

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Волоконовская средняя общеобразовательная школа №1
Волоконовского района Белгородской области»

«Утверждаю»

Директор МБОУ Волоконовская СОШ №1
Горюнова А.Г.



Приказ № 239
«31» 08 2015 г.

от

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Народные и подвижные игры»
1 «Б» класс
(спортивно-оздоровительное направление)
в условиях ФГОС второго поколения
Голобородько Андрея Валерьевича
(возраст обучающихся 7-11 лет)
Срок реализации - 4 года**

Волоконовка

2015-2016 учебный год

Программа рассмотрена и утверждена на заседании педагогического совета
от 31 августа 2015 года протокол № 1

Пояснительная записка

Данная рабочая программа внеурочной деятельности для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Волоконовская СОШ №1» «Подвижные игры» разработана на основе авторской программы физического воспитания учащихся 1-4 классов (авт. Лях В. И.), 2012г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Актуальность изучения данной программы заключается в приобщении учащихся к подвижным играм, как средству укрепления и развития физического развития.

Сегодня уже никого не надо убеждать в том, что воспитывать ребёнка следует буквально с первых дней его жизни. В зависимости от того, как это осуществлялось, дети успевают приобрести к своему поступлению в школу целый ряд различных привычек и навыков. Какие из них утвердятся, сформируются во взгляды, стойкие черты характера, во многом зависит от влияния педагогов и воспитателей. Не случайно в основных направлениях реформы общеобразовательной и средней школы придётся такое большое значение работе групп продлённого дня, которые позволяют правильно организовать свободное время младших школьников, сделать их досуг содержательным. Ведь в этом возрасте они восприимчивы ко всему, что узнают и видят. Именно тогда и закладываются уже достаточно прочные основы отношения к себе и окружающему миру. Педагогу необходимо стремиться привить каждому ребёнку любовь к познанию, умение самостоятельно мыслить, преодолевать трудности. Именно воспитательная работа, а не репетиторство, является главной в группе продленного дня.

Группы продленного дня стали в настоящее время важной формой общественного воспитания детей. Число школ с продленным днем растет в городе и на селе.

Одной из важных задач в работе с детьми в группе продленного дня является забота о том, чтобы часы, свободные от выполнения учебных заданий, заполнялись разумно, интересно. В значительной мере это зависит от воспитателя, его умения увлечь детей интересным делом, дать выход их энергии, предоставить каждому возможность наиболее полно проявить себя, реализовать свои способности.

Большую помощь в этом воспитателю может оказать игра – постоянная и неизменная спутница детства. Воспитатель должен знать игры, владеть методикой их проведения, уметь подбадривать их в соответствии с возрастом играющих для достижения определенных педагогических целей. Реализовывать программу «Подвижные игры» может также учитель физкультуры или педагог дополнительного образования. Воспитательное значение игры, ее всестороннее влияние на развитие ребенка трудно переоценить. Игра органически присуща детскому возрасту и при умелом руководстве со стороны взрослых способна творить чудеса. Словно волшебная палочка, игра может изменить отношение детей к тому, что кажется им порой слишком обычным, скучным, надоевшим.

Игра поможет сплотить детский коллектив, включить в активную деятельность детей замкнутых и застенчивых. В играх воспитывается сознательная дисциплина, дети приучаются к соблюдению правил, справедливости, умению контролировать свои поступки, правильно и объективно оценивать поступки других.

Игры для детей – важное средство самовыражения, пробы сил. В играх педагог может лучше узнать своих воспитанников, их характер, привычки, организаторские способности, творческие пути воздействия на каждого из детей, и, что тоже очень важно, игры сближают воспитателя с детьми, помогают установить с ними более тесный контакт.

Игры существуют разные: подвижные, сюжетные, подражательные, музыкальные, дидактические, познавательные и др. Все они очень нужны и по-своему полезны детям, все должны быть использованы воспитателем в работе. Но особое место занимают подвижные игры.

Подвижные игры – самое лучшее лекарство для детей от двигательного «голода» - гиподинамии. Многие из них существуют с незапамятных времен и передаются из поколения в поколение. Игры обогащаются, но их двигательная основа остается неизменной. Важнейшее достоинство подвижных игр состоит в том, что в основе их содержатся все виды естественных движений, свойственных человеку: ходьба, бег, прыжки, метание, броски и др.

Характерной особенностью подвижных игр еще является не только богатство и разнообразие движений, но и свобода их применения в разнообразных игровых ситуациях, что создает большие возможности для проявления инициативы и творчества.

У воспитателей групп продленного дня большие возможности научить детей многим играм, привить любовь к ним, добиться того, чтобы они прочно вошли в детский быт. Для этого создаются необходимые условия, расписанием предусматриваются специальное время. Не следует, однако, занятия играми ограничивать только этим временем. Игра должна органически войти в жизнь каждого детского коллектива, умело сочетаться с другими видами деятельности. Дети – самые лучшие распространители и пропагандисты игр.

