

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад Берёзка Сонковского муниципального округа Тверской области»

Утверждаю:
Заведующая МДОУ «Детский сад
Берёзка»
Смирнова Е.В. /
Приказ № 69 от «30» июля 2026г.



«УЧУСЬ, ИГРАЯ»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно- спортивной направленности

базовый уровень
для обучающихся 5-6 лет,
объем программы — 36 часов;
срок реализации- 1 год

Сонково, 2026г.

Утверждаю:
Заведующая МДОУ «Детский сад
Берёзка»
_____ / Смирнова Е.В. /
Приказ № 69 от «30» июля 2026г.

«УЧУСЬ, ИГРАЯ»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно- спортивной направленности

базовый уровень
для обучающихся 5-6 лет,
объем программы — 36 часов;
срок реализации- 1 год

Сонково, 2026г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Учусь, играя» разработана для обучающихся 5–6 лет и направлена на развитие двигательной активности, координации движений, ловкости и социализации через русские народные подвижные игры.

Русские народные игры являются неотъемлемой частью культурного наследия России. Они способствуют не только физическому развитию ребёнка, но и приобщают его к традициям, развивают коммуникативные и социальные навыки, формируют умение взаимодействовать в коллективе.

В культуру каждого народа входят созданные им игры. На протяжении веков эти игры сопутствуют повседневной жизни обучающихся и взрослых, вырабатывают жизненно важные качества: выносливость, силу, ловкость, быстроту, прививают честность, справедливость и достоинство. Русские народные игры имеют многотысячелетнюю историю: они сохранились до наших дней со времен глубокой старины, передавались из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции. Помимо сохранения народных традиций игры оказывают большое влияние на воспитание характера, силы воли, интереса к народному творчеству у обучающихся и развивают физическую культуру.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Полное название	Дополнительная общеразвивающая программа «Учусь, играя»
Автор программы	Антонова А.Н.
Дата создания	2026 г.
Направленность	физкультурно- спортивная
Уровень программы	базовый
Вид программы	модифицированная
Адресат программы	Для обучающихся 5-6 лет. При приеме в группу для занятий по Программе специальный отбор обучающихся не проводится.
Язык обучения	русский
Объём часов программы	36 часов
Срок реализации	1 год

Цели и задачи программы	Цель Программы: Создание условий для физического, эмоционального и социального развития обучающихся 5–6 лет через русские народные подвижные игры. Задачи: 1. Образовательные: • Познакомить обучающихся с русскими народными подвижными играми, их правилами и особенностями. • Формировать у обучающихся представления о важности физической активности. • Развивать основные двигательные навыки (бег, прыжки, метание, баланс, координация движений). 2. Развивающие: • Развивать ловкость, быстроту реакции, силу, выносливость и координацию движений. • Способствовать развитию пространственного мышления и ориентации в пространстве. • Развивать мелкую и крупную моторику. 3. Воспитательные: • Формировать у обучающихся культуру коллективного взаимодействия, умение соблюдать правила. • Воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи, ответственности за общий результат. • Прививать интерес к традиционной народной культуре.
---------------------------------------	---

Актуальность программы:

В современном мире обучающиеся все чаще проводят время за электронными устройствами, что снижает уровень их двигательной активности. Это может привести к различным нарушениям физического развития. Народные игры позволяют включить физическую активность в образовательный процесс, что способствует профилактике гиподинамии.

Педагогическая целесообразность:

Программа учитывает возрастные особенности и интересы обучающихся 5-6 лет, сочетает двигательные и когнитивные задачи, а также направлена на развитие личностных качеств, таких как дружелюбие, честность и умение работать в команде. Народная игра способствует у обучающихся старшего дошкольного возраста выработке нужных моральных качеств всегда в соединении с качествами, относящимися к физической, умственной, трудовой и другими сторонами культуры. Самые разнообразные игры могут быть использованы для формирования культуры общения у обучающихся старшего дошкольного возраста. Педагог ненавязчиво, целенаправленно вводит обучающихся в мир

