

Содержание программы.

1. Паспорт программы
2. Пояснительная записка
3. Актуальность. Цель и задачи программы. Основные формы
4. и направления программы
5. Сроки реализации программы
6. Содержание программы
7. Ресурсное обеспечение программы
8. Ожидаемые результаты
9. Критерии эффективности, оценка степени эффективности
10. План мероприятий
11. Приложения 1,2,3

Раздел 1.

Паспорт Программы

1.	Полное наименование программы	Программа спортивно-оздоровительной направленности «Стимул»
2.	Цель программы	Создать благоприятные оздоровительно-образовательные условия для укрепления здоровья детей, формирования личности гражданина и патриота России, с присущими ему ценностями, взглядами, ориентациями, мотивами деятельности и поведения.
3.	Задачи программы:	1. Создание благоприятной эмоциональной атмосферы, обеспечивающей социально – психологическую комфортность каждому ребёнку. 2. Улучшение психического и социального здоровья детей посредством цикла мероприятий оздоровительного, общеукрепляющего, спортивного характера. 3. Создание эффективного развивающего, оздоровительного пространства лагеря через формирование моделей игровой деятельности. 4. Решить проблемы двигательной пассивности и укрепления здоровья школьников. 5. Развитие знаний, умений и навыков в области спортивной подготовки.

1.	Адресат программы	Обучающиеся МАОУСШ №34 г.Липецка
2.	Сроки реализации программы	По продолжительности программа является краткосрочной, т. е. реализуется в течение одной лагерной смены
3.	Направления деятельности, направленность программы	Данная программа по своей направленности является <i>комплексной</i>, т.е. включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей в условиях оздоровительного лагеря. Деятельность в лагере осуществляется по следующим направлениям: 1. Спортивно-оздоровительное 2. Творческое 3. Патриотическое 4. Профилактическое 5. Общеразвивающее
4.	Краткое содержание программы	Организация летнего досуга детей состоит из теоретических и практических занятий. Основой реализации программы является организация активного отдыха, направленного на восстановление, развитие и гармонизацию личности, обеспечением режима дня и отдыха. Профилактические мероприятия, мероприятия оздоровительного, общеукрепляющего, спортивного характера, проводимые в рамках программы детского оздоровительного лагеря, способствуют сохранению и укреплению здоровья.

5.	Ожидаемый результат	1. создание условий социализации личности ребенка, его самореализации в дни летних каникул; 2. рациональный организованных отдых для детей; 3. выраженный оздоровительный эффект у 96 % детей, посетивших смену; 4. получение новых знаний, умений и навыков в сфере спортивной деятельности; 5. повышение уровня физической подготовленности;
----	---------------------	--

Раздел 2.

Пояснительная записка

«В лагере деревья — вот такой вышины,

В лагере площадки — вот такой ширины.

Здесь вожатые и дети,

Здесь веселье, смех и ветер.

Здесь, конечно, Я и все мои друзья!»

Детский оздоровительный лагерь – это прежде всего отдых ребёнка после напряжённого учебного года, общение со сверстниками, оздоровление, а также развитие и реализация творческих способностей.

Детский оздоровительный лагерь с дневным пребыванием является, с одной стороны, формой организации свободного времени детей разного возраста, пола и уровня развития, с другой – пространством для оздоровления, развития художественного, технического, социального творчества.

Организация летнего отдыха - один из важных аспектов образовательной деятельности. Организованная деятельность детей в летний период позволяет сделать педагогический процесс непрерывным в течение всего года. Помогает разбудить у детей и подростков живой и здоровый интерес ко всему окружающему.

Настоящая Программа разработана с учётом следующих нормативно - правовых актов:

1. Конвенция о правах ребёнка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989);
2. Конституция Российской Федерации от 12.12.1993 (редакция №4 от 21.07.2014 г.);
3. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 07.03.2018) «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24.07.98 г. №124-ФЗ (редакция №21 от

29.12.2016 г.);

5. «Методические рекомендации по обеспечению организации отдыха и оздоровления детей» (приложение к письму Минобрнауки России от 20.07.2017 N Пз-818/09);
6. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3155-13 «Гигиенических требований к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул»;

2.1. Актуальность Программы.

Актуальность данной программы в том, что она является ярким примером реализации конкретного заказа со стороны государства, родителей детей – видеть здоровое будущее страны, здоровую нацию, здоровых детей. Программа лагеря дневного пребывания «Стимул» по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребёнка. Включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части – организация подвижных игр.

Отличительной особенностью программы является ее содержание. Содержание программы состоит из трех блоков, тесно переплетающихся между собой: спортивно-оздоровительного, воспитательного и образовательного.

Спортивно-оздоровительные мероприятия включают встречи с медицинскими работниками, с ежедневной утренней зарядки и проведение спортивных мероприятий. Физические тренировки укрепляют и развивают скелетную мускулатуру, сердце, сосуды, дыхательную систему, благотворно влияют на нервную систему. Ежедневная утренняя гимнастика – обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам.

Ежедневное пребывание на свежем воздухе является также одним из важных компонентов здорового образа жизни.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно в течение 10-15 минут: в хорошую погоду – на открытом воздухе, в непогоду – в проветриваемых помещениях в форме флешмоб - зарядка. Основная задача этого режимного момента, помимо физического развития и закаливания, — создание положительного

эмоционального заряда и хорошего физического тонуса на весь день. Подвижные игры включают все основные физкультурные элементы: ходьбу, бег, прыжки. Они способствуют созданию хорошего, эмоционально окрашенного настроения у детей, развитию у них таких физических качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, а коллективные игры – еще и воспитанию дружбы.

Спортивные мероприятия в системе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Спортивно-развлекательные программы включают подвижные игры, шуточные поединки, веселые старты, комбинированные эстафеты, спортивные конкурсы.

Воспитательные мероприятия подобраны с учётом тематики лагеря и возрастных особенностей детей.

Классификация досуговых программ по ведущей функции организации культурно-досуговой деятельности:

Сюжетно-игровые — в них преобладают разнообразные игры: подвижные, интеллектуальные, игры-драматизации, аттракционы, аукционы.

Конкурсно-развлекательные, состоящие из разнообразных конкурсов, позволяющих выделить лидирующих участников или целые группы в какой-либо области знаний или общественно-полезной деятельности.

Информационно-дискуссионные, включающие новую и значимую для аудитории информацию, побуждающую к спору, дискуссии, размышлению.

Праздничные программы, органически сочетающие в себе многообразие содержания и средств художественного воздействия на разновозрастную аудиторию.

Образовательная часть включает теоретические занятия, практикумы, учебные экскурсии по трем направлениям: здоровье, интеллект, творчество. Программа лагеря рассчитана на разновозрастные группы ребят.

Новизна и оригинальность программы заключается в гармоничном сочетании физкультурно-оздоровительной, творческо-познавательной и гражданско-патриотической деятельности учащихся посредством вовлечения детей в интеллектуальную, спортивно-игровую деятельность.

Основная деятельность лагеря дневного пребывания направлена на развитие личности ребёнка и включение его в разнообразие человеческих отношений и межличностное общение со сверстниками. Детский лагерь, учитывая его специфическую деятельность, может дать детям определённую целостную систему нравственных ценностей и культурных традиций через погружение ребёнка в атмосферу игры и познавательной деятельности дружеского микросоциума. Погружая ребёнка в атмосферу лагеря, мы даём ему возможность открыть в себе положительные качества личности, ощутить значимость собственного «я»; осознать себя личностью, вызывающей положительную оценку в глазах других людей; повысить самооценку; выйти на новый уровень общения, где нет места агрессии и грубости.

Разработка данной программы по организации каникулярного отдыха, оздоровления и занятости детей была вызвана:

- повышением спроса родителей (законных представителей) и детей на организованный отдых в условиях города;
- модернизацией старых форм работы и введение новых;
- необходимостью использования хорошего творческого потенциала обучающихся и педагогов в реализации цели и задач программы.

2.2. Новизна Программы.

Новизна программы «Стимул» заключается в обновлении формы организации летнего отдыха и занятости детей, апробации новых методов организации досуга. Гармоничное сочетание физкультурно-оздоровительной, творческо-познавательной и гражданско-патриотической деятельности учащихся посредством вовлечения детей в интеллектуальную, спортивно-игровую деятельность.

Являясь неотъемлемой частью воспитательной системы, обладают большим потенциалом для организации регулярных физкультурных мероприятий

различного уровня, для продвижения ценностей здорового образа жизни среди детей и взрослых. Поэтому разработана программа по развитию спортивно-оздоровительной работы, направленная на улучшение физических показателей каждого отдыхающего ребёнка в течение смены.

В реализации Программы осуществляется комплексный подход в решении проблем организации оздоровления и отдыха обучающихся, который выражается в:

- сочетании оздоровительной и творческой функции свободного времени;
- привлечение и использование возможностей заинтересованных структур и общественных организаций, родительской общественности
- использовании спортивной деятельности как эффективного средства гражданско-патриотического воспитания подрастающего поколения.

2.3. Цели и задачи Программы.

Цели программы

- создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей в период летних каникул, организация досуга учащихся;
- приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- Обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- Способствовать развитию интереса детей к участию в спортивных мероприятиях; расширение знаний детей о спорте, об истории спорта;
- Привитие навыков здорового образа жизни, организация физической активности детей, умения оказания первой само- и взаимопомощи.