На спортивном часе воспитатели проводят заранее составленные программы игр, исходя из погодных условий, физической подготовленности, возраста. Если в группе продленного дня дети разного возраста, то надо выбирать игры так, чтобы всем было интересно.

Предлагаемая программа подскажет воспитателям групп продленного дня, какие игры и в какой последовательности могут быть включены в «час игры» в зависимости от того, где они проводятся: во дворе, на площадке, в спортивном зале, в коридоре, в небольшой, но свободной от мебели комнаты или классе. Следует также иметь в виду, что любые комнатные игры (и в особенности подвижные) при благоприятных погодных условиях можно проводить на воздухе, что всегда предпочтительнее, полезнее для здоровья детей. И, наоборот, многие из игр, которые рекомендуется проводить во дворе, на площадке, могут быть в непогоду перенесены в помещение, если есть просторный зал.

Не следует на каждом занятии давать детям только новые игры. Три новые игры, и то только если они достаточно просты и доступны, - максимум того, что можно предложить детям на одном занятии.

В этой программе игры повторяются. Когда дети усвоят несколько новых игр, надо их повторять, чередуя с другими, неизвестными ранее, а не переходить сразу к новым играм. Полубившиеся игры можно и нужно повторять многократно.

На занятии необходимо предлагать первой сравнительно простую игру, которая поможет сразу вовлечь детей в активную деятельность, создать веселое, бодрое настроение. За ней следуют игры с более сложными правилами. Между подвижными играми с большой нагрузкой можно вводить какую-нибудь малоподвижную шуточную игру, игру на внимание или комическое соревнование, в котором занято небольшое количество играющих, остальные в это время – зрители, «болельщики».

Класс – не лучшее место для проведения игр. Но, к сожалению, когда другого помещения для занятия с детьми нет, можно оставаться в классе после уроков.

Спортивный час должен проводиться систематически, и к нему надо готовиться. Но было бы неправильно считать, что этим можно ограничиться, что потребность детей в играх этим «часом» будет исчерпана. Игры могут проводиться и в другое время, сочетаться с другими видами деятельности.

Цель программы: укрепление здоровья воспитанников через повышение двигательной активности воспитанников средствами подвижных игр.

Задачи I года обучения

Обучающие:

- ознакомить воспитанников с различными видами подвижных игр.

Развивающие:

- развивать у воспитанников фантазии и творческого мышления, развивать ловкость, быстроту, реакцию, бег.

Воспитательные:

- формировать потребности играть в паре, группе;
- научить правильно общаться со сверстниками;
- укрепить здоровье.

Программа «Подвижные игры» предусматривает два занятия в неделю. Методика проведения, подбор и чередование игр направлены на укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности и повышение функциональных возможностей организма детей.

Возрастной диапазон детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: 7-11 лет.

Срок реализации дополнительной образовательной программы – 4 года.

Для выполнения поставленных задач программой предусмотрены следующие основные виды занятий: подвижные игры, спортивные соревнования, эстафеты.

При организации занятий, важная роль принадлежит вопросам, связанным с соблюдением техники безопасности.

Режим занятий:

периодичность занятий: 2 часа в неделю продолжительностью 25 минут
общее количество часов: 70 часов.

Для проведения учебных занятий используются различные группы методов и приемов обучения: консультация, беседа, объяснение, демонстрация приемов, практическая работа и т.д.

В процессе реализации программы широко используются такие формы контроля знаний, умений и навыков как смотр (ЗУН) – итоговый, текущий. Цель которого: определение фактического состояния образовательного уровня детей. Строится на сочетании фронтальных, групповых и индивидуальных форм. Данная форма способствует формированию положительного психологического климата в коллективе.

Этапы реализации:

I этап – начальный, включающий определение знаний, умений, которые дети получают от педагога в готовом виде.

II этап – учебно-развивающий, дающий возможность под руководством педагога применить полученные знания и умения в игре.

III этап – совершенствования ЗУН. На этом этапе создают авторские работы, самостоятельно организуют игры. Педагог выступает в роли консультанта.

Программа построена на принципах:**- доступности:**

при изложении материала учитываются возрастные особенности детей, один и тот же материал по – разному преподается, в зависимости от возраста и субъективного опыта детей. Материал располагается от простого к сложному;

- воспитывающего обучения:

в ходе учебного процесса педагог должен давать воспитаннику не только знания, но и формировать его личность;

- сознательности и активности:

результатов обучения можно достичь только тогда, когда дети являются субъектами процесса познания, т. е. понимают цели и задачи, имеют возможность самостоятельно планировать и организовывать свою деятельность, умеют ставить проблемы и искать пути решения.