народной культуры, обучая обучающихся культуре общения. Особенность народной игры как воспитательного средства заключается в том, что она входит в качестве ведущего компонента в народные традиции: семейные, трудовые, семейные, празднично-игровые и прочие. Игровая практика непременно включает разнообразные народные прибаутки, игровые считалки, народные подвижные, шуточные и другие игры со сверстниками и взрослыми. Народные подвижные игры влияют на воспитание воли, нравственных чувств, развитие сообразительности, быстроты реакции, физически укрепляют ребенка. Через игру воспитывается чувство ответственности перед коллективом, умение действовать в команде. Вместе с тем, спонтанность игры, отсутствие дидактических задач делает эти игры привлекательными «свежими» для обучающихся. Широкое применение народных подвижных игр обеспечивает их сохранность и передачу из поколения в поколение. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора; движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший, неоспоримый игровой фольклор. Педагог, творчески используя игру как эмоционально-образное средство влияния на обучающихся, пробуждает интерес, воображение, добиваясь активного выполнения игровых действий.

Отличительные особенности программы:

- Использование русских народных игр как основы занятий.
- Игровая форма обучения, обеспечивающая высокий уровень мотивации у обучающихся.
- Сочетание двигательной активности с элементами народной культуры.
- Включение элементов соревнования и командного взаимодействия.

Педагогические принципы:

- Принцип доступности – содержание занятий соответствует возрастным возможностям обучающихся.
- Принцип наглядности – демонстрация движений, использование наглядных пособий.
- Принцип активности – вовлечение всех обучающихся в игровой процесс.
- Принцип системности – постепенное усложнение игр и их элементов.

• Принцип эмоциональной вовлеченности – занятия проходят в атмосфере радости и творчества.

Методы обучения:

- Игровой метод – обучение через игру, что делает занятия интересными и эффективными.
- Словесные методы – объяснение правил, обсуждение действий, речевые упражнения.
- Практические методы – показ движений, повторение игровых действий.
- Метод соревнования – игры в форме командных соревнований, повышающие мотивацию.

Форма и режим занятий:

- Форма занятий: групповые занятия в игровой форме (игровая практика).
- Частота: 1 академический час в неделю.
- Продолжительность: 30 минут занятие.
- Общее количество часов: 36 часов.

Ожидаемые результаты:

- Повышение уровня физической подготовленности обучающихся.
- Развитие основных двигательных навыков.
- Формирование у обучающихся интереса к русским народным играм.
- Улучшение коммуникативных навыков и способности работать в команде.

Определение результативности Программы:

- Наблюдение за изменениями в физическом развитии обучающихся.
- Анализ активности и вовлеченности обучающихся в занятия.

Формы оценки результатов соответствуют возрасту обучающихся. Контрольно-оценочный материал позволяет сделать объективную оценку уровня освоения Программы обучающимися для того, чтобы впоследствии определить результативность образовательного процесса (таблица 1).

Таблица 1

- Высокий уровень освоения Программы: 7-10 баллов
- Средний уровень освоения Программы: 5-баллов
- Низкий уровень освоения Программы: 3-4 балла

	Высокий уровень (7-10 баллов)	Средний уровень (5-6 баллов)	Низкий уровень (3-4 балла)
1. Физическое развитие	- Чёткое и уверенное выполнение движений. - Хорошая координация, ловкость, скорость. - Высокая выносливость. - Затрудняется в выполнении движений.	- Выполнение движений с небольшими затруднениями. - Средняя скорость и координация. - Быстро утомляется.	- Низкий уровень координации. - Часто пассивен в играх. - Наблюдение за выполнением игровых заданий.
2. Социализация в группе обучающихся	- Активно взаимодействует с детьми. - Следует правилам игры, помогает товарищам. - Проявляет инициативу.	- Иногда нарушает правила игры. - Участвует в командной работе, но с подсказками. - Проявляет инициативу редко.	- Часто нарушает правила, не учитывает мнение других. - Избегает командных взаимодействий. - Не проявляет интерес к играм.
3. Эмоциональное развитие	- Проявляет радость, интерес и энтузиазм. - Ждёт занятий с нетерпением. - Активно участвует в обсуждениях.	- Проявляет интерес к играм, но не всегда активно участвует. - Иногда бывает пассивным, но включается в процесс. - Участвует в обсуждениях при поддержке педагога.	- Не проявляет интереса к занятиям. - Часто отвлекается или отказывается участвовать. - Безразличен к обсуждениям.

Образовательный процесс считается результативным, если 50% обучающихся по Программе показали средний уровень (таблица 1) освоения программы.