- Формирование благоприятной психологической среды для социализации, общения со сверстниками; развитие коммуникативных навыков поведения в коллективе.
- Создание системы интересного, разнообразного по форме и содержанию отдыха и оздоровления детей.
- Реализация лечебно-оздоровительных и профилактических, спортивных и культурно-досуговых программ.
- Профилактика вредных привычек;
- Воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;

2.4. Взаимодействие принципов:

Принцип гуманизации отношений.

Построение всех отношений на основе уважения и доверия к человеку, на стремлении привести его к успеху. Через идею гуманного подхода к ребёнку, родителям, сотрудникам лагеря необходимо психологическое переосмысление всех основных компонентов педагогического процесса.

Принцип соответствия типа сотрудничества психологическим возрастным особенностям учащихся и типу ведущей деятельности.

Результатом деятельности воспитательного характера на программе лагерей является сотрудничество ребёнка и взрослого, которое позволяет воспитаннику лагеря почувствовать себя творческой личностью.

Принцип дифференциации воспитания.

Дифференциация в рамках летнего оздоровительного лагеря предполагает:

- отбор содержания, форм и методов воспитания в соотношении с индивидуально-психологическими особенностями детей;
- создание возможности переключения с одного вида деятельности на другой в рамках смены (дня);

- взаимосвязь всех мероприятий в рамках тематики дня;
- активное участие детей во всех видах деятельности.

Принцип комплексности оздоровления и воспитания ребёнка.

Данный принцип может быть реализован при следующих условиях:

- необходимо чёткое распределение времени на организацию оздоровительной и воспитательной работы;

Принцип гармонизации сущностных сил ребёнка, его интеллектуальной, физической, эмоционально-волевой сфер с учётом его индивидуальных и возрастных особенностей.

Этот принцип может быть реализован при следующих условиях:

- вариантности выбора способа реализации в различных видах деятельности;
- сочетание форм работы, учитывающих возрастные особенности детей;
- постоянной коррекции воздействий на каждого ребёнка с учётом изменений;
- происходящих в его организме и психике.

Принцип интегративно-гуманитарного подхода.

Этот принцип определяет пять «граней»:

- грань личностного восприятия («это затрагивает или может затрагивать лично меня»);
- грань сопричастности («этого достигли ребята, это им нужно – значит, это – доступно и нужно мне»);
- грань глобального восприятия («это нужно знать всем – значит это важно и для меня; это относится к общечеловеческим ценностям»);

- грань ориентации на консенсус («Я признаю за другим право, иметь свою точку зрения, я могу поставить себя на место других, понять их проблемы»);
- грань личной ответственности («я отвечаю за последствия своей деятельности для других людей и для природы»).

Принцип уважения и доверия.

Этот принцип может быть реализован при следующих условиях:

- добровольного включения ребёнка в ту или иную деятельность;
- доверие ребёнку в выборе средств достижения поставленной цели, в основном на вере в возможность каждого ребёнка и его собственной вере в достижении негативных последствий в процессе педагогического воздействия.

2.5. Основные противоречия и проблемы, актуализирующие реализацию программы, пути решения проблем.

Летние каникулы составляют значительную часть свободного времени детей и подростков, являются периодом, свободным от учёбы или основной деятельности, разрядкой напряженности, накопившейся за год, восстановления здоровья, совершенствования личностных возможностей, время для игр и труда. Этот период благоприятен для развития их творческого потенциала, удовлетворения индивидуальных потребностей ребенка. Неотъемлемой частью развития детей и подростков является желание общаться со сверстниками, физически развиваться, обогащать духовный потенциал. Но далеко не все родители могут предоставить своему ребенку полноценный, правильно организованный отдых на столь длительный период, который продолжаются эти каникулы.

Как свидетельствуют исследования занятости детей в летний период, не все дети имеют возможность поехать в загородные лагеря, выехать к родственникам. Большой процент детей остается неохваченным

организованной деятельностью. Предоставленные сами себе дети подвержены влиянию улицы, дорожно-транспортным происшествиям, несчастным случаям, они невольно попадают в группы риска.

Одним из путей решения данной проблемы является организация летнего лагеря с дневным пребыванием детей. Летний лагерь с дневным пребыванием детей обеспечит организованный досуг детей в течение дня, Содержанием летнего досуга должен стать активно организованный отдых детей, способствующий снятию физического и психологического напряжения детского организма.

2.6. Участники Программы

Учащиеся МАОУ СШ №34

Отряды являются разновозрастными и разнополыми.

2.7. Срок реализации Программы

Программа является краткосрочной и реализуется в течение 1 смены

Принципы, используемые при планировании и проведении лагерной смены:

- безопасность жизнедеятельности участников смены;
- учёт особенностей личности детей и подростков;
- распределение эмоциональной и физической нагрузки в течение каждого дня;
- чёткое распределение обязанностей и времени между всеми участниками смены.

2.9. Ожидаемые результаты и способы их проверки.

№ п/п	Качественные показатели	Путь отслеживания
1.	Познавательная и творческая активности детей через игровую деятельность	Участие в мероприятиях

2.	Новые знания и умения, повышение интеллектуального уровня и расширение кругозора	Участие в культурно-массовых, познавательных, мероприятиях
3.	Новые знания и умения в сфере спортивной деятельности	Участие в соревнованиях по различным видам спорта
4.	Информированность об истории возникновения различных видов спорта, правила проведения, выдающиеся российские и зарубежные спортсмены.	Анкетирование
5.	Эмоциональное состояние ребёнка	Наблюдение
6.	Уровень физической подготовленности обучающихся	Тестирование
7	Укрепление и сохранение здоровья	Диагностика индивидуального здоровья детей.

План спортивной работы лагеря

№ п/п	Содержание	Методические указания
1 день		
1.	Утренняя зарядка.	
2.	Подвижные игры на воздухе «Давайте знакомиться».	Карточки №28, 29, 30, 31, 32, 33, 34.
2 день		
1.	Утренняя зарядка.	
2.	Подвижные игры на воздухе.	Карточки №1,4,5,6,10.
3 день		
1.	Утренняя зарядка.	
2.	Подвижные игры на воздухе: «Игры детей мира».	Карточки №17, 18, 19, 20, 21, 22.
4 день		
1.	Утренняя зарядка.	
2.	Подвижные игры на воздухе: «Игры детей мира».	Карточки №23, 24, 25, 26, 27.
5 день		
1.	Утренняя зарядка.	
2.	Подвижные игры : «Пляжный футбол»	Каждый отряд делится на команды.
6 день		
1.	Утренняя зарядка.	
2.	Малая спартакиада под девизом «Мы за здоровый образ жизни». Первенство лагеря по различным видам спорта.	Сценарий мероприятия приложение №1.
7 день		
1.	Утренняя зарядка.	
2.	Экологический десант. Спортивно-экологическое мероприятие «Сохраним природу вместе».	Сценарий мероприятия приложение №2.
8 день		
1.	Утренняя зарядка.	
2.	Подвижные игры на воздухе: «На дворе у нас игра».	Карточки №11, 12, 13, 35, 36, 37
3.	Подвижные игры : «мини футбол»	
9 день		
1.	Утренняя зарядка.	
2.	Подвижные игры на воздухе: «На дворе у	Карточки №11, 12, 13,

	нас игра»	35, 36, 37 – 1-2 отряды.
3.	Подвижные игры : «Пионербол»	
10 день		
1.	Утренняя зарядка.	
2.	Подвижные игры на воздухе: «Русские народные подвижные игры»	Карточки №41, 42, 43, 44, 45, 46, 47. Текст приложение №3
11 день		
1.	Утренняя зарядка.	
2.	Подвижные игры на воздухе.	Карточки № 38, 39, 1, 2, 3. .
3.	Пионербол «Летучий мяч»	
12 день		
1.	Утренняя зарядка	
2.	Подвижные игры на воздухе.	
3.	Спортивное мероприятие: «Мальчишки и девочки».	Сценарий мероприятия приложение №4.
13 день		
1.	Утренняя зарядка.	
2.	Подвижные игры на воздухе.	Карточки №40, 9, 13
3.	Чемпионат лагеря по «По пионерболу.	Участвуют 1 и 2 отряды, по 2 команды от отряда (команда мальчиков и команда девочек по 5 человек).
14 день		
1.	Утренняя зарядка.	
2.	Спортивные эстафеты: «В здоровом теле – здоровый дух»	
15 день		
1.	Утренняя зарядка.	
2.	Подвижные игры на воздухе.	Карточки №40, 9, 13 –
3.	Чемпионат лагеря «Снайперы»	Участвуют все отряды

Приложение №1.

Сценарий мероприятия «Малая спартакиада: мы за здоровый образ жизни!»

Цель: популяризация физической культуры, спорта и активного отдыха.

Задачи:

1. Способствовать накоплению двигательного опыта; формировать потребность в занятиях физической культурой и спортом.
2. Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи, самодисциплины, воли, внимания.
3. Воспитание «здорового духа соперничества».

Место проведения: спортивный зал.

Участники: учащиеся.

Состав команды: 8 (10) человек (4(5) девочки и 4(5) мальчика).

Спортивный инвентарь: эстафетные палочки, мячи (футбольные, волейбольные), фишки, кубики, скакалки, маты, обручи.

Дополнительно: Оценивание эстафет – за победу команда получает 3 очка, за проигрыш 1 очко.

Ход мероприятия:

Каждая команда представляет свое название и девиз.