Ожидаемые результаты:

Должны знать	Должны уметь
Третий год обучения	
- правила техники безопасности; -правила подвижных игр	- играть по правилам в игры под руководством педагога, проводит игры

Тематическое планирование

I год обучения

№ уро ка	Дата	Раздел программы Содержание урока	Основная направленность	Название подвижных, игр
1	04.09	Народные и подвижные игры	Построения, перестроения	Слушай сигнал
			Игры с элементами строя	Класс смирно!
			Игры с ходьбой и бегом	Кошки-мышки
2	04.09	Народные и подвижные игры	Построения, перестроения	Быстро по своим местам
			Игры с элементами строя	Класс смирно!
			Игры с ходьбой и бегом	Быстро по своим местам
3	11.09	Народные и подвижные игры	Построения, перестроения	Быстро по своим местам
			Игры с ходьбой и бегом	Хитрая лиса
4	11.09	Народные и подвижные игры	Построения, перестроения	Слушай сигнал
			Игры с ходьбой и бегом	Хитрая лиса
5	18.09	Народные и подвижные игры	Построения, перестроения	Слушай сигнал
			Игры с ходьбой и бегом	Ястреб и утка
6	18.09	Народные и подвижные игры	Построения, перестроения	Быстро в круг
			Игры с бегом и ходьбой	Кто лишний
7	25.09	Народные и подвижные игры	Построения, перестроения	Быстро в круг
			Игры с элементами строя	Космонавты
8	25.09	Народные и подвижные игры	Игры с прыжками	Попрыгунчики - воробушки
			Игры с элементами строя	Космонавты

9	02.10	Народные и подвижные игры	Игры с бегом и ходьбой	Кто лишний
			Игры с прыжками	Попрыгунчики - воробушки
10	02.10	Народные и подвижные игры	Построения, перестроения	Быстро по своим местам
			Игры с элементами строя	Космонавты
11	09.10	Народные и подвижные игры	Игры с бегом и ходьбой	У медведя во бору
	09.10		Игры с бегом и прыжками	Волк во рву
12	16.10	Народные и подвижные игры	Игры с бегом и ходьбой	У медведя во бору
			Игра с бегом	Совушка
13	16.10	Народные и подвижные игры	Игры с бегом и ходьбой	У медведя во бору
			Игра с бегом	Совушка
14	23.10	Народные и подвижные игры	Игры с бегом	Чай, чай выручай
			Игры на построение	У ребят порядок строгий!
15	23.10	Народные и подвижные игры	Игры с прыжками	Салки в приседе
			Игры со скакалками	Зеркало
16	30.10	Народные и подвижные игры	Имитационно-игровые движения на гибкость	Кошечка, ветерок, цветок
			Игры с элементами строя	Смена мест
17	30.10	Народные и подвижные игры	Игра с бегом	Догони свою пару
			Игры с элементами строя	Смена мест
18	13.11	Народные и подвижные игры	Игра с бегом	Догони свою пару
			Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания	Эстафеты с предметами
19	13.11	Народные и подвижные игры	Игра с бегом	Догони свою пару
			развитие координационных способностей,	Соблюдай равновесие

20	20.11	Народные и подвижные игры	Игра с метанием	Пробеги и не сбей
			Игры на внимание	Угадай, чей голосок
21	20.11	Народные и подвижные игры	Игра с метанием	Пробеги и не сбей
			Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания	Эстафеты с предметами
22	27.11	Народные и подвижные игры	Игра с бегом	Пробеги и не сбей
23	27.11	Народные и подвижные игры	Игра с лазаньем и перелезанием	Преодолей скамейку
			Развитие координационных способностей	Не дай обручу упасть
24	04.12	Народные и подвижные игры	Игра на формирование правильной осанки	Пчёлки
			Игры с бегом и ходьбой	Кто лишний
25	04.12	Народные и подвижные игры	развитие координационных способностей, смелости, силы, ловкости, равновесия	Эстафеты с предметами
				Преодолей скамейку
26	11.12	Народные и подвижные игры Народные и подвижные игры	Игра на формирование правильной осанки	Пчёлки
			Игра импровизация	Совушка
27	11.12	Народные и подвижные игры	Развитие ловкости	Эстафеты с мячами
28	11.12	Народные и подвижные игры	развитие координационных способностей, смелости, силы, ловкости, равновесия	Эстафеты с мячами
				Эстафеты с предметами
29	18.12	Народные и подвижные игры	Игры с бегом	Два мороза
			Игра на внимание	Вызов номеров
30	18.12	Народные и подвижные игры	Игры с бегом	Два мороза
			развитие координационных	Передача мяча в шеренгах