Формы контроля результативности образовательного процесса

- Педагогические наблюдения за динамикой физических и социальных навыков.
- Проведение мини-соревнований по подвижным играм на практических занятиях
- Организация итогового игрового мероприятия «Веселые игры»

Подведение итогов:

- Организация игрового праздника с участием родителей.
- Вручение грамот и дипломов.
- Обсуждение с детьми их достижений и впечатлений.

Учебно-тематический план

№	Наименование тем	Всего часов	Из них:		Метод обучения, форма организации деятельности, контроль
			теория	практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1		1	Беседа
2.	Игровая практика на основе русских народных подвижных игр	34		34	Практическое занятие
3.	Итоговое занятие – соревнования «Веселые игры»	1		1	Практическое занятие
Всего, час		36		36	

Содержание Программы

№	Тема	Краткое описание
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	<u>Практическое занятие (1ч.)</u> Приветствие Техника безопасности Знакомство с игрой
2	Игровая практика на основе русских народных подвижных игр	<u>Практика (34ч.)</u> • Знакомство с правилами народных игр, с традиционными праздниками, песнями, калядками. • Игровая практика
3	Итоговое занятие – «Веселые игры»	<u>Практическое занятие(1ч.)</u> Заклочительный игровой праздник «Веселые игры»

Программа разработана на основе традиционных русских народных подвижных игр. При необходимости набор и количество игр может быть изменен. В программе представлен сборник русских народных игр и сборник игр народов России.

Методическое обеспечение Программы

Материалы для самоподготовки педагога

Техника безопасности на занятиях с подвижными играми

1. Общие правила безопасности

- Проверить игровую площадку (отсутствие посторонних предметов, ровная поверхность).
- Обеспечить свободное пространство для движений обучающихся.
- Следить за тем, чтобы обучающиеся были в удобной одежде и нескользящей обуви.

2. Безопасность во время игр

- Обучающиеся должны соблюдать правила игры и указания педагога.
- Запрещается толкать, сбивать или мешать другим участникам.
- Игры должны соответствовать возрастным и физическим возможностям обучающихся.
- Водящий и другие активные игроки должны быть внимательными, чтобы не сталкиваться друг с другом.

3. Действия при травмах и нештатных ситуациях

- При возникновении усталости или недомогания ребёнок должен сообщить педагогу.
- В случае падения или травмы немедленно оказать первую помощь, при необходимости вызвать медицинского работника.
- Педагог должен контролировать эмоциональное состояние обучающихся, предотвращать конфликты.

4. Завершение занятия

- Подведение итогов в спокойной обстановке.
- Выполнение упражнений на расслабление и дыхательных техник.
- Организованный выход с игровой площадки или зала

Общие сведения о русских народных подвижных играх

Игры не только развлекают, но и способствуют физическому развитию, учат обучающихся взаимодействовать в коллективе, развивают внимание и реакцию, а также знакомят их с богатым культурным наследием русского народа.

Русские народные подвижные игры имеют глубокие исторические корни и связаны с традициями, обрядами и бытом русского народа. Они возникли в древности и

передавались из поколения в поколение, оставаясь не только развлечением, но и важным элементом воспитания, обучения и социализации обучающихся и молодежи.

Народные игры в истории

1. Древнерусский период

В Древней Руси игры часто были связаны с языческими обрядами, праздниками и трудовыми традициями. Например, на Масленицу устраивали игровые забавы с кулачными боями, перетягиванием каната, бегом наперегонки. Игры формировали ловкость, силу, выносливость, координацию и чувство коллективизма.

2. Средневековье

В эпоху феодальной раздробленности и последующего объединения русских земель игры продолжали развиваться, включая элементы военной подготовки. Многие игры воспроизводили битвы, охоту, защиту крепости («Царь горы», «Казачьи разбойники»). Они помогали мальчикам осваивать воинские навыки, а девочкам – развивать координацию и пластичность.

3. Новое время (XVIII–XIX века)

В этот период народные игры сохраняли свои традиции, но постепенно начинали дополняться элементами, заимствованными из западноевропейской культуры. Развивались игры с мячом, салки, хороводные игры, которые использовались в воспитательных и образовательных целях.

4. Советский период

В XX веке народные игры стали частью системы физического воспитания в детских садах, школах, пионерских лагерях. Многие традиционные игры адаптировались под советскую педагогическую систему, получая новое содержание, но сохраняя свою подвижность и коллективный характер.