1-й конкурс: конкурс рисунков на тему: «Мы за здоровый образ жизни!» (домашнее задание).

2-й конкурс: «Разминка».

Бег с эстафетной палочкой. Каждая команда получает эстафетную палочку. По сигналу, первый участник стартует, добегают до стойки, оббегают ее и возвращается к команде – передает эстафету следующему участнику.

3-й конкурс: «Мастер-класс».

Ведение мяча. Эстафету выполняют поочередно: мальчик-девочка. Каждая команда получает по 2 мяча (футбольный и волейбольный). По сигналу, стартует мальчик и выполняет ведение футбольного мяча, обводя фишки правой и левой ногой («змейкой»), обведя последнюю фишку – возвращается к своей команде и передает эстафету девочке, которая выполняет ведение мяча рукой баскетбольным приемом, так же «змейкой».

4-й конкурс: «Челночки».

Челночный бег с кубиками. На расстоянии 3 (6) и 6 (9) метров от линии старта располагаются по одному кубику. По сигналу первый участник стартует, добегают до первого кубика, берет его и возвращается к линии старта и оставляет его на линии; бежит за вторым кубиком и передает его следующему участнику команды. Второй участник команды возвращает кубики (по одному) на прежние места.

5-й конкурс: «Загадки».

Просыпаюсь утром рано,

Вместе с солнышком румяным
Заправляю сам кроватку,
Быстро делаю ... (зарядку).

Он бывает баскетбольный,
Волейбольный и футбольный,
С ним играют во дворе,
Интересно с ним в игре.
Скачет, скачет, скачет, скачет!
Ну конечно, это ... (мячик).

Мы, как будто акробаты,
Делаем прыжки на мате,
Через голову вперед,
Можем и наоборот.
Нашему здоровью впрок
Будет каждый ... (кувырок).

Мы физически активны,
С ним мы станем быстры, сильны.
Закаляет нам натуру,
Укрепит мускулатуру,
Не нужны конфеты, торт,
Нужен нам один лишь ... (спорт).
Командам зачитываются загадки.

6-й конкурс: «Попрыгунья».

От каждой команды вызывается по одной девочке. За отведенное время (30 секунд), девочки прыгают на скакалке.

7-й конкурс: «Ванька-встанька».

В конкурсе участвуют по одному мальчику от каждой команды. За отведенное время (30 секунд) мальчики выполняют приседания.

8-й конкурс: «Только вперед».

Каждый участник команды выполняет прыжок в длину с места, причем каждый последующий выполняет прыжок с того места, где приземлился перед ним стоящий участник.

9-й конкурс: «Не вырони мяч».

Команды разбиваются по 2 человека. Ведущий кладет мяч между их грудью. Участники должны добежать до стойки поворота и вернуться обратно, при этом не выронив мяч. Запрещается придерживать мяч руками; руки держать за спиной.

10-й конкурс: «Полоса препятствий»

По сигналу, первый участник стартует, оббегает змейкой фишки, попластунски (на четвереньках) проползает по матам, продевается через обруч, оббегает последнюю фишку и по прямой возвращается к своей команде.

Подведение итогов. Награждение победителей.
Приложение №2.

Сценарий спортивного праздника «Мой товарищ - спорт!».

Цель: популяризация физической культуры, спорта и активного отдыха.

Задачи:

1. Способствовать накоплению двигательного опыта; формировать потребность в занятиях физической культурой и спортом.
2. Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи, самодисциплины, воли, внимания.
3. Воспитание «здорового духа соперничества».

Место проведения: спортивный зал.

Участники: учащиеся 1-4 классов.

Состав команды: 2 команды по 8(10) человек (8(10) девочки и 8(10) мальчика).

Спортивный инвентарь: кубики, теннисные мячи, фишки

Дополнительно: фартуки, таз, белье, перчатки, ложки, воздушные шары

Оценивание эстафет – за победу команда получает 3 очка, за проигрыш 1 очко.

Ход мероприятия:

Каждая команда представляет свое название и девиз.

1-й конкурс: конкурс рисунков на тему: «Из чего же, из чего же, из чего же сделаны наши мальчишки?!», «Из чего же, из чего же, из чего же сделаны наши девчонки?!» (домашнее задание).

2-й конкурс: «Мамины помощники».

Описание конкурса:

Для каждой команды подготовлены несколько точек: на первой стоит тазик с бельем, лежит фартук, на второй – детские игрушки, на третьей – натянута веревка. Цель конкурса: быстрее всех справиться с мамиными поручениями.

Каждая из участниц и участников должна выполнить:

- на первой точке – одеть фартук и взять таз с бельем;
- на второй точке – сложить одну игрушку в коробку;
- на третьей точке – повесить белье. Затем вернуться на первую точку, снять фартук, поставить таз и передать эстафету следующему участнику своей команды.

3-й конкурс: «Юные строитель».

В 6 метрах от команд стоит коробка с кубиками и парой перчаток.

Цель конкурса: построить быстро и качественно дом.

По сигналу первый участник стартует, добегают до коробки, одевает перчатки, берет кубик и бежит к фишке строить дом; возвращается к коробке, оставляет перчатки и передает эстафету следующему участнику.

4-й конкурс: «Сквозь игольное ушко».

По сигналу первый участник добегают до средней линии, где на полу лежат 2 обруча, продевается в обручи (как нитка сквозь игольное ушко). Оставляет обручи на линии, оббегает дальше стоящую фишку; на обратном пути снова продевается в обруч и передает эстафету, касанием руки, следующему участнику и т.д.

5-й конкурс: «Пронеси, не урони».

Каждой команде выдается ложка и мяч для тенниса. Первый участник кладет мяч на ложку, по сигналу бежит до стойки поворота, разворачивается и возвращается к своей команде, стараясь не уронить мяч. Передает ложку с мячом следующему участнику.

6-й конкурс: «Кто-кого?».

По середине зала натянута низкая сетка, разделяющая зал пополам, на каждой половине находятся воздушные шарик.

Цель конкурса: за отведенное время (30 секунд), перебросить как можно больше шариков на сторону противника. Побеждает команда, на чьей половине будет меньше шаров.

От каждой команды вызывается по одной девочке. За отведенное время (30 секунд), девочки прыгают на скакалке.

7-й конкурс: «Командная работа».

Команды разбиваются на пары, прижавшись друг к другу спинами, держат друг друга под локти. По сигналу первая пара стартует, добегают до стойки поворота, оббегает ее и возвращаются к команде.

Подведение итогов. Награждение победителей.

Приложение № 5.

Сценарий спортивного мероприятия «Космодром»

Цель: развить и улучшить физические способности детей, сочетая выполнение различных упражнений с соревновательным характером.

Задачи:

1. Формирование потребности в здоровом образе жизни.
2. Совершенствование гибкости, силы, быстроты, выносливости.
3. Привить любовь к спорту.

Место проведения: спортзал.

Участники: учащиеся 1-4 классов.

Состав команды: 8 (10) человек (4 (5) девочки и 4 (5) мальчика).

Спортивный инвентарь: теннисные мячи, кубики, мячи, обручи, ракетки

Дополнительно: воздушные шары

Оценивание эстафет – за победу команда получает 3 очка, за проигрыш 1 очко.

Ход мероприятия:

Приветствие команд, представление названия и девиза своей команды.

1-й конкурс: «Будь быстрее»

Каждая команда получает ракетку и воздушный шарик.

Цель эстафеты: пронести шарик на ракетке до стойки поворота и обратно не прикасаясь к нему руками.

2-й конкурс: «Меткий стрелок».

Каждому участнику команды выдается по 2 теннисных мяча (кубика). По сигналу поочередно каждый участник команды бросает мячи (кубики) в корзину (ведро), стоящую на расстоянии. Побеждает команда, совершившая наибольшее количество попаданий.

3-й конкурс: «Боулинг».

На расстоянии от команд стоят кегли. Задача участников – сбить как можно больше раз кеглю за 1 минуту.

4-й конкурс: «Кузнечики».

Каждой команде выдается мяч. Первый участник зажимает мяч между коленей. По сигналу первый участник начинает прыгать, держа мяч между коленей, до стойки поворота. Вернувшись к своей команде, передает мяч следующему участнику. Запрещается придерживать мяч руками во время прыжков.

5-й конкурс: «Бег с обручами».

Каждая команда получает обруч. По сигналу, первый участник одевает обруч и бежит с ним до стойки поворота и возвращается к своей команде. Обруч передается следующему участнику.

6-й конкурс: «Лучшие прыгуны».

Каждая команда получает по скакалке. Необходимо преодолеть дистанцию перепрыгивая через скакалку.

7-й конкурс: «Паучки».

Каждая команда получает по мячу. Опиравшись на руки, спиной к полу, участнику мяч кладется на живот. В позе «паучка», с мячом на животе, каждый участник преодолевает дистанцию до стойки поворота и обратно.

Подведение итогов. Награждение победителей.

КАРТОЧКА №1

Правила игры Сороконожки

Выбирается один ведущий, он будет давать команды сороконожкам и оценивать лучшую, если команд несколько.

Игроки выстраиваются в колонну друг за другом, хватают друг друга за плечи или за пояс.

Далее ведущий включает веселую, задорную музыку и начинает давать сороконожке задания.

Задача игроков выполнять задачи быстро, качественно и при этом сохранять целостность сороконожки.