			способностей, смелости, силы, ловкости, равновесия	Передача мяча в колонне
31	25.12	Народные и подвижные игры	Игровые упражнения	Аист, Маятник; Зайчик
32	25.12	Народные и подвижные игры	Развитие координации способностей, быстроты, внимания, ловкости, силы, смелости и расчетливости	Провези санки по дорожке Санный поезд
33	15.01	Народные и подвижные игры	Игра с бегом на лыжах, пустое место	Пустое место
			Игровые упражнения	Аист, Маятник; Зайчик
34	15.01	Народные и подвижные игры	Игровые упражнения	Аист, Маятник; Зайчик
35	22.01	Народные и подвижные игры	Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости, силы, смелости и расчетливости	Провези санки по дорожке Санный поезд
36	22.01	Народные и подвижные игры	Игровые упражнения	Маятник; Зайчик;
37	29.01	Народные и подвижные игры	Игровые упражнения	Маятник; Самокат
38	29.01	Народные и подвижные игры	Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости	Кто дальше Шире шаг
39	05.02	Народные и подвижные игры	Игровые упражнения	Самолёт, аист,
40	05.02		Игровые упражнения	Самолёт, аист,
41	19.02	Народные и подвижные игры	Развитие координационных способностей, быстроты, внимания,	Стреляющий лыжник Кто дальше уедет после

			ловкости	спуска
42	19.02	Народные и подвижные игры	Игровые упражнения	Маятник
43	26.02	Народные и подвижные игры	Игровые упражнения	Маятник
44	26.02	Народные и подвижные игры	Игра с бегом	Волк во рву
			Игра на внимание	Запрещённое движение
45	04.03	Народные и подвижные игры	Игра с бегом	Волк во рву
			Игры со скакалкой	Кто больше
46	04.03	Народные и подвижные игры	Развитие координации способностей, быстроты, внимания, ловкости, силы, смелости и расчетливости	Зайцы в огороде, Играй, играй, мяч не теряй
47	11.03	Народные и подвижные игры	Игра с лазаньем и перелезанием	Преодолей скамейку
48	11.03	Народные и подвижные игры	Игры с прыжками	Кто больше прыгнет
49	18.03	Народные и подвижные игры	Развитие координации способностей, быстроты, внимания, ловкости, силы, смелости и расчетливости	Эстафеты с бегом и прыжками через скакалку Игра. Фигуры
50	18.03	Народные и подвижные игры	Игры с мячом	Мяч соседу
			Игра со скакалкой	Маятник
51	01.04	Народные и подвижные игры	Игра со скакалкой	Маятник
			Игры с мячом	Мяч соседу
52	01.04	Народные и подвижные игры	Развитие координации способностей, быстроты, внимания, ловкости, коллективизма	Мяч соседу Эстафеты с предметами
53	08.04	Народные и подвижные игры	Игры с обручем	Прокати обруч до черты

54	08.04	Народные и подвижные игры	Игра со скакалкой	Маятник
55	15.04	Народные и подвижные игры	Развитие координации способностей, быстроты, внимания, коллективизма	Игры с мячом Эстафеты с предметами
56	15.04	Народные и подвижные игры	Игры с мячом	Мяч соседу
57	22.04	Народные и подвижные игры	Игры с бегом	Конники спортсмены
			Игры с метанием	Метко в цель
58	22.04	Народные и подвижные игры	Построения, перестроения	Быстро в круг
59	29.04	Народные и подвижные игры	Построения, перестроения	Быстро в круг
60	29.04	Народные и подвижные игры	Игра с бегом на лыжах, пустое место	Пустое место
61	06.05	Народные и подвижные игры	Игры с бегом и ходьбой	У медведя во бору
62	06.05	Народные и подвижные игры	Игры с бегом и ходьбой	Метко в цель
63	13.05	Народные и подвижные игры	Игры с большими мячами	Мяч соседу
64	13.05	Народные и подвижные игры	Игра с бегом	Совушка
65	20.05	Народные и подвижные игры	Игры с бегом	Пустое место
66	20.05	Народные и подвижные игры	развитие координационных способностей, смелости, силы, ловкости, равновесия	Передача мяча в шеренгах

Содержание программы учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положение тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы.

Социально-психологические основы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание, передвижение на лыжах, плавание) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения упражнений и тестирование физических качеств.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Осенью и зимой принимать воздушные ванны 2 раза в день. Сначала по 5-10 минут, постепенно довести до 60 мин. (температура воздуха от +22 до -16 °С). Воздушные ванны рекомендуются в сочетании с занятиями гимнастикой, подвижными и спортивными играми. Летом световоздушные ванны – 10-60 мин. и дальше.

