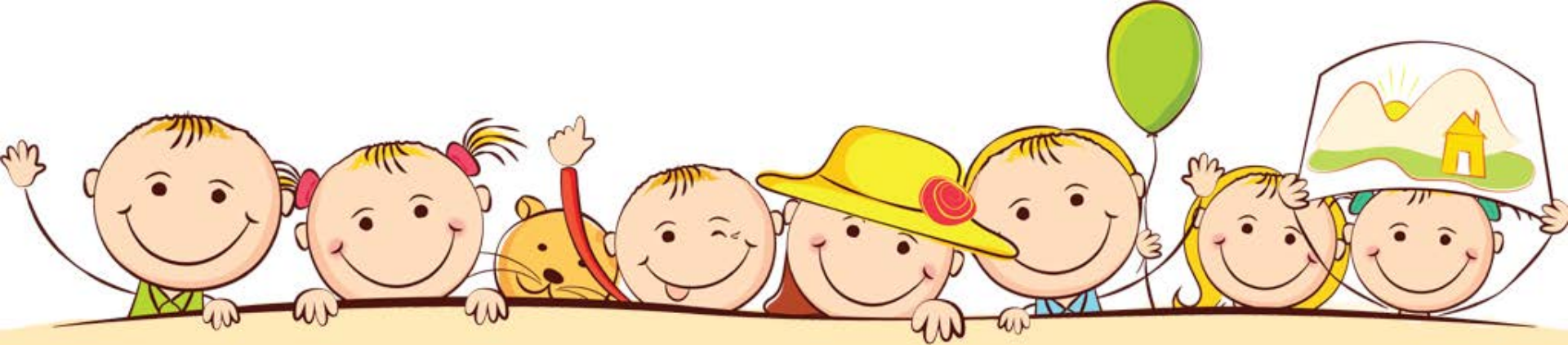




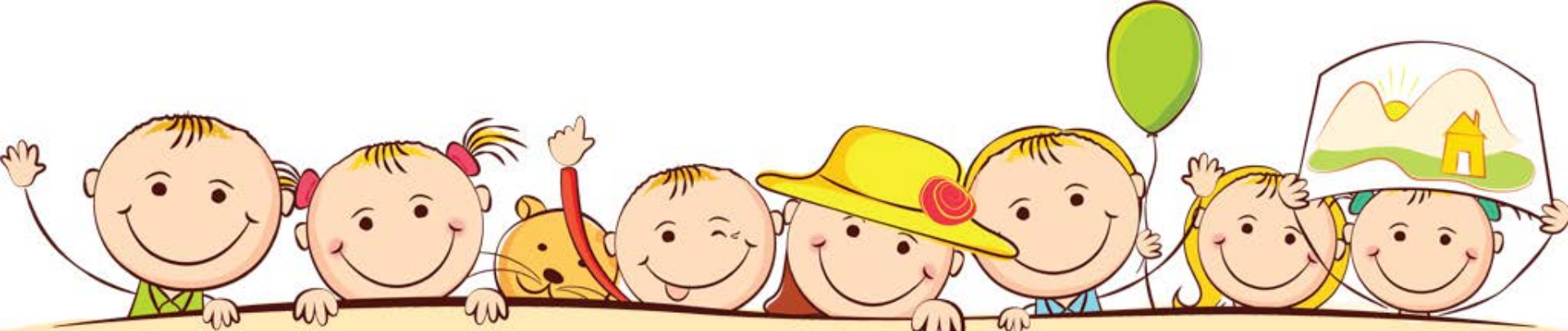
***Подвижные игры народов  
России***



## **"Горелки" (Русская народная игра)**

Ребята строятся в колонну по двое, каждая пара берется за руки. Впереди становится водящий - "свеча". Все хором нараспев говорят: "Гори, гори ясно, чтобы не погасло, глянь на небо, птички летят, колокольчики звенят!". После слова "звенят" ребята, стоящие в первой паре, разъединяют руки и мчатся назад, стараясь убежать от водящего и снова взяться за руки. Водящий бежит за ними, пытаясь помешать им соединиться.

Если водящему удастся догнать одного из игроков, он становится в паре с ним позади колонны, а оставшийся без пары "водит". Бежит каждый раз новая пара, стоящая впереди колонны.



### «Пятнашки» (Русская народная игра)

Играющие выбирают водящего - пятнашку. Все разбегаются по площадке, а пятнашка их ловит.

**Правила игры.** Тот, кого пятнашка коснется рукой, становится пятнашкой.

**Варианты.**

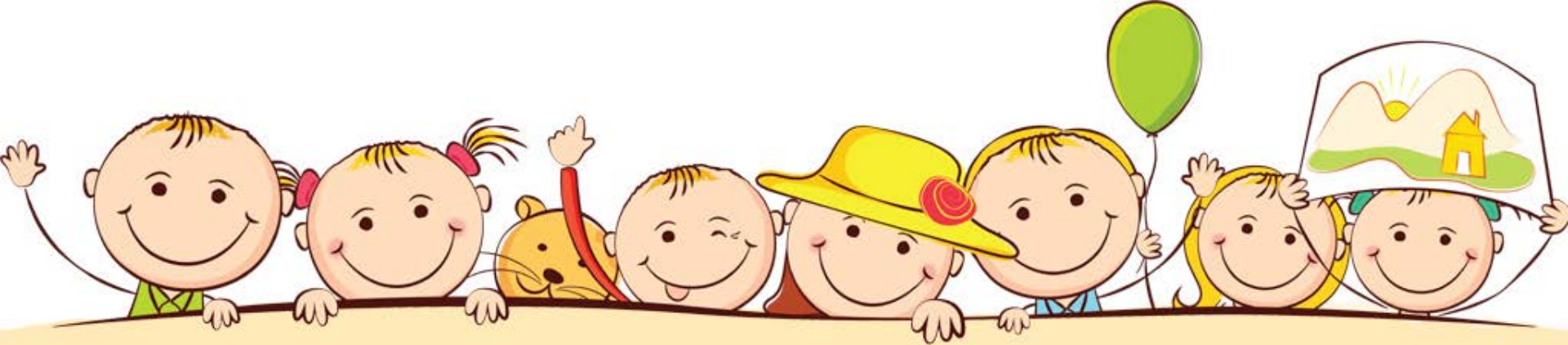
**Пятнашки, ноги от земли.** Играющий может спастись от пятнашки, если встанет на какой-то предмет.