Ниже мы приведем примеры заданий, которые может выполнять сороконожка, но помните, что тут все ограничивается вашей фантазией, поэтому — экспериментируйте:

- Сороконожке поднять все правые лапки!
- Сороконожке поднять все левые лапки!
- Сороконожке побегать по кругу!
- Сороконожке попятиться назад!
- Сороконожка двигается гусиным шагом!
- Сороконожка передвигается прыжками!
- Сороконожка садится и резко подпрыгивает вверх!
- Сороконожка ловит свой хвост!
- Сороконожка левой передней лапкой чешет правую заднюю лапку!
- Сороконожка прыгает на правых ножках!

Если все эти задачи выполняются легко, можно усложнить игру: завязать всем участникам глаза и попробовать делать задания с закрытыми глазами.

Еще с завязанными глазами можно устроить сороконожке полосу препятствий. В этом случае глаза развязывают «голове» сороконожки, и она предупреждает «тело» и «хвост» обо всех опасностях, на которые наткнулась в пути.

КАРТОЧКА №2

Правила игры «Крокодил»

Вначале нужно разбиться на две равных команды. После этого игроки одной команды задумывают слово (которое тоже иногда называют «Крокодил») и выбирают «жертву» — игрока из команды соперников, которому по секрету и сообщают это слово. После этого «жертву» отпускают на свободу, к своей команде, где он пытается объяснить слово. При этом ему **разрешается**:

- использовать жесты и мимику, пляски, прыжки и ужимки;
- принимать любые позы;
- показывать слово целиком или по частям;
- кивать или мотать головой: «да» и «нет»

НО запрещается

- писать и рисовать;

- произносить слоги и буквы (даже без звука, одним губами);
- показывать буквы или передавать буквы языком глухонемых

Тем временем его команда старается понять задуманное и высказывает предположения. Игра идёт до тех пор, пока команда не угадает загаданное или не «выбросит белый флаг». Можно, кстати, договориться об ограничениях по времени на угадывание. После этого команды меняются местами. В следующий раз выбирается другой игрок-«жертва».

КАРТОЧКА №3

Правила игры «Великаны и гномы»

Водящий (чаще всего взрослый) объясняет ребятам, что он может произносить только слова «**великаны**» и «**гномы**». При слове «великаны», все должны подняться на носки и поднять руки. А при слове «гномы», все должны присесть пониже. Тот, кто ошибается — выбывает из игры. Конечно, водящий хочет добиться, чтобы игроки ошибались. Для этого он вначале произносит слова «**великаны!**» громко и басом, а «**гномы**» — тихим писклявым шёпотом. А потом, в какой-то момент — наоборот. Или произнося «**великаны**», водящий приседает, а говоря «**гномы**» — поднимается на носочки.

Темп игры всё ускоряется и все игроки постепенно выбывают. Последний игрок, который не разу не ошибся, становится водящим.

КАРТОЧКА №4

Правила игры «Третий — лишний»

Вначале выбирают водящего («догонялу»), который будет догонять, и игрока, который будет убегать («третий лишний»). Все играющие разбиваются по двое и становятся парами в круг один за другим лицом внутрь круга. Таким образом получается как бы двойной круг игроков. (В другом варианте игры пары берутся за руки и начинают медленно ходить по кругу). Перед началом игры Догоняла становится в центр круга, третий-лишний — за кругом. По сигналу водящий начинает погоню. Убегающий должен бегать только за кругом, нельзя пробегать сквозь круг или, наоборот, убегать далеко от него. Оба бегущих игрока не должны дотрагиваться до стоящих пар.

В любой момент убегающий игрок может пристроиться к любой паре спереди. Об этом он может предупредить криком «*беги!*» или «*лишний!*». Есть вариант игры, когда кричат целую фразу: «*Много троих, хватит двоих!*». В этом случае третий-лишний игрок сзади продолжает убегать вместо него. Таким образом, все игроки должны быть в готовности убегать, потому что ситуация на игровой площадке может поменяться в любой момент. Одновременно могут бежать только два игрока (водящий и убегающий). Когда все участники достаточно натренируются, смена убегающего игрока происходит очень быстро и игра приобретает настоящее напряжение и интерес. Если третий-лишний забегаёт в круг, то он обязан быстро пристроиться к какой-нибудь паре. А догоняла не может даже забежать между парами. Зато он может салить нового третьего лишнего даже если тот ещё не сдвинулся с места, как только старый убегающий пристроился к паре и крикнул «*беги!*»

Погоня заканчивается, когда водящий настигает убегающего. Тогда они меняются местами и игра начинается сначала. Игра идёт до полной усталости всех игроков.

Маленькие хитрости:

- Чтобы круг не сжимался при смене убегающих, парам следует не забывать сдвигаться на шаг назад.
- Новому убегающему не запрещено сразу же выходить из игры, занимая место у соседней, а то и у своей собственной пары. Главное при этом — не попасться догоняле!
- Поскольку бывший догоняла после того, как догнал убегающего, уже изрядно устал, ему лучше сразу же пристроиться к какой-нибудь паре и отдохнуть
- Если не набирается 8 человек а поиграть всё же хочется, можно попробовать поиграть в сокращённый вариант игры: «второй-лишний». В этом

случае игроки становятся в круг, но не парами а поодиночке. В этом случае игрок в кругу, к которому пристроился убегающий, становится новым убегающим.

КАРТОЧКА №5

Правила игры «Хитрая лиса»

Играть можно любой группой детей, но оптимальным количеством будет 6-10 человек. В начале игры дети стоят лицом в круг, убрав руки за спину. Взрослый или водящий из числа детей идет за кругом и незаметно дотрагивается до руки одного из ребят. Тот, до кого дотронулся водящий, тут же становится «хитрой лисой».

После этого водящий выбирает одного из ребят и предлагает ему посмотреть на лица друзей и угадать, кто же является «хитрой лисой». Если этот игрок сразу не угадал, то все дети хором спрашивают:

- *Хитрая лиса, где ты?!»*

и смотрят на лица друг друга, пытаясь угадать и найти плутовку.

Если лису угадали, то игра начинается сначала. Если лиса всё же сумела скрыться, то после трех заданных вопросов она отвечает:

- *Я тут!!!*

и бежит ловить ребят. Все бросаются врассыпную. После 3 пойманных и осаленных детей игра заканчивается и всё начинается сначала.

КАРТОЧКА №6

Правила игры «Тише едешь — дальше будешь»

Для игры понадобится площадка, очерченная с двух сторон линиями, как в игре «Светофор».

Расстояние между линиями может быть разным: от 20 до 50 метров, в зависимости от размеров площадки или двора.

Выбирается водящий, он встает за одной из линий и поворачивается спиной, все остальные игроки занимают место за другой линией.

Водящий начинает говорить : «*Тише едешь, дальше будешь. **СТОП!** (или **ЗАМРИ!**)*».

Пока водящий произносит свои слова, игроки бегут в его сторону, стараясь как можно быстрее достичь полосы, за которой он стоит.

Как только водящий произнес слово «**СТОП!**», все бегущие должны замереть, водящий быстро поворачивается и смотрит, все ли успели остановиться. Если он замечает чье-то движение, то этот игрок выбывает из игры (в другом варианте игры — отправляется обратно на старт).

Побеждает в игре тот, кто быстрее всех пересечет линию, за которой стоит водящий, и дотронется до него. Этот игрок и становится новым водящим.

Задача водящего — запутать игроков для того, чтобы их подловить и застать врасплох бегущими. Для этого произносить слова «Тише едешь, дальше будешь», можно по-разному: много раз подряд, с разным темпом, намерянно затягивая, например, первую половину и быстро проговаривая окончание.

КАРТОЧКА №7

Правила игры У медведя во бору

Площадку, чертой, параллельной длинным сторонам, разделяют на два поля.

Около одной из коротких сторон площадки проводят черту, за которой располагаются игроки.

Посередине каждого поля рисуются кружки — это «домики», «берлоги» медведей.

На другой короткой стороне на каждом поле рисуют деревья, ягоды и грибы, это — «бор»

Выбирается двое водящих — они будут **медведями** и занимают свои берлоги, повернувшись к игрокам спиной.

Одному из игроков, посоветовавшись и тайком от медведей даются два маленьких мяча.

Со словами



*У медведя на бору
Грибы, ягоды беру,
А медведь рычит,
Он на нас сердит!*

Вариант:

*У медведя во бору
Грибы, ягоды беру,
Медведь простыл,
На печи застыл!
У медведя во бору
Грибы, ягоды беру,
А медведь не спит,
И на нас рычит!*

Ребята проходят вперед, минуя «**медведей**» и входят в «**бор**».

Далее, повторяя стишок, ребята изображают сбор ягод и грибов.

Когда сказано последнее слово,

Лукошко опрокинулось (показать, как опрокинулось лукошко),
Медведь за нами кинулся!

медведи выходят из своих «**берлог**» и начинают салить игроков, находящихся на их поле. Игроки в свою очередь пытаются убежать к себе домой за черту.

Медведи не могут осалить игрока, который успел замереть и стоит неподвижно. Те, кого удалось осалить, временно выходят из игры, покидая площадки.

Игрок, держащий маленькие мячики может «**застрелить**» медведей, попав в них мячиками с лёта. «Застреленный» медведь приседает и не может больше салить игроков. Но если один медведь застрелен, другой получает возможность салить игроков на двух площадках.

Победителями в игре считается «незастреленный» медведь, сумевший осалить большее кол-во игроков, участник, сумевший попасть мячом в медведя и все участники, благополучно вернувшиеся домой.

