — добежать до «магазина», где «Монах» уже не может его ловить.

Если «Монах» сумел догнать «краску», то они должны поменяться ролями. При этом все игроки вновь выбирают себе цвет «краски». Если «краска» осталась непойманной, то «Монах» остается прежний и опять идет за краской.

3. Дагестанская народная подвижная игра «Отгадай»

Задачи: развивать двигательные качества: скоростно-силовые, координацию, ловкость.

Инвентарь: платок, мел.

Содержание игры:

водящему завязывают глаза, он начинает прыгать на одной ноге по кругу. Другую ногу он держит вытянутой вперед. Любой ребенок может осторожно хлопнуть водящего по вытянутой ноге. Тот останавливается и пытается угадать, кто ударил его по ноге. Если водящий угадал, то проигравший игрок сменяет водящего. Если нет, то игра продолжается и водящий опять начинает прыгать по кругу на одной ноге.

4. Башкирская народная подвижная игра «Липкие пеньки» (Йэбешкэкбукэндэр)

Задачи: развивать умение ориентироваться в пространстве, развивать ловкость.

Содержание игры:

Три-четыре игрока садятся на корточки как можно дальше друг от друга. Они изображают «липкие пеньки». Остальные играющие бегают по площадке, стараясь не подходить близко к «пенькам». «Пенечки» должны постараться коснуться пробегающих мимо детей. Осаленные становятся «пеньками».

Главное правило: «пеньки» не должны вставать с мест.

5. Кабардино-Балкарская народная подвижная игра «Повелитель лунки» (гъуэж)

Задача: воспитание выдержки, организованности, внимательности.

Инвентарь: резиновый мяч, мел.

Содержание игры:

В центре площадки выкапывают лунку, в которую кладут мяч. Считалкой выбирают повелителя лунки. Повелитель садится на расстоянии 3 - 5 м в стороне от играющих. Игроки становятся вокруг мяча (в радиусе 2 - 4 м) на равном расстоянии друг от друга и от мяча. Когда все готовы, повелитель выкрикивает имя любого из игроков. Тот должен быстро схватить мяч и осалить одного из убегающих, кидая мяч с места (или догоняя игрока). Осаленные выходят из игры. Если названный повелителем игрок промахнулся, то он сам выходит из игры. Остальные снова занимают места по кругу, и игра продолжается. Побеждает тот, кто продержится дольше всех. В следующий раз он становится повелителем лунки.

Правила игры. До начала игры дети договариваются, как будут салить: с места или догоняя убегающих. Нельзя выбегать за условленную территорию. Определяется расстояние между мячом и игроками, так как от этого зависит

степень сложности игры. Салить игрока можно только прямым попаданием мяча, а не с отскоков.

6. Татарская народная подвижная игра «Продаем горшки» (Чулмакуены)

Задачи: упражнять в умении ускоряться; развивать скоростные качества, пространственную ориентировку, ловкость.

Содержание игры:

Играющие разделяются на две группы. Дети-горшки, встав на колени или усевшись на траву, образуют круг. За каждым горшком стоит игрок - хозяин горшка, руки у него за спиной. Водящий стоит за кругом. Водящий подходит к одному из хозяев горшка и начинает разговор:

- Эй, дружок, продай горшок!
- Покупай.
- Сколько дать тебе рублей?
- Три отдай.

Водящий три раза (или столько, за сколько согласился продать горшок его хозяин, но не более трех рублей) касается рукой хозяина горшка, и они начинают бег по кругу навстречу друг другу (*круг обегают три раза*). Кто быстрее добегит до свободного места в кругу, тот занимает это место, а отставший становится водящим.

Главное правило: бегать разрешается только по кругу, не пересекая его. Бегущие не имеют права задевать других игроков. Водящий начинает бег в любом направлении. Если он начал бег влево, запятнанный должен бежать вправо.

7. Дагестанская народная подвижная игра «Слепой медведь» (Сокъураюв. Бецабци)

Задачи: обучить детей умению свободно размещаться на ограниченной площадке, не убегать за линию, ориентироваться с закрытыми глазами, не подглядывая.

Инвентарь: платочек, 20 деревянных палочек.