5. Современность

Сегодня народные подвижные игры используются в дошкольных учреждениях, школах, детских лагерях и даже в программах по этнопедагогике. Они помогают сохранить культурное наследие, развивать у обучающихся двигательные навыки и формировать чувство принадлежности к традициям своего народа.

Русские народные игры не только способствуют физическому развитию, но и несут в себе элементы фольклора, коллективного взаимодействия и национальной культуры.

Структура практического занятия на основе подвижной игровой практики:

(Структура занятия может меняться, с учетом условий реализации Программы и времени года.)

Занятие 1

1. Вводное занятие (1 час)

Тема: Русские народные игры

- Обсуждение значения русских народных игр.
- Правила техники безопасности во время игр.

Игра «Ручеёк» (хороводно-подвижная игра)

Специальный инвентарь:

- Не требуется.

Правила игры:

1. Обучающиеся становятся в две шеренги лицом друг к другу, подняв руки и сцепив их вверху, образуя «ручeёк» (коридор).
2. Один из участников («капелька») становится в начале ручейка.
3. По сигналу ведущего «капелька» пробегает по ручейку (под поднятыми руками).
4. В конце коридора он выбирает пару из стоящих в ручейке, берёт её за руку, и они встают вместе в конце колонны.
5. Игра продолжается, пока все не пробегут ручеёк.

Варианты игры:

- Можно добавить музыку или ритмичное хлопанье, чтобы поддерживать темп.
- Можно вести счёт, кто быстрее пробежит и соберёт больше пар.

Эта игра помогает развивать координацию движений, скорость реакции и чувство ритма.

2–10 занятия Подвижные игры

Занятие 2

Игра «Горелки» (беговая игра)

Специальный инвентарь:

- Не требуется.

Правила игры:

1. Обучающиеся становятся в пары и берутся за руки, образуя цепочку.

Один ребёнок – «ведущий», другой – «горелка» – стоит впереди.

2. Ведущий говорит:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло!

Раз, два, три –

Беги!

3. После этих слов «горелка» убегает, а ведущий пытается её догнать.
4. Если ведущий поймал горелку, они меняются ролями.
5. Если не поймал – повторяется новый раунд.

Варианты игры:

- Можно усложнить, добавив несколько «горелок» одновременно.
- Можно играть с большим кругом участников, чередуя водящих.

Эта игра развивает скорость, ловкость и реакцию.

Занятие 3

Игра «Гуси-лебеди» (сюжетно-ролевая игра)

Правила игры:

1. Один игрок выбирается «волком», остальные – «гуси».
2. На одном конце площадки – «дом» гусей, на другом – «логово волка».
3. Ведущий говорит:

Гуси, гуси!

Га-га-га!

Есть хотите?

Да-да-да!

Так летите!

Нам нельзя!

Ну летите, как хотите, только крылья берегите!

4. После этих слов гуси бегут через площадку к дому, а волк пытается их поймать.

5. Осаленные гуси становятся помощниками волка и помогают ловить других.

6. Игра продолжается, пока все гуси не будут пойманы.

Варианты игры:

- Можно ввести «спасительную зону», где гуси могут спрятаться.
- Можно давать задание гусям (например, прыгать или хлопать крыльями во время бега).

Эта игра развивает быстроту реакции, координацию движений и внимание.

Термин «осаленные» используется в детских подвижных играх и означает тех игроков, которых коснулся водящий, то есть «засалил» (поймал). Осаленные игроки либо выбывают из игры, либо переходят в другую команду (например, становятся помощниками водящего).

Этот термин происходит от старинного слова «салить», что означало «касаться», «пятнать». В народных играх он сохранился как обозначение действия, при котором игрок считается пойманным.

Занятие 4

Игра «Лапта» (упрощённые правила) (спортивная игра)

Специальный инвентарь:

- Мяч среднего размера (лучше резиновый).
- Небольшая лёгкая бита (можно заменить ракеткой или использовать руки).
- Разметка поля (чертится мелом или обозначается предметами).

Правила игры (упрощённый вариант):

1. Обучающиеся делятся на две команды: бьющие и ловящие.
2. Игрок из команды бьющих бросает мяч вверх и отбивает его битой (или рукой).
3. После удара он должен добежать до определённой линии (или вокруг поля) и вернуться назад, не будучи осаленным.
4. Игроки команды ловящих стараются поймать мяч и осалить бегущего, пока он не добежал до безопасной зоны.
5. Если бегущий успел вернуться – его команда получает очко. Если его осалили – он выбывает.