И ещё один вариант стишка:

*У медведя во бору
Грибы-ягоды я рву.
А медведь не спит,
Все на нас глядит,
А потом как зарычит
И за нами побежит!
А мы ягоды берем*

*И медведю не даем,
Идем в бор с дубинкой,
Бить медведю в спину!*

КАРТОЧКА №8

Правила игры Бегемотики бежали

В игре принимают участие минимум три человека, но интереснее играть, когда ребят четверо или пятеро.

Выбирается водящий, затем мелом на асфальте чертится круг диаметром около 3х метров, и отмечается центр круга. После этого круг разбивается на сектора, обычно равное количеству участников, но может быть и большим.

Водящий встает в центр круга, закрывает глаза и начинает читать стихок:

Бегемотики бежали

И на кнопку нажали

Пип-СТОП!

Другой вариант — просто:

Поехали, поехали, поехали, СТОП!

В это время все бегают внутри круга вокруг водящего, дожидаясь команды *СТОП!*.

При слове стоп все останавливается и замирают.

После этого водящий называет любое число из имеющихся секторов.

Игрок, стоящий в этом секторе быстро начинает убежать, водящий ждет и через какое-то время громко кричит СТОП.

Убегающий игрок останавливается, водящий открывает глаза и пытается угадать расстояние до игрока, используя разные шаги.

Варианты шагов: «гигантские», «лилипутские», «верблюжьи» и прочие, как в [Штандер-стоп](#).

После того, как водящий проговорил какое расстояние до убежавшего игрока, он начинает шагать, остальные игроки следят за правильностью выполнения шагов и их количества.

Когда водящий прошагал заявленное количество шагов, он пытается дотронуться до этого игрока рукой, если ему это удастся, он выигрывает, и водящим становится осаленный игрок.

КАРТОЧКА №9

Правила игры Я знаю пять имён

Ребята договариваются об очередности перехода мяча и о последовательности тем.

Первый игрок начинает **чеканить** одной рукой мячик об землю (на манер ведения мяча в баскетболе), приговаривая:

— *Я знаю пять имен девочек. Аня -раз, Катя — два, Поля — три, Маша — четыре, Настя — пять.*

Игрок должен соблюдать ритм ударов, произнося при одном ударе по мячу одно слово.

Если игрок справился с задачей он переходит к следующей теме, заранее определенной, например:

Я знаю пять имен мальчиков (названий городов, животных, насекомых, птиц, стран, городов и т.д)

Если игрок сбился, упустил мяч или задумался надолго, то мяч переходит к следующему участнику.

Тот начинает сначала:

— *Я знаю пять имен девочек*

Для усложнения игры можно ввести условия, что имена не должны повторяться. Когда мяч, сделав круг, вернется к первому игроку, он начинает с той темы, на которой он остановился.

Игра длится до тех пор, пока всем не надоест.

Победителем считается тот, кто успел охватить максимальное количество тем.

КАРТОЧКА №10

Правила игры Олимпиада



Резиночка связывается, два игрока встают, растягивают резиночку и перекрещивают ее определенным образом (см рисунок).

Далее игроки говорят:

— «Олимпиада,
Мамина помада,
Папины трусы,
Раз, два, три!»

или возможен другой вариант

— «Олимпиада,
съешь три яда
и подавись!»

На последнем слове, запутывают резиночку, ставя на нее ноги, поднимая одну руку вверх, а другую вниз или любым другим способом так, чтобы образовалась паутинка позамысловатее.

После этого игроки, держащие резиночку, замирают в этой позе.

Задача остальных игроков, пролезть через образовавшуюся паутинку и не коснуться при этом резиночки.

Причем через резиночку можно и перепрыгивать и проползать под ней, главное не дотронуться.

Тот, кто дотронется, считается проигравшим и встает на место одного из тех, кто держит резиночку.

Можно играть командами пара на пару.

Одна пара держит резиночку, два других игрока пытаются через нее пролезть, если кто-то из команды совершил касание, команда считается проигравшей и меняется местами с командой, держащей резиночку.

КАРТОЧКА №11

Правила игры Гуси-лебеди

Для игры необходима большая площадка и компания детей от 5-ти человек. Еще интереснее играть компанией 10-30 игроков, поэтому игра хороша для детских садов и массовых праздников..

В начале игры мелом или палочкой очерчивается «гусятник» — дом, в котором живут гуси и где их ждет хозяин.

На другой стороне площадки очерчивается «поле» — туда гуси уходят гулять.

Между «гусятником» и «полем» рисуется круг — «логово», там будет жить волк.

Далее с помощью считалочки выбирается волк (если ребят много, волков может быть несколько) и хозяин гусей. Остальные становятся гусями.

При игре со взрослыми роль хозяина обычно берет на себя взрослый, он же является ведущим [игры](#).

Хозяин говорит гусям:

— *Гуси, летите в поле, погуляйте, в лапы волку не попадайте.*

Ребята бегут, размахивая руками, в «поле».

Далее происходит диалог хозяина и гусей:

— *Гуси, гуси!*

— *Га-га-га!*

— *Есть хотите?*

— *Да, да, да!*

— *Ну летите же домой!*

— *Серый волк под горой, не пускает нас домой.*

— *Что он делает?*

— *Зубы точит, нас съесть хочет.*

— *Ну, летите, как хотите, только крылья берегите!*

Гуси растопыривают руки-крылья и летят домой в гусятник, а **волк** рычит и пытается их поймать. Пойманные гуси из [игры](#) выбывают, и игра продолжается. Побеждают те, кто ни разу не попался в лапы волку.

Концовка в этой игре может быть и другой. Когда все гуси пойманы и сидят в логове у волка, хозяин зовет волка попариться в баню.

Волк идет париться к хозяину, изображает что моется, а затем хозяин говорит ему:

— *Волк-волкушко, я тебе коровушку брошу!*

Хозяин бросает волку палку куда-нибудь подальше, и пока волк за ней бежит, гуси в это время убегают домой к хозяину.

В конце [игры](#) можно отметить и похвалить самых ловких гусей, ни разу не попавших в лапы к волку.

Есть ещё несколько вариантов стишков к этой игре:

— *Гуси, гуси!*

— *Га-га-га!*

— *Есть хотите?*

— *Да-да-да!*

— *Так летите же домой!*

— *Серый волк под горой. Не пускает нас домой!*

— *Ну, летите, как хотите, только лапки берегите!*

— *Гуси, гуси!*

— *Га-га-га!*

— *Есть хотите?*

— *Да-да-да!*

— *Хлеба с маслом?*

— *Нет-нет-нет!*

— *А чего?*

— *Хотим конфет!*

— Ну, летите, как хотите, только лапки берегите!
 — Гуси, гуси!
 — Га-га-га!
 — Есть хотите?
 — Да-да-да!
 — Так летите же домой!
 — Серый волк под горой. Не пускает нас домой!
 — Что он делает?
 — Зубы точит, съесть нас хочет.
 — Ну, летите, как хотите, только лапки берегите!
 — Гуси, гуси!
 — Га-га-га!
 — Есть хотите?
 — Да-да-да!
 — Так летите же домой!
 — Серый волк под горой не пускает нас домой.
 — А вы волка не пугайтесь, поскорее разлетайтесь.
 — Гуси, гуси!
 — Га-га-га
 — Есть хотите?
 — Да-да-да!
 — Летите домой!
 — Серый волк под горой!
 — Быстренько поели,
 И полетели, полетели, полетели...!
 — Гуси, гуси!
 — Га-га-га
 — Есть хотите?
 — Да-да-да!
 — Ну летите, раз хотите.
 Только волка берегитесь!
 Серый волк под горой
 Не пропустит Вас домой!

КАРТОЧКА №12

Правила игры Штандер-Стоп. Вариант 1

С помощью считалочки выбирается водящий, остальные игроки образуют **круг**. Центр круга желательно обозначить мелом. Водящий берет **мяч** и встает **в центр** круга. Расстояние от центра круга до остальных игроков должно быть один-два шага.

Водящий **подкидывает** мячик высоко вверх и называет **имя** любого игрока из круга. **Названный игрок** должен попытаться **поймать** мяч. Если ему это удалось, игрок становится новым водящим, а бывший водящий занимает его место в кругу.

Если игрок **не успел поймать** мячик и он упал, коснувшись земли, все игроки **разбегаются** в разные стороны до тех пор пока игрок не поднимет мячик и не крикнет «Штандер!» или просто «Стоп!». После этого все игроки **замирают**, и игрок, вернувшись в центр круга, должен **попасть мячом** в любого игрока. Если ему это удалось, осаленный игрок становится новым водящим, если он ни в кого не попал, он водит снова.

Правила игры Штандер-Стоп. Вариант 2 (с шагами)

Начало **игры** как в Варианте 1.

После того как все игроки разбежались, а водящий поднял мяч, он возвращается в центр круга, выбирает одного из игроков и пытается угадать сколько шагов ему нужно сделать, чтобы осалить выбранного игрока.

Шаги могут быть разными:

- **гигантские** шаги (максимально длинный шаг на весь размах ноги)
- **обычные** шаги (обычные средние шаги)
- **лилипутские** шаги (шажок, при котором пятка одной ноги ставится вплотную к носку другой)
- **верблюжьи** шаги (игрок плюет и передвигается на место плевок)
- **зонтик** (шаг с проворотом на 360 градусов)
- **муравьиные** шаги (шаги на носочках, одна нога ставится сразу же перед другой)
- **утиные** шаги (шаги утиным шагом, встав на четвереньки)
- **лягушка** (один шаг — один прыжок из положения сидя)

Обычно набирается несколько вариантов шагов.