**Пятнашки-зайки.** Пятнашка может запятнать только бегущего игрока, но стоит последнему запрыгнуть на двух ногах - он в безопасности.

**Пятнашки с домом.** По краям площадки рисуют два круга, это дома. Один из играющих - пятнашка, он догоняет участников игры. Преследуемый может спастись от пятнашки в доме, так как в границах круга пятнать нельзя. Если же пятнашка кого-то из игроков коснулся рукой, тот становится пятнашкой.

**Пятнашки с именем.** Все играющие, кроме пятнашки, выбирают себе названия цветов, птиц, зверей. Пятнашка не пятнает того, кто вовремя себя назвал (например, лиса).

**Круговые пятнашки.** Участники игры встают по кругу на расстоянии одного шага. Каждый свое место отмечает кружком. Двое водящих стоят на некотором расстоянии друг от друга, один из них - пятнашка, он догоняет второго игрока. Если убегающий видит, что пятнашка его догоняет, он просит помощи у игроков, стоящих на месте, назвав одного из них по имени. Названный игрок оставляет свое место и бежит по кругу, пятнашка догоняет уже его. Свободное место занимает игрок, который начинал игру. Свободный кружок, если успеет, может занять и пятнашка, тогда пятнашкой становится тот, кто остался без места. Игра продолжается, пятнашка догоняет игрока, который вышел из круга.



### **«Садовник и цветы».( Русская народная игра)**

Дети-«цветы» находятся на одной стороне площадки (у каждого в руках цветок), а водящий — «садовник» — в центре площадки. Приближаясь к цветам, он произносит: «Я иду сорвать цветок, из цветов сплету венок».

*Цветы отвечают:*

*«Не хотим, чтоб нас срывали*

*И венки из нас сплетали.*

*Мы хотим в саду остаться,*

*Будут нами любоваться».*

С последними словами дети бегут на другую сторону площадки, а «садовник» старается поймать кого-нибудь. Кого поймал, тот «цветок» выходит из игры.(дети хором называют название цветка).

## «Бабка Ёжка» (Русская народная игра)

В середину круга встает водящий — Бабка Ежка, в руках у нее «помело». Вокруг бегают играющие и дразнят ее:

*Бабка Ежка Костяная Ножка*

*С печки упала, Ногу сломала,*

*А потом и говорит:*

*- У меня нога болит.*

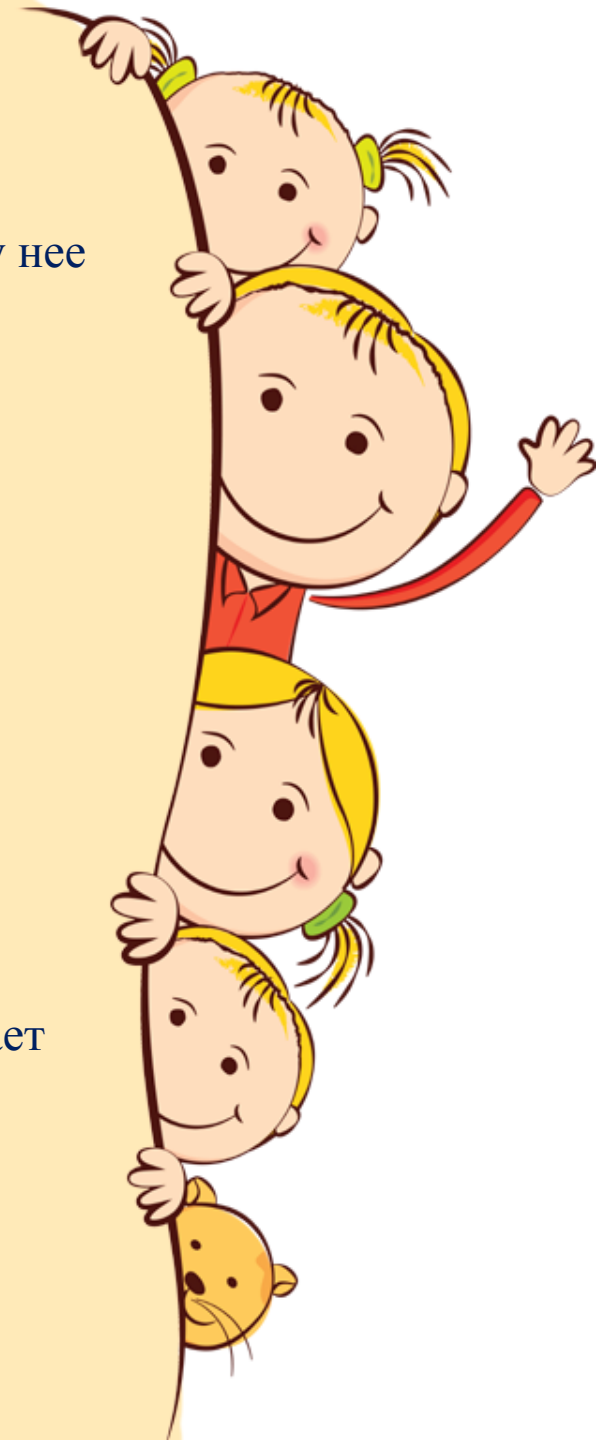
*Пошла она на улицу*

*Раздавила курицу.*

*Пошла на базар*

*Раздавила самовар.*

Бабка Ежка скачет на одной ноге и старается кого-нибудь коснуться «помелом». К кому прикоснется — тот и замирает