6. Команды меняются ролями после того, как все бьющие сделали по одному удару.

Варианты игры:

- Можно заменить биту на ракетку или разрешить отбивать мяч рукой.
- Ввести правило: если мяч пойман с лёта – бегущий сразу выбывает.

Эта игра развивает координацию, меткость и командное взаимодействие.

Занятие 5

Игра «Караси и щука» (подвижная игра)

Специальный инвентарь:

- Не требуется.

Правила игры:

1. Обучающиеся выбирают одного водящего – это «щука», остальные – «караси».
2. Караси становятся на одной стороне площадки, а щука – в центре.
3. По сигналу ведущего караси перебегают на другую сторону, а щука пытается их поймать.
4. Осаленные караси становятся щуками и помогают ловить остальных.
5. Игра продолжается, пока все караси не будут пойманы.

Варианты игры:

- Можно усложнить задачу, добавив зону «домика», где караси могут прятаться.
- Можно разрешить пойманным карасям убегать снова, если им удастся незаметно вырваться из рук щуки.

Эта игра развивает скорость, ловкость и реакцию.

Занятие 6

Игра «День и ночь» (подвижная игра)

Специальный инвентарь:

- Не требуется.

Правила игры:

1. Обучающиеся распределяются по площадке. Один из участников – водящий.
2. Водящий говорит: «День!» – все обучающиеся бегают, прыгают, двигаются.
3. Затем водящий внезапно говорит: «Ночь!» – все должны замереть и не двигаться.
4. Если кто-то пошевелился, водящий называет его имя – игрок выбывает или выполняет задание (например, приседает 5 раз).
5. Затем игра начинается заново.

Варианты игры:

- Вместо слов можно использовать разные звуки (например, хлопок в ладоши – день, свист – ночь).
- Можно добавить элемент прятков: при слове «Ночь» обучающиеся должны найти укрытие.

Занятие 7

Игра «Цепи кованные» (подвижная игра)

Специальный инвентарь:

- Не требуется.

Правила игры:

1. Обучающиеся делятся на две команды и становятся в шеренги друг напротив друга, взявшись за руки.
2. Первая команда громко говорит:
Цепи кованные, раскуйтесь!
Разбежитесь, разлетитесь!
Раз, два, три!
3. После этого один игрок из противоположной команды разгоняется и пытается прорвать сцепленные руки игроков другой команды.
4. Если игроку удаётся прорвать цепь, он забирает одного из разорванных участников в свою команду.
5. Если не удаётся, он остаётся в этой команде.
6. Затем ход переходит к другой команде.
7. Игра продолжается, пока одна из команд не останется без участников или не станет слишком маленькой для продолжения игры.

Варианты игры:

- Можно вводить правила, например, что пробивать «цепь» можно только плечом.

Эта традиционная русская игра развивает силу, ловкость и командный дух.

Занятие 8

Игра «Платочек» (подвижная игра)

Специальный инвентарь:

- Небольшой платок.

Правила игры:

1. Обучающиеся встают в круг, взявшись за руки. Один из участников («водящий») становится в центр с платком.

2. Водящий ходит внутри круга, напевая (или все обучающиеся поют вместе):

Я хожу-хожу по кругу,

Кого хочу, того награжу!

3. Незаметно водящий кладёт платочек за спину одному из игроков и продолжает идти.

4. Тот, кому достался платочек, должен быстро его поднять и догнать водящего, пока он не занял его место в круге.

5. Если водящий успел занять свободное место, новый игрок становится водящим. Если не успел – снова водит.

Варианты игры:

- Вместо платка можно использовать другой небольшой предмет.
- Можно добавить правило: догоняющий должен поймать водящего за 5 шагов.

Эта традиционная русская игра развивает внимание, реакцию и скорость.

Занятие 9

Игра «Третий лишний» (подвижная игра)

Специальный инвентарь:

- Не требуется.

Правила игры:

1. Обучающиеся становятся в пары, образуя круг. В каждой паре один ребёнок стоит впереди, другой – сзади.
2. Один ребёнок становится водящим, а другой – «убегающим».
3. По сигналу водящий начинает догонять «убегающего», который может спастись, встав перед любым игроком в паре.
4. Тот, кто оказался сзади в тройке, становится новым «убегающим» и должен быстро убежать от водящего.
5. Если водящий поймает убегающего, они меняются ролями.