Например:

«До Пети 4 гигантских шага, 7 лилипутских, 1 верблюжий, 3 зонтика и 5 утиных шага».

После того, как условие задано, водящий начинает делать эти шаги, остальные игроки следят за честностью выполнения и громко считают.

После того, как все шаги пройдены, водящий пытается коснуться рукой до игрока (в некоторых вариантах докинуть мяч).

При этом водящий мог наклоняться вперед, пытаясь дотронуться до игрока и приговаривая: «**Можно и березкой гнуться, лишь бы только дотянуться**».

Если это получилось, игрок становится новым водящим, если нет, водящий остается прежний.

КАРТОЧКА №13

Правила игры Колечко-колечко

Выбирается **водящий**, остальные игроки садятся **в ряд** на скамейку и складывают ладошки лодочкой.

Водящий берет любой мелкий предмет, это может быть настоящее **колечко**, камушек или очень мелкая игрушка.

Водящий прячет предмет у себя в ладошках, также складывая их лодочкой.

Затем он подходит по очереди к каждому игроку, приговаривая:

— *Я ношу, ношу колечко и кому-то подарю*

Водящий, вкладывая свои руки в руки участников, должен **передать** колечко любому из игроков так, чтобы остальные не догадались — кому именно.

Игрок, получивший колечко, не должен подавать виду, что он его получил, и должен стараться сидеть с максимально невозмутимым лицом. После того, как водящий прошел всех игроков, он отходит от скамейки на несколько шагов и говорит:

— *Колечко, колечко, выйди на крылечко*

Игрок, у которого в руках оказалось колечко должен вскочить со скамейки и подбежать к водящему.

Задача остальных игроков не дать ему убежать и постараться удержать,

Если у получившего колечко получилось выбежать, водящим становится он.

Если его удержали, водящий остается прежним.

КАРТОЧКА №14

Правила игры «Горячая картошка»

Для этой игры понадобится мяч, если играют школьники, можно использовать волейбольный, для дошкольников понадобится мячик полегче.

Все встают в круг и начинают по очереди перекидывать мяч друг другу, можно при этом кричать: «Горячо».

Один игрок **кидает**, другой должен **поймать** мяч. Тот, кто не поймал, считается «**наказанным**» и садится на четвереньки в центр круга — «**котел**».

Игроки могут выручать «**сидящих**» в котле и возвращать их в игру. Для этого нужно кинуть мяч в центр и попасть в «наказанных» игроков.

Все, кого коснулся мячик, возвращаются в игру.

«Наказанные» игроки могут сами себя «**спасти**». Для этого им нужно не вставая с четверенек поймать летящий над ними мяч. При этом нельзя вставать в полный рост, можно только поднимать руки или попытаться подпрыгнуть на четвереньках.

Если кому-то из них это удалось, все игроки из центра встают в круг. а игрок, кидавший мяч, садится в центр.

Если играют **школьники**, игру можно усложнить. мячик не ловится, а просто **отбивается**, как в волейболе

Все остальные правила при этом не изменяются

КАРТОЧКА №15

Правила игры Чёрт и краски

В начале игры с помощью считалочки выбирается «черт» и «продавец». Все остальные игроки становятся «красками».

Каждая «краска» по очереди на ушко сообщает свой цвет «продавцу» так, чтобы не услышал «черт». Цвета не должны повторяться.

«Краски» и «продавец» садятся на скамейку, черт подходит к ним и заводит диалог с «продавцом».

— *Тук-тук*

— *Кто там?*

— *Я, черт с рогами, с горячими пирогами, на лбу шишка, в кармане дохлая мышка*

— *За чем пришел?*

— *За краской*

— *За какой?*

— *За синей (название цвета)*

Если такого цвета «продавцу» никто из «красок» не называл, он говорит:

-«Такой краски у нас нет! Скажи по дорожке на одной ножке»

Черт прыгает вокруг скамейки на одной ноге, потом возвращается и начинает диалог сначала.

Если названная краска присутствует на скамейке, то «продавец» говорит:

— *Есть такая, плати столько-то* (обычно величина оплаты — это возраст «краски»).

«Краска» срывается со скамейки и убегает. Черт в это время хлопает по ладони «продавцу» столько раз, сколько она стоит и бежит догонять

«краску».

Если «черт» ее поймал, он приводит ее к скамейке, и его спрашивают что он нарисует.

Надо придумать что-нибудь необычное. После этого «краска» становится «чертом» и игра начинается сначала.

Если «краске» удалось увернуться от «черта» и она смогла вернуться на скамейку не будучи осаленной, игра продолжается.

Возможен такой вариант догонялок:

Пока «черт» расплачивается с одной стороны скамейки, «краска» занимает место на старте с другой стороны скамейки, далее «продавец» произносит:

«На тебе стакан-лимон, и катись отсюда вон!»

После этого «черт» бежит за «краской» оговоренное заранее количество кругов вокруг скамейки.

Если он осалил ее, то «краска» становится «чертом», если она успела пробежать круги и сесть на скамейку, то игра продолжается.

Игра под названием «Монах и краски» имеет те же правила, меняется присказка в самом начале:

— Тук-тук

— Кто там?

— Я, монах в красных штанах

— За чем пришел?

— За краской

— За какой?

... далее по правилам, описанным выше

В некоторых вариантах игры «продавца» называют «мамкой»

КАРТОЧКА №16

Правила игры Светофор

С помощью считалочки выбирается **водящий**, рисуются 2 линии на расстоянии нескольких метров друг от друга.

Игроки встают за одну из линий. Водящий встает в центр между линиями и поворачивается к игрокам спиной.

Далее он называет любой **цвет** и поворачивается к игрокам.

Дети **ищут** у себя этот цвет на одежде, если они его находят, то показывают его ведущему, и спокойно проходят на ту сторону. Если у игрока этого цвета нет, он должен **перебежать** на другую сторону, задача водящего попытаться **осалить** его.

Тот, кого осалят, становится водящим.

Если все прошли-перебежали на другую сторону, водящий отворачивается и загадывает новый **цвет**.

Очень любят играть в светофор девчонки, потому что у них одежда всегда красочнее и ярче, чем у мальчишек.

Перед началом игры следует договориться о том можно ли искать цвета на заколках, бусах, часах и других аксессуарах

КАРТОЧКА №17 Игры детей мира

АФРИКАНСКИЕ САЛКИ ПО КРУГУ

Танзания

Играют 10 и более человек.

Инвентарь: лист от дерева.

Игроки встают в круг лицом к центру. За их спинами ходит водящий и дотрагивается до ладоней игроков листом. Затем он кладёт лист кому-нибудь в руку и бежит. Игрок с листом – за ним. Если водящий пробежит круг и его не догонят, он встанет на свободное место, а преследовавший его игрок

становится новым водящим.
КАРТОЧКА №18 Игры детей мира ПОЕЗДА Аргентина Играют 7 и более человек. Инвентарь: свисток. Каждый игрок строит себе депо: очерчивает небольшой круг. В середине площадки стоит водящий – паровоз. У него нет своего депо. Водящий идёт от одного вагона к другому. К кому он подходит, тот следует за ним. Так собираются все вагоны. Паровоз неожиданно свистит, и все бегут к депо, паровоз тоже. Игрок, оставшийся без места, становится водящим – паровозом.
КАРТОЧКА №19 Игры детей мира КАНАТАХОДЦЫ Узбекистан Играют 5 и более человек. Ход игры. На площадке ребята чертят прямую линию длиной 6-10 метров. Надо передвигаться по ней, как по канату. Разрешается держать руки в стороны. Проигрывают те ребята, которые сойдут с черты – «слетят с каната». Правила. 1. Один из игроков следит за «канатоходцами». 2. Тот, кто сошёл с «каната», становится наблюдателем.
КАРТОЧКА №20 Игры детей мира ОДИН В КРУГЕ Венгрия Играют 5 и более человек. Инвентарь: мяч. Ход игры. Игроки становятся в круг и перебрасывают большой лёгкий мяч друг другу, пока кто-то не ошибётся и не уронит его. Этот игрок выходит в круг и становится посередине. Игроки продолжают перебрасывать мяч, но стараются, чтобы его не схватил стоящий в центре, а мяч попал в него. Если всё же центральному игроку удаётся поймать мяч, то он может бросить его в любого. В кого попадёт, тот занимает его место. Игра становится интереснее, если идёт в хорошем темпе и быстрой передачей удаётся заставить хорошенько повертеться и попрыгать стоящего в центре.
КАРТОЧКА №21 Игры детей мира ШАРИК В ЛАДОНИ Бирма Играют не менее 6 человек. Инвентарь: шарик или камешек. Ход игры. Игроки выстраиваются в шеренгу на расстоянии 30-40 см друг от друга. Вытянутые руки с раскрытыми ладонями держат за спиной. Один из игроков стоит за их спинами. У него в руке шарик или камешек. Идя вдоль шеренги, он делает вид, будто хочет опустить шарик в чью-нибудь ладонь. Игроки не должны оглядываться. Наконец он опускает шарик в чью-то руку. Игрок, получивший шарик, неожиданно вырывается из шеренги. Соседи справа и слева должны схватить его (или осалить) прежде, чем он двинется с места. Но при этом они не имеют права сходить с линии. Если им не удастся его схватить, он может вернуться на место, и игра продолжается. Если его схватят, он меняется местами с ведущим.
КАРТОЧКА №22 Игры детей мира

ЛЕВ И КОЗА

Афганистан

Играют 10-20 человек.