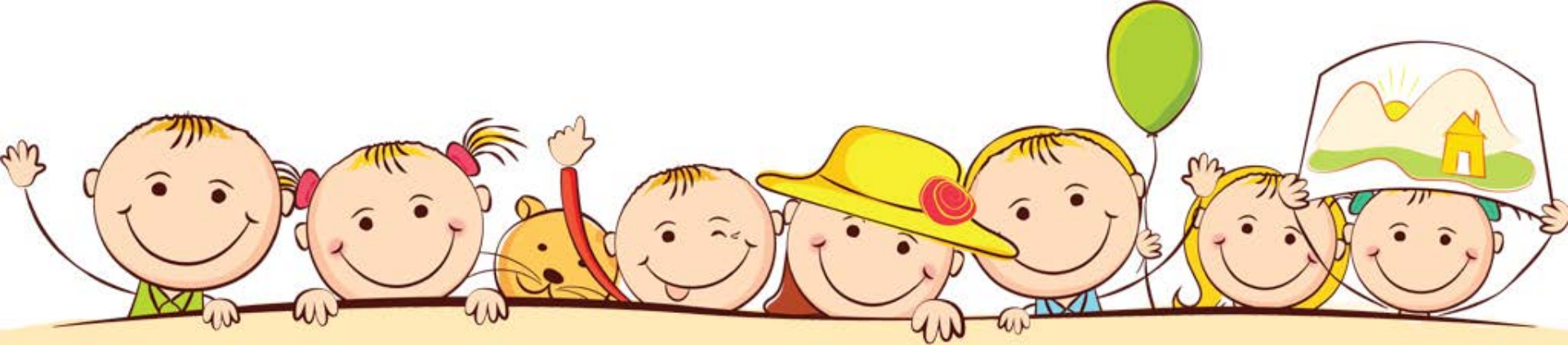




## «Охотники и утки» (Белорусская народная игра)

Играющие делятся на две команды с одинаковым количеством участников. Одна команда — качки (утки), другая — охотники. Охотники образуют внешний большой круг и очерчивают его. Утки очерчивают внутренний малый круг на расстоянии 2,5 — 3 м от круга охотников. По сигналу охотники стреляют в уток — стараются попасть в них мячом. Когда все утки пойманы, команды меняются местами.

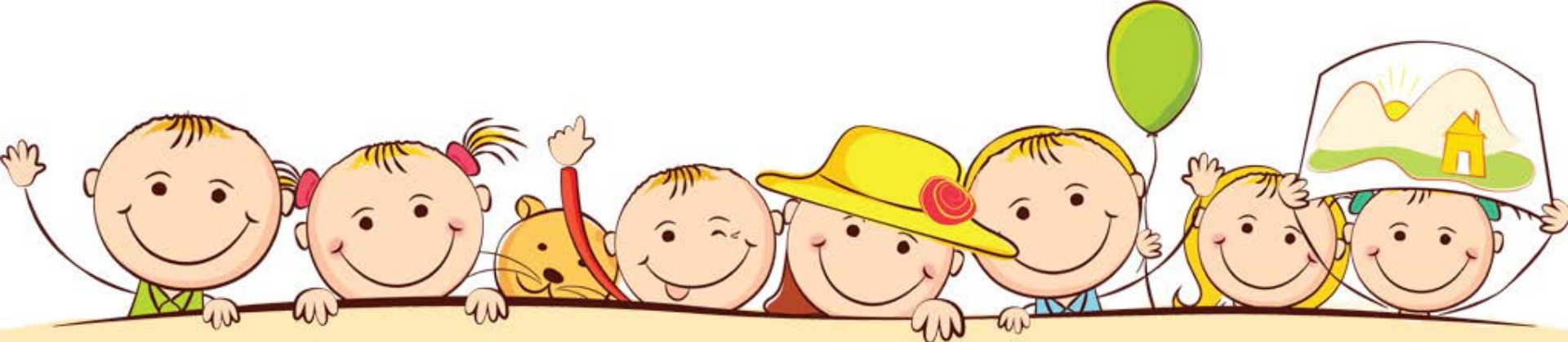
Правила игры. Охотникам и уткам нельзя выходить из очерченных кругов. Осаленный мячом игрок, выходит из игры. Если играют несколько команд, выигрывает та команда, которая быстрее переловит уток.



### «Посадка картошки» (Белорусская народная игра)

Создаются две команды по пять человек. Игрок, стоящий первым, - капитан, он держит в руках мешочек с пятью картофелинами (камешками). На расстоянии двадцати - тридцати шагов от каждой колонны начерчены пять кружков. По сигналу капитаны бегут к кружочкам и сажают картошку по одной в каждый кружок, затем возвращаются и передают мешочек следующему игроку, который, взяв мешочек, бежит собирать картошку и т. д.

**Правила игры.** Капитаны стартуют по сигналу. Игроки не выходят за линию без мешочка. Если картошка упала, ее следует поднять и затем бежать. Подбегать к команде надо с левой стороны.



## «Иванка» (Белорусская народная игра)

На земле чертят круг диаметром 5 - 10 м. Это лес, а в середине квадратик - дом лесовика. В квадрат помещают Иванку и выбирают лесовика. Остальные - лебеди. Лебеди, залетая в лес, пробуют забрать Иванку, а лесовик - поймать лебедей рукой или дотронуться до них прутиком. Лебедь, которому удастся вывести из леса Иванку, сам становится лесовиком, и игра начинается сначала.

**Правила игры.** Забегать в дом лесовика нельзя. Пойманные лебеди выбывают из игры до смены ролей. Лесовик не имеет права выходить из леса и все время стоять возле дома, он должен двигаться по площадке.