Содержание игры:

Играющие свободно размещаются на ограниченной площадке. У каждого игрока две палочки: одна гладкая, другая с зубцами. Игроки выбирают водящего - медведя, которому завязывают глаза. Они водят гладкой палочкой по палочке с зубцами, возникает звук. Медведь идет на звук, стараясь запятнать кого-нибудь из играющих. Тот, кого медведь запятнает, становится водящим.

Правила игры. Водящий не должен подглядывать. Убегать за линию площадки игрокам не разрешается. Если медведь долго не может никого запятнать, надо поменять водящего.

8. Осетинская народная подвижная игра «Осетинские салки»

Задачи: упражнять в беге; развитие способности к сплочению группы.

Содержание игры:

водящий преследует остальных играющих, и если коснется кого-то, тот начинает водить. Но новому водящему труднее: он должен бежать, держась рукой за ту часть тела, которой коснулся осаливший его, будь то рука, голова, плечо, поясница, колено или локоть, так он должен догнать и осалить кого-либо.

Правила игры: держаться рукой за ту часть тела, которой коснулся осаливший его.

Ведущий выбирается с помощью считалки:

Завтра с неба прилетит

Тетерев кавказский.

Если веришь – стой и жди,

А не веришь, выходи.

9. Чувашская народная подвижная игра «Рыбки»

Задачи: развивать умение бегать в определенном направлении; закреплять умение выбрать водящего считалкой.

Инвентарь: мел, маски акулы, разных рыб.

Содержание игры:

На площадке чертят или вытаптывают в снегу две линии на расстоянии 10 - 15 м друг от друга. По считалке выбирается водящий - акула. Остальные игроки делятся на две команды и становятся лицом друг к другу за противоположными линиями. По сигналу играющие одновременно перебегают с одной черты на другую. В это время акула салит перебегающих. Объявляется счет осаленных из каждой команды.

Правила игры. Перебежка начинается по сигналу. Проигрывает команда, в которой осалено условленное число игроков, например, три. Осаленные не выбывают из игры.

10. Карельская народная подвижная игра «Я есть!» (Оленпа!)

Задачи: развивать двигательную активность детей.

Инвентарь: мел.

Содержание игры:

Для игры выбирают площадку длиной не менее 10-15 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.

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

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

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

11. Чувашская народная подвижная игра «Расходитесь»

Задачи: упражнять детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; приучать действовать быстро, помогать друг другу.

Инвентарь: мел.

Содержание игры:

Игроки становятся в круг и берутся за руки. Они идут по кругу. Водящий стоит в центре круга. Неожиданно он говорит: «Расходитесь!» - и после этого бежит ловить разбегающихся игроков.

Правила игры. Водящий может сделать определенное количество шагов (по договоренности в зависимости от величины круга обычно три — пять шагов). Осаленный становится водящим. Бежать можно только после слова «Расходитесь!».

12. Русская народная подвижная игра «Пятнашки»

Задачи: учить детей бегать по площадке врассыпную, с ускорением, закреплять умение действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту.

Инвентарь: пластмассовые стойки, мел.

Содержание игры:

На игровой площадке отмечаются границы (чертятся линии или ставятся стойки), за пределы которых выходить играющим детям нельзя. Из всех играющих детей выбирается один — «пятнашка». Он стоит в центре игровой площадки, а остальные дети разбегаются по площадке.

По сигналу педагога: «Лови!..» (хлопок в ладоши, свисток и т. п.) начинается игра. Дети бегают по площадке, а «пятнашка» пытается догнать кого-нибудь и коснуться рукой («запятнать»). Тот, кого «запятнали», покидает пределы площадки. После того, как «пятнашка» сумеет «запятнать» 3—6 играющих детей, педагог может остановить игру и заменить его новым «пятнашкой».

Вариант игры: первый же ребенок, кого «пятнашка» сумел «запятнать», становится «пятнашкой», а «пятнашка» занимает его место.

13. Татарская народная игра «Перехватчики» (Куышу уены)

Задачи: развивать ориентировку в пространстве; упражнять в беге.

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 слова:

Мы умеем быстро бегать,
Любим прыгать и скакать,
Раз, два, три, четыре, пять,
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. Правила игры. Водящий ловит игроков, прикасаясь к их плечу рукой. Запятнанные отходят в условленное место.