Солнечные ванны. В средней полосе между 9-11 ч. от 4 до 60 мин. (на все тело), Водные процедуры. Обтирание – рано утром, после зарядки или до дневного сна 2-3 мин. Обливание - утром после зарядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40-120 с. (в зависимости от индивидуальных особенностей). Душ – утром перед едой или перед дневным сном, до 120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха + 24°С, воды от +20°С, продолжительность около 2 мин. В дальнейшем пребывание в воде может быть постепенно увеличено до 10-15 мин. Хожение босиком. Осенью и зимой начинать с нескольких минут хождения босиком в комнате с постепенным увеличением продолжительности процедуры. Летом хождение по траве и грунту. При хорошем состоянии здоровья зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10-40с.

Способы саморегуляции. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения.

Способы самоконтроля. Измерения массы тела. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

Список используемой литературы

1. В.И. Лях Рабочие программы Физическая культура 1-4 классы, М- «Просвещение» 2012 г.
2. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – М., 2010
3. Надеждина Вера 500 игр и заданий для чудо-воспитания. - Минск, 2010
4. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. – М., 2011.

Описание подвижных игр

Эффективность учебно-воспитательного процесса в школе во многом зависит от правильной организации физкультурно-оздоровительной работы. Особенно важно рационально чередовать учебную деятельность школьников с активным двигательным отдыхом. Среди различных видов физкультурно-оздоровительной работы особое место занимает проведение подвижных игр на переменах. Известно, что в результате учебной деятельности, связанной с длительным поддержанием статической позы, у школьников развивается утомление, нарушается активность внимания, замедляется и становится поверхностным дыхание. Регулярное проведение игр-аттракционов на перемене повышает тонус всего организма, восстанавливает работоспособность, что на последующих занятиях способствует более высокой сосредоточенности и усилению внимания к заданиям учителя, содействует лучшему восприятию проходимого материала и продуктивности учебной работы. Подвижные игры (игры-аттракционы) – это самостоятельные детские игры. Оборудовать их очень просто, инвентарь легко изготовят сами школьники на уроках труда. Если сопроводить игры-аттракционы описанием правил, дети могут играть самостоятельно, без руководителей. Игры-аттракционы способствуют развитию внимания, настойчивости, ловкости, меткости, глазомера, ориентировки в пространстве и других качеств, необходимых в жизни и трудовой деятельности. Игры-аттракционы не требуют длительной подготовки, специальной тренировки участников, поэтому могут с успехом применяться как во внеклассной, так и во внешкольной физкультурно-оздоровительной работе – на праздниках и спортивных вечерах, на спортивных площадках в лагерях

отдыха, на больших переменах, на дворовых площадках, во время прогулок, в детских парках, во время Дней здоровья. Кроме того, игры-аттракционы полезно использовать и на уроках физического воспитания для закрепления упражнений с палками, мячами, скакалками, а также в качестве домашних заданий.

В своей работе с учащимися младших и средних классов я провожу различные игры, как на уроках физической культуры, так и на переменах, во внеклассных мероприятиях, на школьных праздниках. Наиболее популярные игры-аттракционы среди моих воспитанников я хочу предложить вашему вниманию.

Народные игры – это яркое выражение народа в них играющего, отражение этноса в целом и истории его развития. Вместе с тем, на игры можно посмотреть, и с точки зрения педагогики и психологии, как средства образования и воспитания. В дополнении ко всему, это и отличный способ укрепить свой дух, свое тело, развить процессы мышления, фантазерства, эмоциональную составляющую нашей жизни. Русский народ многие процессы своей жизнедеятельности отражал именно таким образом, через игру.

Народные игры актуальны и интересны и в настоящее время, несмотря на то, что существует достаточно большое количество соблазнов в наш технократический век. Далее мы приводим ряд игр, которые с большим удовольствием и пользой можно использовать как в учебном процессе в школе, детском оздоровительном лагере, так и в свободное время в кругу семьи.

Удар по веревочке

Для игры необходима замкнутая в круг веревочка. Игроки берутся обеими руками за веревочку с внешней стороны. Выбирается один водящий, который должен находиться в центре круга, образованного веревочкой.

Цель водящего – посалить, т.е. ударить по руке одного из играющих находящихся с внешней стороны круга. Те, кто находятся с внешней стороны круга, во время атаки водящего могут отпустить от веревочки только одну руку. Если играющий отпускает от веревочки две руки или по одной из них попадает водящий, то уже именно он становится в круг и игра продолжается дальше.

Большой мяч

Игра, в которой необходимо образовать круг. Дети берутся за руки, и выбирается один водящий, который становится в центр круга и около его ног находится большой мяч. Задача игрока, находящегося в центре, ударом ноги по мячу вытолкнуть его за пределы круга. Тот игрок, который пропускает мяч, выходит за пределы круга, а тот, кто попал, становится на его место. При этом все поворачиваются спиной к центру круга и стараются не пропустить мяч уже в центр круга. Важным условием является то, что мяч в течение всей игры нельзя брать в руки.