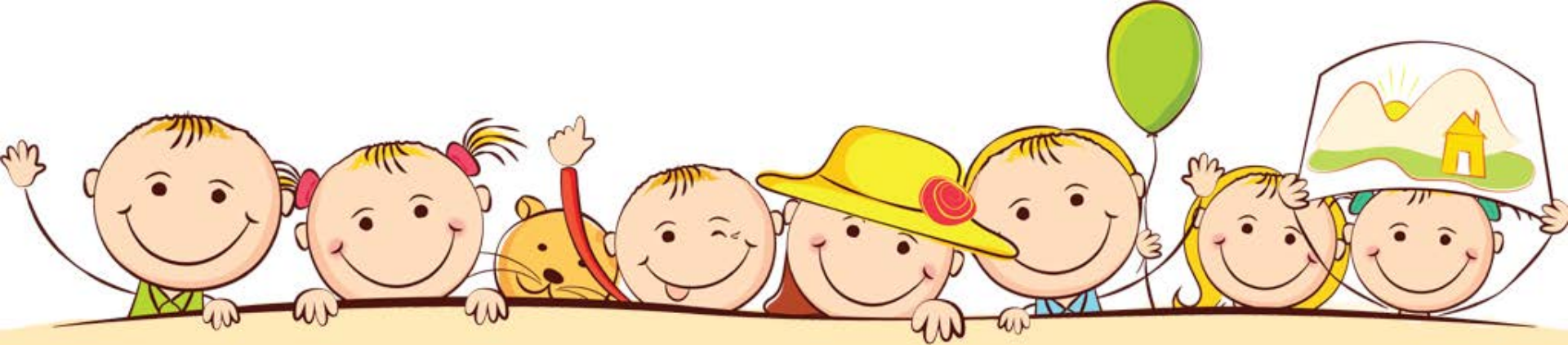
## **"Двадцать палочек" (Татарская народная игра)**

Играющих 20-30 человек. На противоположных концах площадки, на расстоянии 40-60 м проводятся 2 линии. У одной линии на полене устанавливают доску так, чтобы один ее конец был опущен на землю, а другой был бы приподнят. На опущенный конец кладут 20 палочек. Рядом стоит водящий. Остальные игроки строятся в одну шеренгу по этой же линии.

Один из игроков нажимает ногой на верхний конец доски - палочки разлетаются. По этому сигналу игроки бегут к противоположному концу площадки и обратно. Водящий быстро собирает палочки, кладет на опущенный конец доски и старается "запятнать" любого из возвращающихся игроков.

Правила: 1) водящий должен собрать все палочки; 2) ловить игроков можно только до линии; 3) если до возвращения игроков водящий не успеет собрать палочки, то он снова выполняет роль водящего.

Игра способствует развитию скорости бега, быстроты реакции, ловкости, ориентировки.



### «Хлопушки» (Абакле) (Татарская народная игра)

На противоположных сторонах комнаты или площадки отмечаются двумя параллельными линиями два города. Расстояние между ними 20--30 м. Все дети выстраиваются у одного из городов в одну шеренгу: левая рука на поясе, правая рука вытянута вперед ладонью вверх.

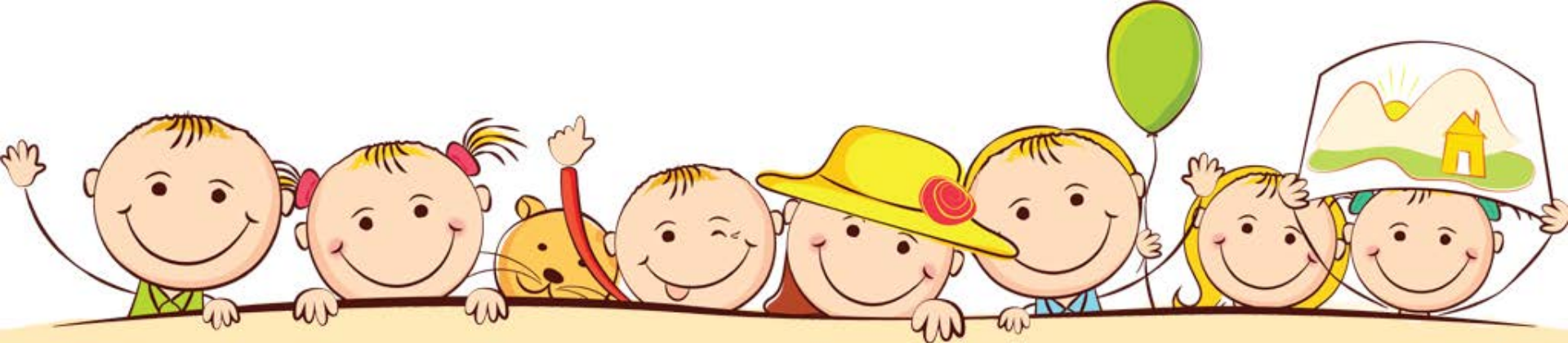
Выбирается водящий. Он подходит к стоящим у города и произносит слова:

***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 к противоположному городу. Кто быстрее добежит, тот останется в новом городе, а отставший становится водящим.

***Правила игры.*** Пока водящий не коснулся чьей-либо ладони, бежать нельзя. Во время бега игроки не должны задевать друг друга.



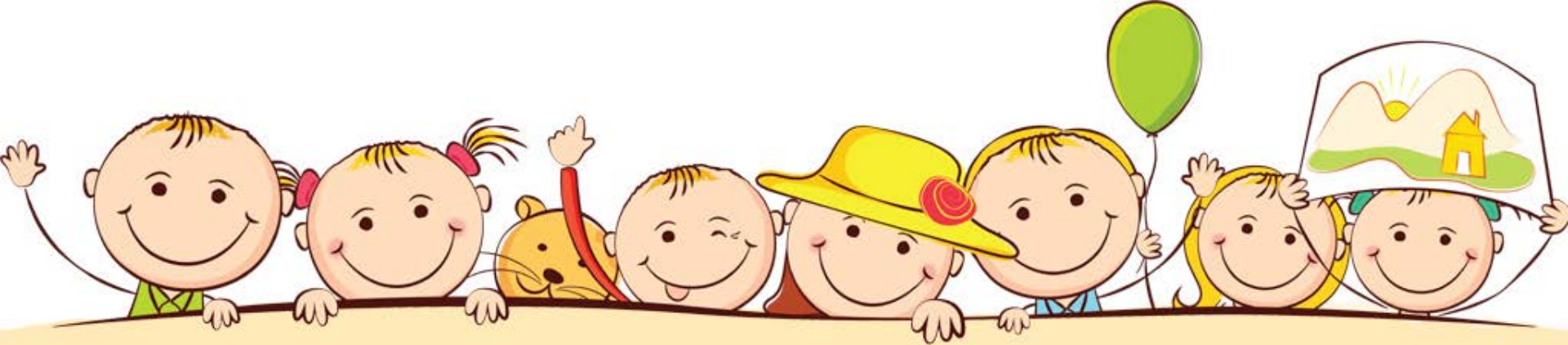
## «Продаем горшки» (Татарская народная игра)

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 добежит до свободного места в кругу, тот занимает это место, а отставший становится водящим.