Инвентарь: маски льва и козы.

Ход игры. Выбирают «льва» и «козу». Остальные игроки, взявшись за руки, образуют круг. «Коза» стоит внутри круга, «лев» - за кругом. Он должен поймать «козу». Играющие свободно пропускают «козу», а «льва», наоборот, задерживают.

Игра продолжается до тех пор, пока «лев» не поймает «козу». В случае удачи они обмениваются ролями или выбирается другая пара.

КАРТОЧКА №23 Игры детей мира

А НУ-КА, ПОВТОРИ!

Конго

Играют четыре и более человека.

Ход игры. Игроки становятся полукругом, в центре стоит водящий. Время от времени он делает какое-то движение: поднимает руку, поворачивается, наклоняется, топаёт ногой и т.д. Все игроки должны точно повторить его движение. Если игрок ошибается, то водящий занимает его место, а игрок становится водящим. Если одновременно ошибутся несколько человек, то водящий сам выбирает, кто займёт его место

КАРТОЧКА №24 Игры детей мира

ДОБРОЕ УТРО, ОХОТНИК!

Швейцария

Играют 10-15 человек.

Ход игры. Игроки становятся в круг, выбирают охотника, который ходит за спинами игроков. Неожиданно он прикасается к плечу игрока. Тот, до кого дотронулись, поворачивается и говорит: «Доброе утро, охотник!», и тут же идёт по кругу, но в направлении, противоположном тому, куда идёт охотник. Обойдя полкруга, они встречаются, игрок вновь произносит: «Доброе утро, охотник!». И оба бегут, чтобы занять пустое место в круге. Тот, кто не успел это сделать, становится охотником.

КАРТОЧКА №25 Игры детей мира

ВЫТАЩИ ПЛАТОК!

Азербайджан

Играют 10 и более человек.

Инвентарь: платки.

Ход игры. Две команды выстраиваются друг против друга на некотором расстоянии. Между ними проводится черта. У каждого сзади за пояс заткнут носовой платок или косынка. По жребию одна из команд становится водящей. По команде судьи дети двигаются вперёд (водящие стоят на месте), переходят черту, и тут судья кричит: «Огонь!» Игроки бегут обратно, а противники (водящие) стремятся их догнать, чтобы вытащить из-за пояса платок. Затем команды меняются ролями.

Побеждает та команда, которая захватит большее число платков.

КАРТОЧКА №26 Игры детей мира

ХРОМАЯ УТОЧКА

Украина

Играют 10 и более человек.

Играют пять и более человек.

Ход игры. Обозначают границы площадки. Выбирается «хромая уточка», остальные игроки размещаются произвольно на площадке, стоя на одной ноге, а согнутую в колене другую ногу придерживают сзади рукой. После слов «Солнце разгорается, игра начинается» «уточка» прыгает на одной ноге, придерживая другую ногу рукой, стараясь осалить кого-нибудь из играющих. Осаленные помогают ей осалить других. Последний неосаленный игрок становится «хромой уточкой».

Правило. Игрок, ставший на обе ноги или выпрыгнувший за пределы площадки, считается осаленным.

КАРТОЧКА №27 Игры детей мира

СТАТУЯ

Армения

Играют 5-20 человек.

Ход игры. Игроки делятся на ловцов и убегающих. На каждые 5 человек назначают одного ловца, на 20 человек – четверых ловцов. По назначению руководителя ловцы выходят за пределы поля, а убегающие свободно располагаются на площадке. По сигналу ловцы преследуют остальных игроков, стремясь одного из них осалить. Осаленный должен тут же остановиться (замереть на месте), в том положении, в котором его осалили. Того, кто замер, может «освободить» любой игрок, коснувшись его. Игра заканчивается, когда будут осалены все игроки. После этого выбирают новых ловцов, и игра продолжается.

Правило 1. Осаливать игрока можно, коснувшись ладонью любого места тела, кроме головы.

Правило 2. Убегающий, по инерции выбежавший за пределы поля, считается выбывшим из игры.

КАРТОЧКА №28

Игра «Комплимент»

Перед началом игры все участники становятся в круг. Затем первый игрок начинает с комплимента своему соседу. Только комплимент должен начинаться на первую букву имени того человека, которому он адресован. Например, если Вася делает комплимент Даше, то этот комплимент должен начинаться с буквы «Д»: добрая, душевная, дорогая и т.д. Тот, кто не сможет придумать комплимент своему соседу, выбывает из игры. Побеждают те, кто смог придумать или вспомнить наибольшее количество комплиментов.

КАРТОЧКА №29

Досчитай до тридцати

Играющие сидят в кругу вместе с ведущим. Ведущий предлагает досчитать до 30 всем отрядом, обязательно уточняя, что редко кто с этим заданием справляется. Условия следующие: счет игроки ведут, по очереди, называя по одному числу, но тем игрокам, на кого выпадут числа, заканчивающиеся на <3> или делящиеся на <3> без остатка, вместо числа называют свое имя. Игрок, допустивший ошибку, выбывает а игра начинается с начала.

КАРТОЧКА №30

Фигуры

Играющие становятся в круг. Внутри круга натягивается веревка, за которую все держатся двумя руками. Ведущий объясняет, что необходимо, закрыв глаза, не размыкать, построить квадрат (равносторонний треугольник), используя только устные переговоры. Сообщается также, что игра – на пространственное воображение и внимательность. Во время игры, когда идет перестроение, ведущий наблюдает, кто из ребят выступает в роли организатора перемещений. Из наблюдений можно сделать вывод о сплоченности группы, ее организованности, выявить организаторов.

КАРТОЧКА №31

Я возьму с собой в поход

Игра проходит так же как и «Снежный ком», но кроме своего имени каждый игрок называет еще и предмет, который он взял бы с собой в поход (или куда угодно) и который начинается на первую букву его имени.

КАРТОЧКА №32

Поймай хвост

Играющие выстраиваются в две колонны. В колонне соединяются друг с другом руками по принципу паровозика. Начало колонны называется головой, конец колонны - хвостиком. Голова должна поймать хвост команды - противника.

Играют 8-10 человек. Все становятся в колонну друг за другом, обхватывая руками за пояс впереди стоящего. Игрок, стоящий в колонне последним, закладывает себе сзади за пояс повязку или веревку. Это «хвост». Игра состоит в том, что игрок, стоящий впереди («голова») должен поймать «хвост». Если колонна разрывается, игра прерывается до тех пор, пока все снова не будут держаться друг за друга. Если «голове» удалось поймать «хвост», то первый в колонне игрок становится последним, закладывая себе «хвост» сзади. «Головой» становится игрок, стоящий вторым. Теперь он ловит «хвост»!

КАРТОЧКА №33

Светофор

Ведущий имеет карточки трех цветов: красный, желтый, зеленый. Когда ведущий показывает ребятам карточку зеленого цвета они должны топтать ногами, на желтый цвет – хлопать в ладоши и не красный - тихо сидеть. У ведущего есть помощник, который путает ребят и показывает не то, что нужно.

КАРТОЧКА №34

Здравствуйте

Все встают в круг лицом плечом к плечу. Водящий идет по внешней стороне круга и задевает одного из играющих. Водящий и играющий, которого задела, бегут в разные стороны по внешней стороне круга. Встретившись, они пожимают друг другу руки и говорят: «Здравствуйте». Можно еще назвать свое имя. Потом они бегут дальше, пытаясь занять свободное место в кругу. Тот, кто остался без места, становится водящим

КАРТОЧКА №35

Берег и река

Эта игра требует от ребят внимательности. На земле чертят две линии на расстоянии примерно в один метр. Между этими линиями - «река», а по краям - «берег». Все ребята стоят на «берегах». Ведущий подает команду: «РЕКА», и все ребята прыгают в «реку». По команде «БЕРЕГ» все выпрыгивают на «берег». Ведущий подает команды быстро и беспорядочно, чтобы запутать играющих. Например: «БЕРЕГ, РЕКА, РЕКА, БЕРЕГ, РЕКА, РЕКА, РЕКА...» Если по команде «БЕРЕГ» кто-то оказался в воде, то он выходит из игры. Выходят из игры также те невнимательные игроки, которые во время команды «РЕКА» оказались на «берегу». Игра продолжается до тех пор, пока не определится самый внимательный участник. Его можно поздравить и начать игру заново.

КАРТОЧКА №36

Цепочка

Один или несколько человек уходят. Они будут распутывать цепочку. Остальные становятся в круг и берутся за руки. Руки до конца игры перехватывать нельзя (иначе распутывание станет невозможным). Затем начинают запутывать цепочку, переступая через головы присевших товарищей, через сцепленные руки, или проходя, как в "ручейке" под ними... В общем - насколько хватит фантазии. В результате вместо ровного круга должен получиться тесный запутанный узел. Тогда зовут отошедших и предлагают им привести цепочку в порядок.

Игра очень веселая (особенно для "звеньев цепочки"). Причем, чем цепочка длиннее, тем ее сложнее распутать, отчего игра становится еще веселее.

КАРТОЧКА №37

«Белые медведи»

Подготовка. Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место — льдина. На ней стоит водящий — «белый медведь». Остальные «медвежата» произвольно размещаются по всей площадке.