Варианты игры:

- Можно менять способ передвижения: бегать на носочках, прыгать на одной ноге.
- Можно добавить правило, что догоняющий должен поймать бегущего, пока не произойдёт три смены.

Занятие 10

Игра «Бег в мешках» (подвижная игра)

Специальный инвентарь:

- Мешки (по количеству участников или для эстафеты).

Правила игры:

1. Обучающиеся делятся на две команды (если участников много) или соревнуются индивидуально.
2. На старте каждый участник встаёт в мешок, держась за его края.
3. По сигналу обучающиеся начинают прыгать к финишу, не вынимая ног из мешка.
4. Побеждает тот, кто первым доберётся до финиша.
5. Если игра проводится в формате эстафеты, участник, достигнув финиша, возвращается обратно и передаёт мешок следующему игроку своей команды.

Варианты игры:

- Можно добавлять препятствия (например, оббегать кегли).
- Можно устроить командный забег, держа друг друга за руки.

Эта игра развивает ловкость, координацию движений и чувство равновесия, а также приносит много веселья!

11–15 занятия Хороводные игры с песнями

Занятие 11

Игра «Во саду ли, в огороде» (хороводная игра)

Специальный инвентарь:

- Не требуется.

Правила игры:

1. Обучающиеся становятся в круг, берутся за руки и начинают двигаться по кругу, напевая:

Во саду ли, в огороде,

Девушка гуляла,

Во саду ли, в огороде,

Девушка гуляла.

2. В центре круга стоит один ребёнок – «девушка» (или «юноша», если выбрали мальчика).

3. На следующих строчках песни все продолжают петь, а ведущий начинает двигаться:

Она, браво, молодцу,

Руку подавала.

4. «Девушка» выбирает из круга одного игрока, берёт его за руку и кружится с ним в центре.

5. После этого выбранный ребёнок становится новым ведущим, и игра продолжается.

Эта народная игра помогает детям развивать чувство ритма, взаимодействие в коллективе и знакомит их с традиционной русской культурой.

Занятие 12

Игра «Как у наших у ворот» (хороводная игра)

Специальный инвентарь:

- Не требуется.

Правила игры:

1. Обучающиеся встают в круг и начинают петь:

Как у наших у ворот,

Ой-люли, ой-люли,
Как у наших у ворот
Чудо-дерево растёт!

2. На словах «Чудо-дерево растёт» обучающиеся поднимают руки вверх, изображая, как дерево растёт.

3. Далее песня продолжается, а обучающиеся повторяют движения:

- «Чудо-птицы прилетели» – машут руками, как крыльями.
- «Чудо-фрукты налились» – показывают руками, будто держат большие плоды.
- «Чудо-ветер налетел» – качаются из стороны в сторону.
- «Чудо-дождик полил» – опускают руки, делая движения, будто капает дождь.

4. В конце игры обучающиеся кружатся, изображая, как ветер играет с деревом.

Эта весёлая народная игра помогает развивать ритмичность, воображение и координацию движений.

Занятие 13

Игра «А мы просо сеяли» (хороводная игра)

Специальный инвентарь:

- Не требуется.

Правила игры:

1. Обучающиеся становятся в круг, берутся за руки и начинают двигаться по кругу, напевая:

А мы просо сеяли, сеяли,

А мы просо сеяли, сеяли,

Ой, дид-лё, ой, дид-лё,

А мы просо сеяли, сеяли!

2. На словах «Что же будет из него?» – обучающиеся останавливаются и хлопают в ладоши.

3. Далее песня продолжается, и обучающиеся изображают движения:

- «А мы будем молотить» – делают движения, будто молотят.
- «А мы будем веять» – машут руками, будто веют зерно.

- «А мы будем жарить» – показывают, как жарят.
 - «А мы будем кушать» – изображают, как едят.
4. Игра повторяется несколько раз, пока все не повеселятся.
- Обучающиеся идут по кругу, имитируя посев. В середине песни начинают выполнять движения, символизирующие уборку урожая.

Занятие 14

Игра «Золотые ворота» (хороводная игра)

Специальный инвентарь:

- Не требуется.