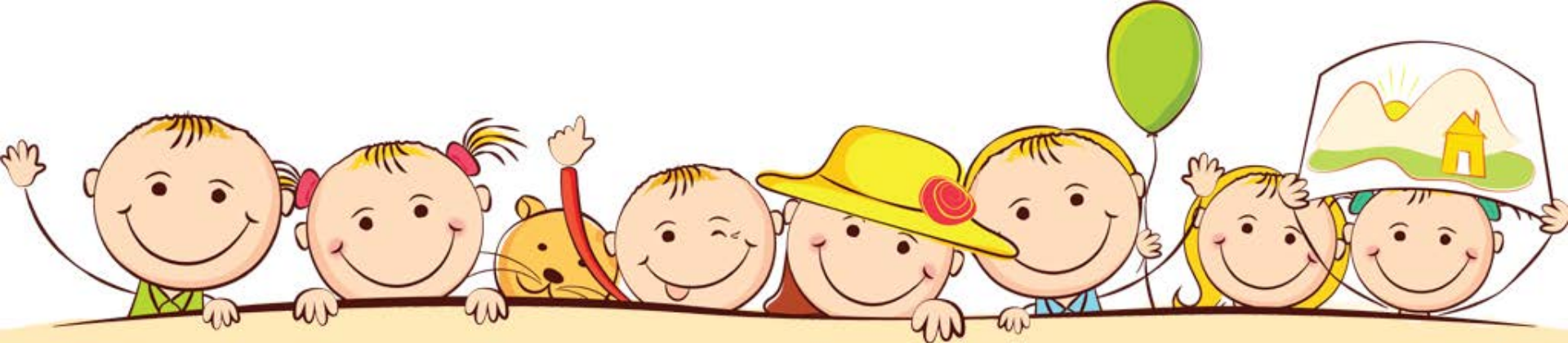
Правила игры. Бегать разрешается только по кругу, не пересекая его. Бегущие не имеют права задевать других игроков. Водящий начинает бег в любом направлении. Если он начал бег влево, запятнанный должен бежать вправо.



### «Борьба на палке» (игра народов Севера)

Чертится линия. Двое играющих садятся по обе стороны черты лицом друг к другу. Держась за палку двумя руками и упираясь ступнями ног о ступни другого, начинают перетягивать друг друга. Выигрывает тот, кто перетянет соперника за черту.

**Правила игры.** Начинать перетягивать палку следует одновременно по сигналу. Во время перетягивания палки нельзя менять положения ступней ног.



### «Олени и пастухи» (игра народов Севера)

Все игроки - олени, на головах у них атрибуты, имитирующие оленьи рога. Двое ведущих - пастухи - стоят на противоположных сторонах площадки, в руках у них маут (картонное кольцо или длинная веревка с петлей). Игроки-олени бегают по кругу гурьбой, а пастухи стараются накинуть им на рога маут. Рога могут имитировать и веточки, которые дети держат в руках.

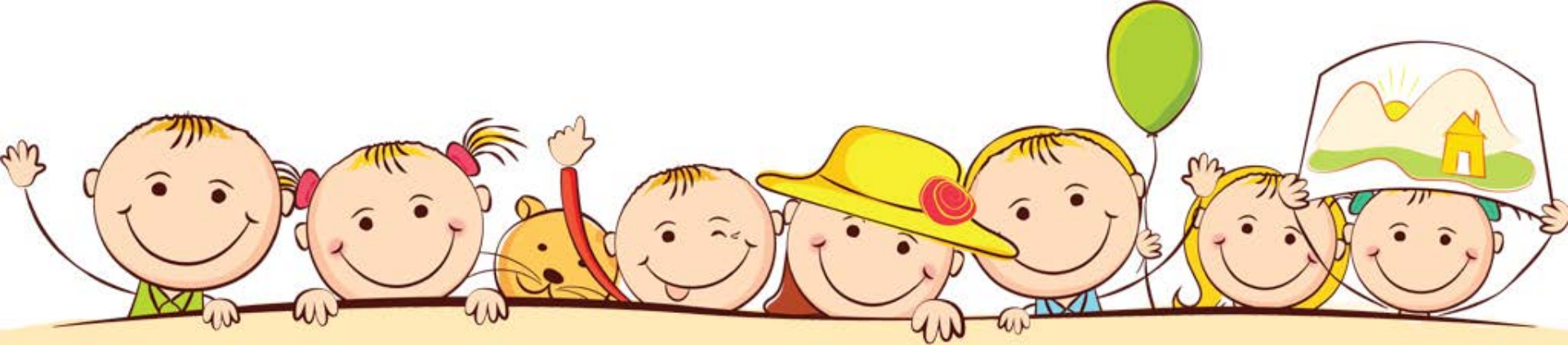
**Правила игры.** Бегать надо легко, увертываясь от маута. Набрасывать маут можно только на рога. Каждый пастух сам выбирает момент для набрасывания маута.



