Подвижные народные игры для детей старшего дошкольного возраста

Раздел I. ИГРЫ С БЕГОМ

Русская народная игра «Змейка» Цель: развивать быстроту, ловкость. Ход игры: Дети берут друг друга за руки, образуя цепь. Одного из крайних в цепи играющих выбирают ведущим. Он бежит, увлекая за собой всех участников игры, на бегу описывает разнообразные фигуры, делая резкие повороты, перепрыгивая через препятствия; водит цепь змейкой, закручивая её вокруг крайнего игрока, затем её развивает. Змейка останавливается, закручивается вокруг ведущего.

Русская народная игра «Ручеек» Цель: развивать быстроту, ловкость. Ход игры: Все участники игры встают парами лицом и берутся за руки. Из сцепленных рук получается длинный коридор – «ручеек». Игрок, которому не досталась пара, идет к «истоку» ручейка и произносит слова: Ручей, ручей, ручеек! 27 Здравствуй миленький дружок! Можно с вами поиграть? Дети, стоящие в колонне, хором отвечают: «Ты скорее забегай и друзей здесь выбирай!». После этого играющий быстро проходит под сцепленными руками, ищет себе пару. Найдя пару, игрок произносит слова: «А я… (имя) люблю и с собой возьму». Взявшись за руки, новая пара вдвоем пробираются в конец «ручейка», а тот, кто остался без пары, идет в начало и игра повторяется.

Татарская народная игра «Хлопушки» Цель: развивать быстроту, ловкость. Ход игры: На противоположных сторонах площадки отмечаются двумя параллельными линиями два города. Расстояние между ними 20–30 метров. Все дети выстраиваются у одного из городов в одну шеренгу: левая рука на поясе, правая вытянута вперед ладонью вверх. Выбирается водящий. Он подходит к стоящим у города и произносит слова: Хлоп да хлоп! – Сигнал такой. Я бегу, а ты за мной! С этими словами водящий легко хлопает кого-нибудь по ладони. Водящий и запятнанный бегут наперегонки к противоположному городу. Кто быстрее добежит, тот останется в новом городе, а отставший становится водящим. Правила игры: Пока водящий не коснется чьей-нибудь ладони, бежать нельзя. Во время бега игроки не должны задевать друг друга.

 Казахская игра «Ястребы и Ласточки» Ход игры: Дети делятся на две команды. Команды ласточек и ястребов становятся в две шеренги так, чтобы находиться спинами к своим противникам. Командир выкрикивает название команды. Сначала дразнит и говорит только начальные слоги. Участники должны внимательно слушать ведущего. Та команда, которую назвал командир, - ловцы, вторая - жертвы. Ловцы догоняют и хватают ласточек. Те в свою очередь делают все, чтобы не попасться. Главная задача - переловить ласточек и сделать их членами команды ястребов.

 Казахская игра «Айгулек» Ход игры: Дети разделяются на две команды и расходятся в стороны на 10-15 метров. Каждая команда встает в шеренгу, крепко взявшись за руки и лицом к команде противника. Первая команда кричит: «Цепи раскуйте!», а вторая команда отвечает: «Кого?». Тогда первая команда называет игрока, который должен попробовать порвать цепь. Тот, кого назвали, должен разбежаться и попробовать разорвать цепочку предыдущей команды. Если ему это удается, то он забирает любого игрока этой команды к себе в команду, если же не удается - остается в команде противника.

Игра народов Севера «Пятнашки на санках» Цель: развивать быстроту, ловкость. Ход игры: Играют несколько пар. В каждой из них один играющий везет другого на санках. Выбирается пара водящих. Водящие стремятся догнать любую другую пару и запятнать одного из них. Ловит игрок, сидящий на санках, он делает это только прикосновением руки. Если в паре один игрок осален, эта пара становится водящей. Правила игры: Играть надо в пределах определенной площадки. Пара, заехавшая за пределы площадки, становится водящей, и игра продолжается. Нельзя ловить игроков той пары, которая только что была водящей.

Игра народов Севера «Ловля оленей» Ход игры: Играющие делятся на две группы. Одни – олени, другие – пастухи. Пастухи берутся за руки и стоят полукругом лицом к оленям. Олени бегают по очерченной площадке. По сигналу «Лови!» пастухи стараются поймать оленей и замкнуть круг. Правила игры: Ловить оленей по сигналу; круг замыкают тогда, когда поймано большее число игроков; олени стараются не попадать в круг, но попав в круг – уже не вырываются.