Правила игры:

1. Двое обучающихся становятся друг напротив друга, берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «ворота».
2. Остальные обучающиеся становятся в колонну и идут друг за другом, проходя под «воротами», напевая:

Золотые ворота
Пропускают не всегда!
Первый раз прощается,
Второй раз запрещается,
А на третий раз – не пропустим вас!
3. На последних словах «ворота» резко опускаются, захватывая одного из проходящих игроков.
4. Пойманный ребёнок встаёт в пару к одному из «столбиков», а второй водящий выбирается из тех, кто ещё не был.
5. Игра повторяется, пока все не побывают в роли ворот.

Текст песни:

Золотые ворота
Пропускают не всегда!
Первый раз прощается,
Второй раз запрещается,
А на третий раз
Не пропустим вас!

Обучающиеся проходят через «ворота» (двое держат руки поднятыми), затем ворота «закрываются» и ловят тех, кто не успел пройти.

Занятие 15

Игра «Круговая прятка» (хороводная игра)

Специальный инвентарь:

- Платочек или небольшая ленточка (по желанию).

Правила игры:

1. Обучающиеся становятся в круг, выбирают одного водящего, который встаёт в центр с закрытыми глазами.
2. Обучающиеся начинают двигаться по кругу и напевают:
Мы по кругу идём, идём,
От водящего уйдём,
Ты попробуй нас найти,
Кто же спрятался – лови!
3. Пока обучающиеся идут по кругу, один из них прячется за спины других.
4. Водящий открывает глаза и должен угадать, кого не хватает.
5. Если он угадывает, спрятавшийся становится новым водящим. Если нет – игра продолжается с тем же водящим.

Текст песни:

Используется мотив любой русской народной мелодии. Обучающиеся идут по кругу и передают предмет (платочек), затем водящий должен угадать, у кого он.

16–19 занятия Игровая практика, ранее изученных игр, по выбору обучающихся

20–30 занятия Игры на праздники с народными песнями и колядками

Занятие 20

Рождество – это добрый и светлый праздник, который отмечают зимой, 7 января. В этот день люди радуются рождению Иисуса Христа. По преданию, много лет назад в Вифлееме у Марии и Иосифа родился младенец Иисус, и с неба зажглась яркая звезда, которая указала путь волхвам – мудрецам с дарами. Они принесли младенцу золото, ладан и смирну. С тех пор Рождество стало праздником любви, добра и милосердия.

Перед Рождеством люди украшают свои дома, ставят ёлку, зажигают свечи и готовят праздничный ужин. Вечером 6 января, в Сочельник, принято собираться всей семьёй за столом, на котором должно быть 12 постных блюд. Главное из них – кутья, сладкая каша из зёрен пшеницы или риса с мёдом, орехами и сухофруктами.

Существовала традиция – колядование. В ночь перед Рождеством дети ходили гурьбой по домам, пели колядки – весёлые праздничные песенки – и желали хозяевам счастья, здоровья и достатка. За это им давали сладости и угощения.

А ещё на Рождество устраивали праздничные гулянья, играли в народные игры, водили хороводы, лепили снеговиков и катались с горки. Это время чудес, добрых дел и волшебного настроения!

- Целесообразно провести занятие в рамках рождественских мероприятий

Вот несколько традиционных колядок, которые можно спеть вместе с детьми:

1. Коляда, коляда!

Коляда, коляда,

Ты подай пирога!

Не ломтиком, не крошкой,

А целою лепёшкой!

(Обучающиеся поют и стучат в дверь, изображая колядующих. Если хозяева угощают – радостно хлопают в ладоши.)

2. Добрый вечер тебе, хозяин с хозяйкой!

Добрый вечер тебе,

Хозяин с хозяйкой!

А мы ходим, колядуем,

Добра в дом вам всем желаем!

(После этих строк можно добавить поздравления с Рождеством и попросить угощения.)

3. Щедрый вечер, добрый вечер

Щедрый вечер, добрый вечер,

Добрым людям на здоровье!

Дайте, дядя, пятачок,

А вы, тётя, блин да творог!

(Эта колядка напоминает шутливую просьбу, обучающиеся могут подпрыгивать и изображать радость, когда получают сладости.)

4. Коляда, коляда, отворяйте ворота!

Коляда, коляда,

Отворяйте ворота!

Мы не сами ходим,

Мы с конем да с вороным!