Шаром в лунке

Игра, имеющая множество разновидностей. Для игры в земле вырывают неглубокую ямку, в которую кладут шар. Все играющие должны

иметь при себе прямые палки длиной около метра. Путем жребия выбирается исполнитель – игрок, который будет охранять шар. Все остальные игроки отходят за условную черту, на определенное расстояние от лунки и начинают в порядке установленной очереди метать палки, стараясь попасть в шар. У всех бросивших мимо, палки остаются лежать на месте.

Если никто не попадает, то исполнитель катит мяч своей палкой в сторону ближней к нему, стараясь в нее попасть. Если это ему удастся, то он бежит за исходную для бросков линию, также называемой домом. Исполнителем становится тот, в чью палку попал шар. Если же в процессе игры кому-либо удастся выбить шар из лунки, в тот же самый момент, те игроки, чьи палки находятся в поле бегут их забирать, а исполнитель должен установить шар на место. Таким образом, игроки получают возможность произвести дополнительный бросок. Во время метания палок, исполнителю рекомендуется находиться чуть в стороне от шара, чтобы избежать попадания палки в него.

Зайки

Игра проводится на открытом пространстве. Из всех игроков выбирается один охотник, все остальные изображают зайцев, стараясь прыгать на двух ногах. Задача охотника поймать самого не проворного зайца, осалив его рукой. Но в игре существует одно немаловажное условие, охотник не имеет права ловить зайца, если тот находится на "дереве". В контексте данной игры деревом будет являться любая щепочка или же пенек. Это условие сильно усложняет охотнику жизнь, что часто во время игры приводит его в негодование. Однако, как только удастся осалить одного из зайцев, он тут же становится охотником, принимая на себя незавидную обязанность – ловить зайцев.

Прыганье со связанными ногами

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

Без соли соль

Для этой игры выбираются двое водящих, которые садятся на землю друг напротив друга, так чтобы подошвы их ног соприкасались между собой. Водящим завязывают глаза плотной матерчатой повязкой. Руки водящих находятся за их спинами. Все остальные – игроки в поле. Полевые игроки, подойдя поочередно с одной из сторон к водящим, кричат "Без соли" и беспрепятственно перепрыгивают через их ноги. На обратном пути необходимо кричать "Соль" и постараться снова перепрыгнуть через ноги водящих. Отличие лишь в том, что водящие стараются руками поймать прыгунов. Если это им удастся, то происходит смена водящего. Тот, кого поймали, садится на место того, кто его поймал, и уже ему завязываются глаза.

Растеряхи

Дети, принимающие участие в этой игре, становятся в один ряд, берутся за руки, образуя тем самым цепочку. По правую сторону цепочки назначается вожак, который по команде начинает бег со сменой направления и вся

цепочка начинает движение за ним. Однако никто кроме вожака не знает направления движения, поэтому достаточно сложно удержать равновесие и не рассоединить цепочку. Чем дальше игрок находится от вожака, тем ему сложнее удержать равновесие, не упасть или не разорвать цепь.

Горелки (Огарыши, Столбом, Парами)

Для этой игры необходим водящий, его и выбирают до начала игры. Все остальные образуют пары, преимущественно мальчик – девочка, а если в игре принимают участие и взрослые, то мужчина- женщина. Пары встают друг за другом, а водящий спиной к первой паре на определенном расстоянии и ему строго воспрещается оглядываться назад. После кто-то один или все вместе начинают приговаривать: "Гори, гори ясно! Чтобы не погасло. Взглянь на небо, там птички летают!" (Встречаются и другие рифмовки). После чего водящий смотрим в небо. После чего задняя пара бежит через стороны вперед, один человек через правую сторону, другой через левую сторону. Задача задней пары постараться встать перед водящим, взявшись за руки. Водящий старается поймать или хотя бы осалить одного из передвигающейся пары. Если это происходит, тот, кого осалили, становится водящим, а "старый" водящий занимает его место в паре. Игра продолжается до потери интереса или появления усталости у игроков.

У медведя во бору

Игра для самых маленьких. Из всех участников игры выбирают одного водящего, которого назначают "медведем". На площадки для игры очерчивают 2-ва круга. 1-ый круг – это берлога "медведя", 2-ой – это дом, для всех остальных участников игры.

Начинается игра, и дети выходят из дома со словами:

У	медведя	во	бору
Грибы,		ягоды	беру.
А	медведь	не	спит,

И на нас рычит.

После того, как дети произносят эти слова, "медведь" выбегает из берлоги и старается поймать кого-либо из деток. Если кто-то не успевает убежать в дом и "медведь" ловит его, то уже сам становится "медведем" и идет в берлогу.