### **«Отбивка оленей» (игра народов Севера)**

Группа играющих находится внутри очерченного круга. Выбираются три пастуха, они за кругом - это олени. По сигналу «Раз, два, три - отбивку начни!» пастухи по очереди бросают мяч в оленей. Олень, в которого попал мяч, считается пойманным, отбитым от стада. Каждый пастух отбивает пять-шесть раз. После чего он подсчитывает отбитых оленей.

**Правила игры.** Бросать мяч можно только в ноги и только по сигналу. Стрелять надо с места в подвижную цель.



## **"Перетягивание веревкой" (Дагестанская народная игра)**

На площадке чертится круг диаметром 4 м. По обе стороны от диаметра по линии круга становятся спинами друг к другу 2 участника игры. На них надевается веревка, связанная в замкнутый круг диаметром 1,5 м так, чтобы она прошла под руками. Затем игроки опускаются на колени и упираются руками в землю. По команде руководителя каждый начинает тянуть в сторону из круга. Выигрывает тот, кто вытянет противника из круга.

Руководитель должен следить за тем, чтобы играющие начали тянуть одновременно по команде "марш" или по свистку. Кроме того, нужно следить за тем, чтобы играющие тянули только вперед на себя. Одновременно могут состязаться несколько пар.



## **"Журавли" (Дагестанская народная игра)**

Выбираются вожак и "волк". Играющие становятся в колонну по одному, каждый кладет руки на пояс впереди стоящему. Вожак - во главе колонны, "волк" - в пяти шагах от него, лицом к колонне. По сигналу руководителя "волк" бросается к колонне, стремясь схватить одного из "журавлей", вожак старается помешать ему. "Волк" имеет право нападать на любого участника игры, кроме вожака. Как только "волк" схватит одного "журавля", вожак становится "журавлем", а из числа "журавлей" выбирается новый вожак. Если "волк" за 1-2 минуты не поймают ни одного "журавля", выбирается новый "волк".

В игре могут участвовать 14-16 человек (как мальчиков, так и девочек).

Руководитель должен строго следить за тем, чтобы не распадалась шеренга, вовремя производить замену "волка", если он не поймают ни одного "журавля" в указанное время.





## «Подними платок» (Дагестанская народная игра)

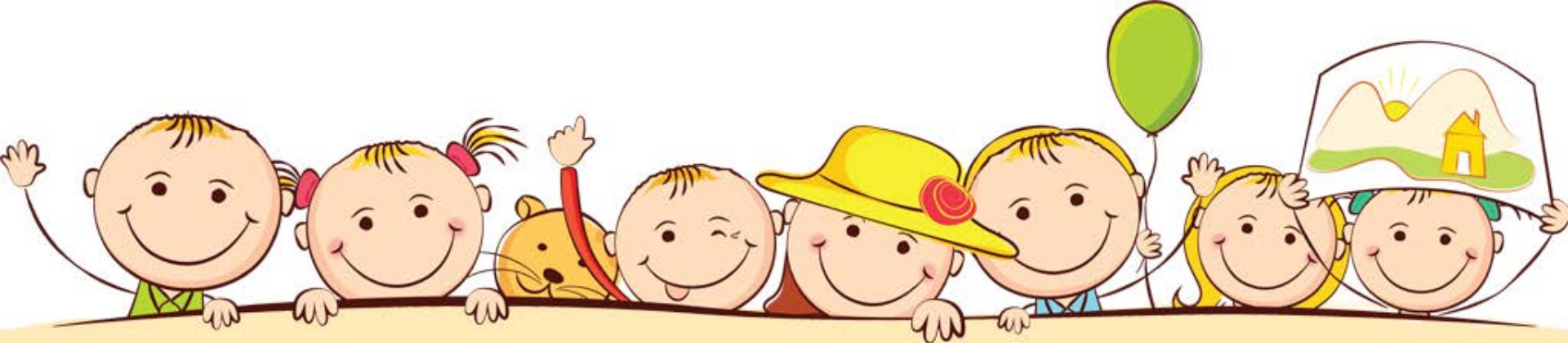
Игроки становятся в круг, в центре его кладут головной платок. Звучит национальная мелодия, все танцуют дагестанскую лезгинку. С окончанием музыки каждый участник игры старается первым поднять платок.

Правила игры. Нельзя тянуться за платком и выходить из круга раньше, чем прекратится музыка. Дагестанская народная игра:

Достань шапку

Игроки делятся на две команды, до десяти человек в каждой. На расстоянии 10—15 м находятся шапки. Играющие в обеих командах становятся в пары и движутся к шапкам, выполняя разные движения. Сначала двигаются первые пары, затем вторые и т. д. Например, первые пары продвигаются вперед, прыгая на одной ноге, вторые пары передвигаются на четвереньках, третьи пары идут на пятках, четвертые пары — в полуприседе, пятые пары продвигаются в глубоком приседе.

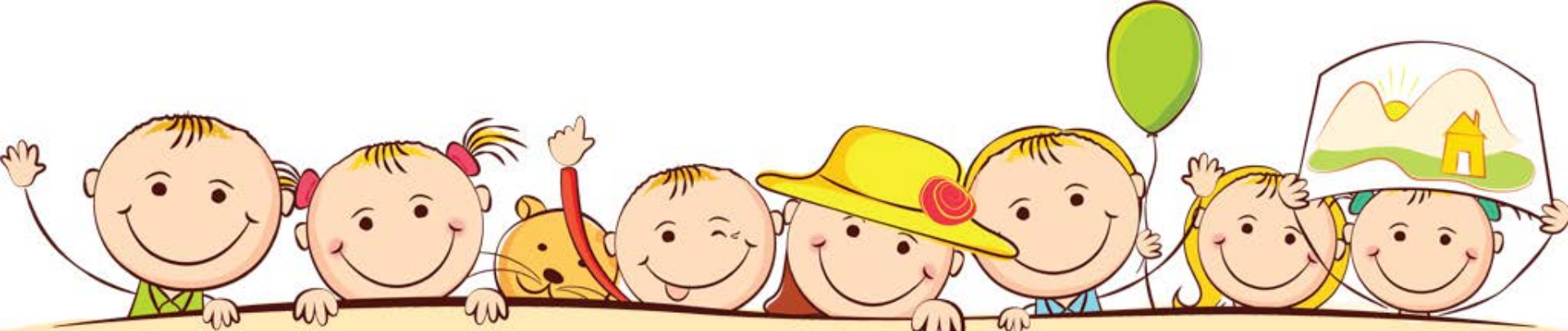
Правила игры. Взять шапку имеет право только та пара, которая дошла первой. Побеждает команда, набравшая больше шапок. При повторении игры лучше поменять виды движений между парами. Можно выбрать и другие движения.