Раздел II. ИГРЫ С ПЛАТКАМИ

Русская народная игра «Горелки с платочком» Ход игры: Все участники игры встают парами друг за другом, водящий стоит впереди колонны и держит в руке над головой платочек. Играющие говорят хором: Гори, гори, масло, Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо, Птички летят! После слов «Птички летят!» игроки последней пары бегут вперёд, и кто из них первый возьмёт платочек, тот встаёт с водящим впереди колонны, а опоздавший «горит».

Киргизская игра «Клади платок» Ход игры: Играющие рассаживаются по кругу на расстоянии одного или двух шагов друг от друга. Водящий остается за кругом. Он берет в руки платок, свернутый жгутиком. Обегая круг за спинами сидящих, он незаметно подкладывает платок одному из них и продолжает бежать по кругу. Если играющий заметит у себя за спиной платок, он поднимает его и старается догнать водящего, а тот стремится занять свободное место. Если водящий добежит до платка раньше, чем его обнаружит сидящий, то он поднимает платок, продолжает бежать и кладет платок за спиной любого другого игрока. Правила игры: Игроки, сидящие в кругу, не должны оглядываться и подсказывать друг другу. Догоняя ведущего, играющий может незаметно положить платок на спину другому игроку. Все бегут в одном направлении.

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

Русская народная игра «Капуста» Ход игры: Круг – это огород. В середине складывают платки, обозначающие капусту. «Хозяин» садится рядом с «капустой» и говорит: Я на камешке сижу, Мелки колышки тешу. Мелки колышки тешу, Огород свой горожу. Чтоб капусту не украли, В огород не прибегали. Дети стараются забежать в «огород», схватить «капусту» и убежать. Кого «хозяин» поймает – из игры выбывает. Участник, который больше всего унес «капусты», – победитель.

Раздел III. ИГРЫ С МЯЧОМ Игра народов Севера «Ловля оленей» Цель: развивать меткость, быстроту движений. Ход игры: Среди играющих выбирают двух «пастухов», а остальные – «олени», которые становятся внутри очерченного круга. «Пастухи» находятся за кругом, друг против друга. По сигналу ведущего «Раз, два, три – лови!» «пастухи» по очереди бросают мяч в «оленей», а те убегают. «Олень», в которого попал мяч, считается пойманным. После четырех-пяти повторений подсчитывается количество пойманных «оленей». Правила игры: Игру надо начинать только по сигналу. Бросать мяч надо только в ноги играющим. Засчитывается прямое попадание, а не после отскока.

Русская народная игра «Охотник» Ход игры: 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, остаётся на площадке и встаёт 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, берёт его, кричит: «Дичь!» - и все останавливаются. Игра продолжается до тех пор, пока у охотника не появится определённое количество помощников (по договорённости - от 3 до 5 человек). Правила игры: Игрокам не разрешается прятаться от охотника за предметами, двигаться после слова «Дичь!». Играющие могут перейти на новое место, если при передаче от охотника к помощнику мяч не был пойман, упал на землю. Для усложнения можно разрешить детям увёртываться от мяча - отклоняться, приседать, подпрыгивать, но нельзя сходить с места.

Раздел IV. ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ

Русская народная игра «Петушиный бой» Ход игры: Дети делятся на пары и встают друг от друга на расстоянии 3-5 шагов. Пары изображают дерущихся петухов: прыгая на одной ноге, они стараются толкнуть друг друга плечом. Тот, кто потерял равновесие и встал на землю двумя ногами, выходит из игры. Дети перед началом игры договариваются, как они будут держать руки: на поясе, за спиной, скрестно перед грудью или руками держать колено согнутой ноги. Правила игры: Играющие должны одновременно приближаться друг к другу. Руками толкать друг друга нельзя.

 Узбекская игра «Пастух и козы» Ход игры: Играющие делятся на две группы: одна - пастухи, другая - козы. Козы находятся в кругу диаметром 6 м, пастухи - вне круга. По сигналу один из пастухов, подпрыгивая на одной ноге, входит в круг и ловит коз (касается рукой). Через некоторое время по сигналу в круг, также подпрыгивая, входит другой пастух, а первый занимает его место. Игра продолжается, пока пастухи не поймают всех коз, после этого команды меняются ролями. Выигравшей считается группа пастухов, поймавшая коз за самое короткое время. Пастухи могут иметь атрибуты национального костюма: бумажные тюбетейки, поясные платки и т. д. Правила игры: Козы не должны выходить из круга, пока их не осалили. Пастух имеет право подпрыгивать как на левой, так и на правой ноге.

Литература

1. Играют дети Заполярья. Методическое пособие по саамской народной игре. – Мурманск, 2006.

2. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.

3. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. – М.: «Просвещение», 1988. Приложение 4 Игры и упражнения по воспитанию интер