Укротитель диких зверей

На игровой площадке ставятся пеньки по кругу или мягкие коврики, если это зал. Пеньки (коврики) кладутся по кругу, но на один меньше, чем игроков, принимающих участие в игре. Тот, у кого нет пенька – это укротитель зверей, а все остальные звери. До начала игры дети выбирают, кто будет волком, кто лисой, а кто зайцем. Звери садятся на пеньки. Укротитель зверей идет по кругу с внешней стороны и называет кого-то из зверей. Тот, кого назвали, встает и идет за укротителем. И так укротитель может назвать несколько зверей, они встают и идут за вожаком. Как только укротитель говорит: "Внимание, охотники", звери и укротитель стараются сесть на свободный пенек. Тот, кому свободного места не находится, становится укротителем и игра продолжается.

Ямы

Очень интересная игра, получившая широкое распространение в разных регионах и имеющая несколько модификаций. Все играющие

находятся неподалеку друг от друга (на лужайке, во дворе, в поле) и роют маленькие ямки, каждый для себя. После чего становятся одной ногой в ямку. За исключением водящего, у которого в руках находится палка метровой длины и шар (мяч). У всех "полевых" игроков также есть палки. Водящий ударяет палкой по шару и старается пасть им в остальных игроков. Как только игроки в поле видят, что мяч катится в их сторону, стараются отбить шар, бросив в него палкой. Если игрок не попадает, то ему могут помочь его товарищи. Как только мяч отбит, водящий бежит за мячом, дотрагивается до него и пытается занять место того, кто метал палку и должен ее забрать. Если водящий успевает занять "пустое место", ямку, игрок которой убежал за палкой, то происходит смена водящего.

В ногу

Народная казацкая игра, получившая свое распространение в 19-м веке. Игра требует проявления меткости и ловкости от ее участников. Дети делятся на 2-ве равные по числу команды. Вдоль одной из линий чертятся круги диаметром около 30-ти сантиметров, согласно количеству игроков одной команды. После этого, игроки одной команды строятся шеренгой по линии, поставив одну ногу в нарисованный круг. Игроки противоположной команды стоят напротив, на определенном, заранее установленном расстоянии. Их задача попасть мягкими мячами в игроков команды-соперницы. Игра длится по количеству установленных бросков (например, по 5), после чего команды меняются местами. За каждое попадание можно начислять баллы. Побеждает команда, набравшая большее количество баллов. Во время игры запрещается бросать мяч в лицо, а игрокам, находящимся в кругах, отрывать ногу, находящуюся в кругу от земли.

Гуси

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

Бой петухов

Игра проводится практически по тем же правилам, что и игра Гуси. Основное отличие заключается в том, что игроки, прыгая на одной ноге, закладывают руки за спину и толкаются не ладонками, а плечо в плечо. Побеждает игрок, которому удастся вытолкнуть соперника за пределы круга или же если соперник встанет на обе ноги. Побеждает команда, набравшая большее количество индивидуальных побед.

Перетяжка

Все дети, которые участвуют в этой игре, делятся на 2-ве равные по числу участников команды. От каждой команды приглашается по одному человеку. В центре площадки лежит метровая палка. Вышедшие участники хватают палку каждый со своей стороны и по команде начинают тянуть палку, каждый в свою сторону. Побеждает тот, кто перетянет соперника на свою сторону. Далее в центр площадки выходят следующие участники

команд. Побеждает команда, набравшая большее количество индивидуальных побед.

Волки во рву

Для этой игры потребуются "волки", не более 2-х, 3-х человек, а все остальные дети назначаются "зайцами". В центре площадки чертится коридор шириной около 1-го метра (ров). "Волки" занимают пространство внутри коридора (рва). Задача "зайцев" – перепрыгнуть ров и не быть осаленными одними из "волков". Если "зайчика" осалили и он попадает, ему следует выйти из игры. Если во время прыжка "заяц" ногой наступил на территорию рва, то он провалился и тоже выходит из игры.

Переездной конь

В игре могут с успехом принимать участие, как взрослые, так и дети, особенно во время массовых праздников. Все участники делятся на две команды: одни – "кони", другие – "наездники". "Наездники" садятся на "коней" и образуют круг. Одному из "наездников" вручается мяч. "Наездники" передают мяч по кругу в ту или иную сторону, например, вправо. И нужно, чтобы мяч прошел несколько кругов, по договоренности до игры. После чего команды меняются местами, но, как правило, игра складывается иначе. Если во время переброски мяча он оказывается на земле, то команды моментально меняются местами: "кони" становятся "наездниками", а "наездники" – "лошадками".

12 палочек

12 палочек – игра, в которой могут принимать участие большое количество детей.