### **«Игра в мяч» (Якутская народная игра)**

Играющие делятся на две равные группы и становятся шеренгами друг против друга. Крайний (любой) бросает мяч стоящему напротив, который ловит мяч и передает его следующему стоящему напротив, и т. д. Если играющий не поймает мяч, то переходит в плен на противоположную сторону. И так до конца шеренги. Затем мяч кидают в обратную сторону в таком же порядке.

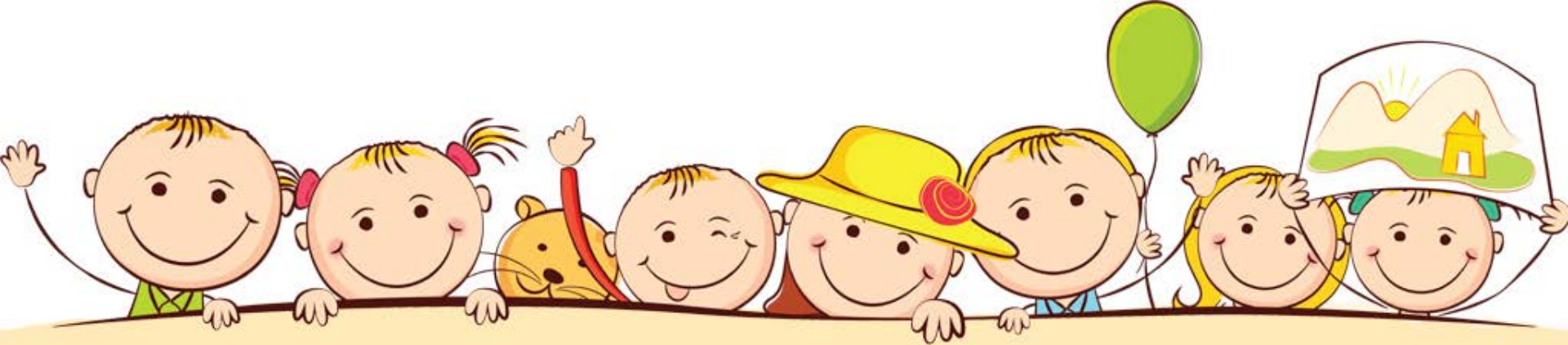
***Правила игры.*** Выигравшей считается та группа, в которую перешло больше игроков. Перебрасывать мячи следует в строго определенном порядке.



## «Чай-чай!» (Узбекская народная игра)

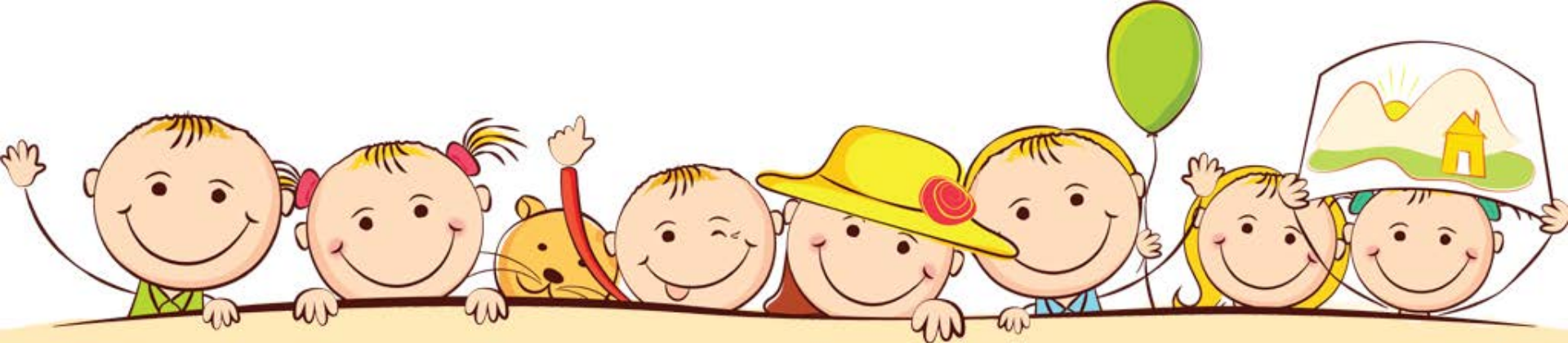
Все играющие располагаются на площадке (10X12 м), обведенной чертой. Водящий кричит: «Чай-чай!» - и, подняв руку, бежит по площадке. Остальные игроки должны догнать его и коснуться рукой. Коснувшийся игрок становится заводилой. Он тоже, закричав: «Чай-чай!» - и, подняв руку, бежит по площадке. Остальные игроки должны догнать его и коснуться рукой. Коснувшийся игрок становится заводилой. Он тоже, закричав: «Чай-чай!» - и, подняв руку, бежит по площадке. Игра возобновляется. Тот игрок, которому удалось долгое время остаться непопавшим, считается победителем.

**Правила игры.** Играющие не должны выходить за пределы площадки. Нарушившие правила не принимают участия в игре в течение одного ее повторения.