Содержание игры. «Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» — и устремляется ловить «медвежат». Сначала он ловит одного «медвежонка» (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. «Медведь» отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!» «Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят «медвежат». Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «медвежата». Последний пойманный становится «белым медведем».

Побеждает последний пойманный игрок.

Правила игры: 1. «Медвежонок» не может выскользывать из-под рук окружившей его пары, пока его не осалил «медведь». 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

КАРТОЧКА №38

«Совушка»

Подготовка. Из числа играющих выбирается «совушка». Ее гнездо—в стороне от площадки. Оно может быть очерчено, отгорожено гимнастической скамейкой. Играющие на площадке располагаются произвольно. «Совушка» в гнезде.

Содержание игры. По сигналу ведущего: «День наступает, все оживает!» — дети начинают бегать, прыгать, подражая полету бабочек, птичек, жуков, изображая лягушат, мышек, котят. По второму сигналу: «Ночь наступает, все замирает — сова вылетает!» — играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка» выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берет его за руку и уводит в свое гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трех играющих.

Затем «совушка» опять возвращается в свое гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке.

Побеждают игроки, которые не были пойманы ни разу. Также можно отметить лучшего водящего — поймавшего большее количество игроков.

Правила игры: 1. «Совушке» запрещается подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному — вырываться. 2. После двух-трех выходов «совушки» на охоту ее сменяют новые водящие из числа тех, которые ей ни разу не попались.

КАРТОЧКА №39

«Волки во рву»

Подготовка. Посередине площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70—100 см одна от другой. Это коридор — ров. Его можно обозначить не совсем параллельными линиями; с одной стороны — уже, а с другой — шире. Двое водящих — «волки» — становятся во рву; остальные играющие — «козлята» — размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На другой ее стороне линией обозначается пастбище.

Содержание игры. По сигналу руководителя «козлята» бегут из дому в противоположную сторону площадки на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. «Волки», не выходя из рва, стараются осалить как можно больше «козлят», за что «волкам» начисляются выигрышные очки.

После 3—4 перебежек (по договоренности) выбираются новые «волки» и игра повторяется.

Выигрывают «козлята», не пойманные ни разу, и те «волки», которые набрали большее количество очков.

Правила игры: 1. Перепрыгивание через ров обязательно. 2. Пойманные «козлята» не выбывают из игры.

КАРТОЧКА №40

«Шишки, желуди, орехи»

Подготовка. Игроки образуют круг, в середине которого становится водящий, а остальные, разбившись по тройкам, встают один за другим лицом к центру (первый номер — в трех-четыре шагах от водящего (рис. 5). Руководитель дает всем играющим названия: первые в тройках «шишки», вторые «желуди», третьи «орехи».

Содержание игры. По сигналу водящий громко произносит, например: «Орехи». Все играющие, названные «орехами», должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое освободившееся место. Если ему это удастся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. Если водящий скажет «желуди», меняются местами стоящие в тройках вторыми, если «шишки» — стоящие в тройках первыми. Когда игра освоена, водящему можно вызывать двух или даже трех игроков в тройках, например: «шишки, орехи». Вызванные также должны поменяться местами.

Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.

Правила игры: 1. Вызванным запрещается оставаться на месте. 2. Игроки не могут перебегать в какую-либо другую тройку (в противном случае игрок становится водящим).

КАРТОЧКА №41 Русские народные подвижные игры

Пустое место

Играющие встают в круг, выбирают водящего. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный быстро бежит в противоположную сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.

П р а в и л а . 1. Дети бегают только за кругом.

2. Стоящие в кругу не должны задерживать бегущих.

3. Если дети прибегают к свободному месту одновременно, то они оба встают в круг, и выбирается новый водящий.

У к а з а н и я к п р о в е д е н и ю . Играют в эту игру в любое время года на большой площадке, где можно бегать без помех.

Участники игры встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга, руки у всех опущены. Если детей много, лучше организовать два круга играющих.

КАРТОЧКА №42 Русские народные подвижные игры

Много троих, хватит двоих

Дети встают парами друг за другом, лицом в центр круга.

Игру начинают двое, один из них — водящий, он стоит на 3—4 шага сзади того, кто убегает от него.

Убегающий хлопает три раза в ладоши, после третьего хлопка бежит от водящего. Чтобы не быть осаленным, он встает впереди какой-нибудь пары. Прежде чем встать, на бегу кричит: «Много троих, хватит двоих». Тот, кто в этой игре стоит последним, убегает от водящего.

Если водящему удалось осалить убегающего, то они меняются ролями.

П р а в и л а . 1. Во время игры нельзя пробегать через круг.

2. Убегающему нельзя пробегать более двух кругов.

3. Как только он вбегает в круг, он должен сразу встать впереди какой-нибудь пары. Нарушивший это правило становится водящим.

У к а з а н и я к п р о в е д е н и ю . Если водящему удалось осалить убегающего и они поменялись ролями, то убегающий может встать впереди одной из пар после кратковременного бега.

Иногда водящему долго не удастся догнать убегающих от него игроков, так как они сильнее его и быстрее бегает. В этом случае нужно заменить его, но не упрекать, а положительно оценить его усилия.

КАРТОЧКА №43 Русские народные подвижные игры

У медведя во бору

Играющие выбирают медведя, определяют место его берлоги.

Дети идут в лес за грибами, ягодами и напевают песенку:

У медведя во бору Медведь постыл,

Грибы, ягоды беру! На печи застыл!

Медведь просыпается, выходит из берлоги, медленно идет по поляне. Ножиданно он быстро бежит за играющими и старается кого-то поймать. Пойманный становится медведем.

П р а в и л а. 1. Медведь выходит из берлоги только после того, как дети споют песенку.

2. Дети в зависимости от поведения медведя могут не сразу бежать в свой дом, а повторить песенку, раззадорить его.

У к а з а н и я к п р о в е д е н и ю . Берлогу медведя лучше разместить на другом конце площадки. Медведь из берлоги должен выбираться (перелезть через бревно, вылезать из ящика, корзины).

КАРТОЧКА №44 Русские народные подвижные игры

Красочки

Выбирается водящий – «монах» и ведущий – «продавец».

Все остальные играющие загадывают в тайне от «монаха» цвета красок. Цвета не должны повторяться.

Игра начинается с того, что водящий приходит в «магазин» и говорит: «Я, монах в синих штанах, пришел к вам за красочкой».

Продавец: «За какой?»

Монах называет любой цвет, например: «За голубой».

Если такой краски нет, то продавец говорит: «Иди по голубой дорожке, найдешь голубые сапожки, поноси да назад принеси!»

«Монах» начинает игру с начала.

Если такая краска есть, то играющий, загадавший этот цвет, пытается убежать от «монаха», а тот его догоняет.

Если догнал, то «краска» становится водящим, если нет, то краски загадывают вновь и игра повторяется.

КАРТОЧКА №45 Русские народные подвижные игры

Аленушка и Иванушка

Выбирают Аленушку и Иванушку, завязывают им глаза. Они находятся внутри круга.

Играющие встают в круг и берутся за руки.

Иванушка должен поймать Аленушку.

Чтобы это сделать, он может звать ее: «Аленушка!» Аленушка обязательно должна откликаться: «Я здесь, Иванушка!», но сама она не очень-то торопится встретиться с Иванушкой и, чувствуя его приближение, отбегает в сторону.

Движения водящих комичны и иногда неожиданны.

Случается, Иванушка принимает за Аленушку кого-то из стоящих рядом и скорее хватается за него. Ему объясняют ошибку.

Как только Иванушка поймал Аленушку, их место занимают другие ребята и игра начинается сначала.

КАРТОЧКА №46 Русские народные подвижные игры

Хромая лиса

Для проведения данной [игры](#) потребуется игровая площадка, на которой можно начертить довольно большой круг. При помощи считалочки дети выбирают водящего, который будет в роли «хромой лисы». После этого дети становятся в отчерченный для них круг, а за его пределами находится лиса. По команде лисы дети начинают бегать по кругу мимо лисы и стараться не попасть к ней в «лапы». Тем временем водящий должен пытаться схватить хотя бы одного, причем делает он это, прыгая на одной ноге. Как только «хромая лиса» осалила кого-то, она быстро забегает в круг, а тот, до кого дотронулись, становится водящим.

Игра длится до тех пор, пока все дети не перебивают в роли лисы.

Примечания:

1. Лиса не имеет права бегать на двух ногах;
2. Лиса не может забегать в круг для того, чтобы осалить;
3. Дети не должны стоять на месте или в центре площадки.

КАРТОЧКА №47 Русские народные подвижные игры

Птицелов

Играть можно на любой площадке. Количество игроков не ограничено.

В начале [игры](#) выбирается водящий, которому завязывают глаза. Дети придумывают какую-нибудь птицу, чей голос они смогут изобразить и расходятся по площадке.

В лесу, во лесочке,
На зеленом дубочке.

Птички весело поют,
Ай! Птицелов идет!

Он в неволю нас возьмет,
Птицы, улетайте!

После этих слов водящий хлопает в ладоши, дети замирают, и он старается отыскать их. Как только он находит игрока, просит его назваться. Найденная «птица» должна произнести те звуки, которые ей свойственны в природе. В задачу водящего входит отгадать, что за птица перед ним, и кто тот ребенок, который ее изображает.

Примечание: «птицам» не разрешается прятаться за предметами, которые будут преграждать путь «ловцу».