Важным условием ее проведения, является местность, на которой она проводится. Должно быть много кустов, деревьев или иных укрытий, так, чтобы была возможность спрятаться. Все игроки должны знать друг друга по именам. Для игры потребуется доска длиной около 50-80 сантиметров, 12 коротких палочек (длина около 15 сантиметров) и круглое бревнышко. Доска кладется на бревнышко, а палочки на один край доски. Получается конструкция, похожая на качели.

Из всех игроков, выбирается водящий. Он закрывает глаза, считает, например до 20-ти. Все остальные игроки должны спрятаться. Палочки лежат на бревнышке. Водящий должен найти игроков, но, не забывая о палочках. Как только он кого-то находит, то должен назвать имя игрока, подбежать к доске и ударить ногой по противоположному от палочек концу, так, чтобы они разлетелись, после чего может прятаться, а водящим становится тот, кого нашли. Игра продолжается дальше.

Если водящий далеко ушел от доски с палочками, то кто-то из тех, кто прячется, может подбежать и ударить по доске, так, чтобы палочки разлетелись. В этом случае, водящий должен собрать палочки и лишь потом, идти искать других участков игры.

Удочка (Рыбка, Поймать рыбку)

Все игроки образуют круг. Выбирается один водящий, который становится в центр круга. Водящему выдается веревочка. Водящим может быть и взрослый. Водящий начинает вращать веревочку. Задача всех игроков в

кругу перепрыгнуть через нее и не быть пойманными. Вариантов развития игры 2-ва.

1-ый вариант: без смены водящего (взрослый). В данном случае те, кто попался на удочку, выбывают из игры и выходят за пределы круга. Игра проводится до тех пор, пока в кругу не останутся самые ловкие и прыгучие дети (3-4 человека). 2-ой вариант: со сменой водящего. Та "рыбка", которая попадает на удочку, занимает место в центре круга и становится "рыбаком".

Игры в помещении

Наседка и коршун

Перед началом игры из всех ее участников выбирают 2-ух самых крепких: один назначается коршуном, другой назначается наседкой. Все остальные – это цыплята. Коршун находится в сторонке и по старинным русским правилам вырывает маленькую ямку. За наседкой, друг за другом, становятся цыплята и берут друг друга за талию. После чего матка с цыплятами подходят к коршуну, и матка начинает приговаривать: "Коршун! Что делаешь?" - "Ямочку рою". – "Зачем тебе ямочка?" - "Денежку ищу". – "Зачем тебе денежка?" - "Иголку купить". – "Зачем тебе иголка?" - "Мешочек сшить". – "Зачем мешочек?" - "Камешки класть". – "Зачем камешки?" - "В твоих деток шуркать-буркать". – "За что?" - "Они ко мне в огород лазят". – "Ты бы забор выше делал, а коли не умеешь, так лови их. После чего, коршун старается поймать последнего цыпленка. Наседка защищает своих цыплят, не позволяя осалить последнего цыпленка, который также старается уклониться. Пойманный цыпленок садиться на лавочку, а игра продолжается до тех пор, пока коршун всех не изловит. Игра может проводиться и бег приговора наседки.

Холодно-горячо

Водящий выходит из комнаты, а остальные прячут какой-либо предмет здесь же в комнате. Затем приглашают водящего и предлагают найти спрятанный предмет. Во время поисков играющие предупреждают водящего: «тепло», «горячо», если он приближается к предмету, «холодно», если удаляется от него.

В центре группы на столе, кубиках, кукольном диванчике — выставка игрушек. Это любимые игрушки детей, принесенные родителями по секрету от малышей из дому. Дети рассаживаются по местам. Звучит веселая музыка и на ширме появляется добрый Гном.

Игра -бубен

По считалке выбирается один водящий — «бубен». Он садится на пол и кричит:

Бубен сел на пенек,
Чтоб ловить дурачков,
Пожалуйте!

Работа и забава

Все играющие садятся в кружок, а один — в середину. Это и есть ведущий, который в данной игре называется хозяином. Он делает вид, будто забавляется – играет на балалайке. Все прочие участники выбирают себе какое-нибудь ремесло, работают: один шьет, как портной; другой стругает, как столяр; иные подражают движениям сапожника, гончара, токаря, кузнеца, прачки, швеи и пр.

Мешанина

Каждый избирает себе ремесло и называет несколько орудий или произведенных предметов (продуктов). Ведущий читает какую-нибудь статью или рассказ, заменяя существительные теми словами, что назвали играющие (в произвольном порядке).

Цветник

Играющие участники садятся в один кружок. Две особы принимают названия садовника и садовницы, остальные — насекомых и цветов. Обращаясь к садовнику и садовнице, насекомые и цветы говорят «Вы», а один другому — «ты». Цветы в ответах не должны называть цветов, а насекомые — других насекомых; притом у цветов спрашивают: «Что ты делала?», а у прочих — «Где ты был?