## «Аисты» ( Украинская народная игра)

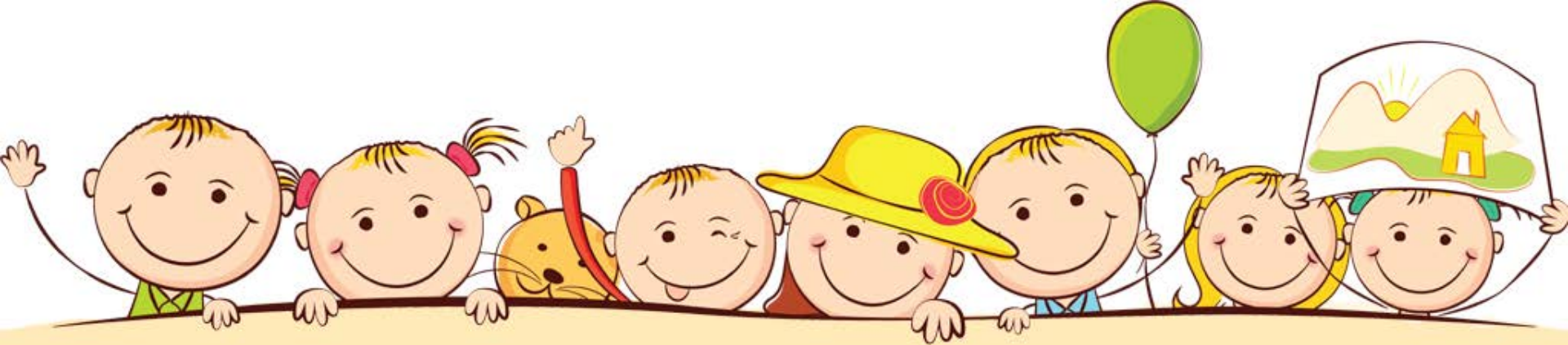
Ребята изображают аистов. Каждый аист имеет своё гнездо (обруч). Водящий гнезда не имеет. По сигналу начинается игра. Все аисты встают на одну ногу, руки на пояс. Водящий выбирает себе любое гнездо и прыгает в него. Как только в этом гнезде окажутся два аиста, они оба выскакивают из гнезда и бегут, огибая флажки на небольшом расстоянии от обручей. Тот, кто вернётся первым, занимает гнездо, а кто опоздает – становится водящим.



### «Колдун» (Украинская народная игра)

Перед началом игры выбирают колдуна. Для этого один из игроков вытягивает перед собой правую руку ладонью вниз, остальные подставляют под нее по одному указательному пальцу. По команде «Раз, два, три!» или по окончании считалки все отдергивают пальцы, а игроку с вытянутой рукой необходимо захватить чей-нибудь палец. Тот, чей палец, таким образом будет захвачен трижды, становится колдуном. Все разбегаются, а колдун пытается догнать кого-нибудь и дотронуться рукой. Пойманный игрок замирает, разведя руки в стороны. Расколдовать его могут другие игроки, дотронувшись до него рукой. Однако колдун следит за своей жертвой, и только кто-либо снимает чары, то он старается повторным ударом снова напустить их. Кроме того, он пытается заколдовать и тех, кто старается выручить товарища.

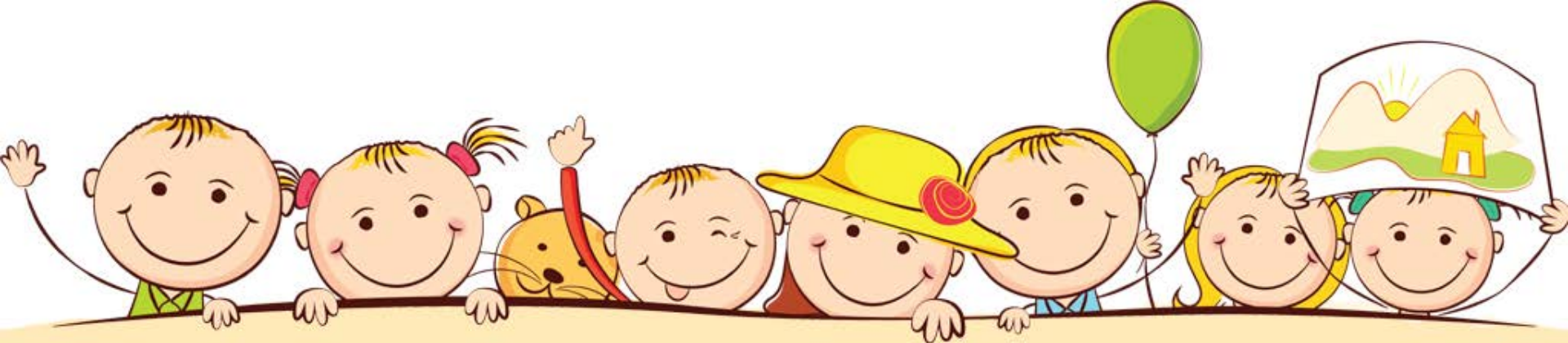
**Правила игры.** Заколдованный игрок остается на месте. Заколдованный трижды сам становится колдуном, а его предшественник присоединяется к убегающим.



## «День и ночь» (Азербайджанская народная игра)

На некотором расстоянии друг от друга проводятся две линии. У одной линии выстраиваются мальчики, у другой — девочки. Ведущий между ними. Команда мальчиков — «Ночь», а команда девочек — «День». По команде «Ночь!» мальчики ловят девочек, по команде «День!» девочки ловят мальчиков.

***Правила игры.*** Осаленные переходят в команду соперника.



## «Отдай платочек» (Азербайджанская народная игра)

Играющие делятся на две группы и выстраиваются в шеренгу друг против друга, держа руки за спиной. В центре между шеренгами стоит один игрок. В каждой команде выбирают ведущего, которому дают платочек. Ведущий проходит позади своей команды и незаметно вкладывает платочек в руку одному из детей. После этого игрок, стоящий в центре, дает команду: «Отдай платочек!» Дети с платочками должны выбежать и отдать платочек ведущему. Побеждает тот, кто быстрее отдаст платочек. Команда, набравшая больше очков, побеждает.

**Правила игры.** Бежать и отдавать платочек можно только по сигналу. Платочек надо каждый раз давать разным детям.