(Обучающиеся могут изображать, как скачут на воображаемом коне.)

5. Дай Бог тому, кто в этом дому!

Дай Бог тому, кто в этом дому!

Ему рожь густа,

И пшеница чиста,

И всякое жито уродится!

Обучающиеся ходят по кругу, ряженные заходят к «хозяевам» (ведущим), поют колядки, изображая рождественских гостей.

Занятие 21

Игра «Зимний хоровод „Коза“» (Рождество, Святки)

Специальный инвентарь:

- Маска или накидка «Козы» для одного игрока (по желанию).
- Бубен или колокольчик (если есть).

Правила игры:

1. Обучающиеся встают в круг, один из них – «Коза» – находится в центре.

2. Все водят хоровод и поют:

Ой, коза, коза, золотые рога!

Где ты была? – Далеко!

Что ты видела? – Всё-всё!

3. «Коза» начинает прыгать, весело махать руками и изображать, как она скачет по дворам.

4. После припева «Коза» выбирает нового игрока, который становится в центр, и игра повторяется.

Текст припева:

А у нас на дворе коза,

Рога, борода,

Хвостик, копытца,

Топ-топ, топ-топ!

Один ребёнок играет «козу» – ходит, бодаясь, а другие дразнят его песенкой.

Занятие 22

Масленица – веселый народный праздник

Масленица – это древний славянский праздник, который отмечается перед Великим постом. Он символизирует прощание с зимой и встречу весны. Главный символ Масленицы – румяные блины, которые напоминают солнце. Люди собираются вместе, пекут блины, ходят в гости, поют песни и устраивают веселые гуляния.

На Масленицу проводят множество народных игр и забав:

- Перетягивание каната – командная игра, в которой силачам нужно перетянуть соперников на свою сторону.
- Катание на санях – веселое развлечение для всей семьи.
- Бои на снежных мешках – участники, сидя на бревне, стараются сбить друг друга мягкими мешками.
- Забег в мешках – соревнование, где нужно быстро пробежать до финиша, прыгая в мешке.
- Штурм снежной крепости – обучающиеся строят снежную крепость, а другая команда пытается её «захватить».

Завершается праздник сжиганием чучела Масленицы – это символ зимы, с которой люди прощаются, чтобы встретить весну с радостью и теплом.

Игра «Козел» (Масленица)

Специальный инвентарь:

- Маска или шапка с рогами (по желанию).

Правила игры:

1. Один из обучающихся выбирается «Козлом» – он становится в центр круга. Остальные участники встают вокруг и водят хоровод, напевая:

Ай, да козел, да рогатый козел,

Не ходи к нам в огород,

Не топчи нашу капусту,

Не пугай наших ребят!

2. После этих слов «Козел» начинает догонять участников, а они разбегаются в разные стороны.

3. Тот, кого «Козел» догнал, становится новым ведущим.

4. Игра продолжается, пока все желающие не побывают в роли «Козла».

Эта весёлая масленичная игра символизирует пробуждение природы и сопровождается смехом, шумом и активным движением во время святочных колядок, создавая праздничное настроение и веселье.

Текст частушки:

Ты, козёл, не бодайся,

Не сшибай ты наш забор!

Лучше с нами поиграйся,

Запевай весёлый хор!

Обучающиеся встают в круг, водящий (козёл) бежит внутри, а остальные поют.

Занятие 23

Игра перетягивание каната (Масленица)

Специальный инвентарь:

- Длинная и прочная верёвка (канат).
- Можно обозначить центр поля ленточкой или мелом.

Правила игры:

1. Обучающиеся делятся на две команды, каждая становится по разные стороны каната.
2. Ведущий объясняет, что это старая русская забава на Масленицу, символизирующая борьбу зимы и весны.
3. По команде ведущего команды начинают тянуть канат на себя.
4. Побеждает та команда, которая перетянет противников за обозначенную линию.
5. Можно повторить несколько раз, поменяв состав команд.

Эта игра развивает командный дух, силу и координацию, а также весело дополняет праздничные гуляния на Масленицу.

Во время игры обучающиеся поют традиционные частушки про Масленицу:

Масленица, Масленица,

Мы тобой хвалимся!

На горах катаемся,

Блинами обедаемся!

Занятие 24

Пасха – светлый праздник весны

Пасха – это главный христианский праздник, который символизирует Воскресение Иисуса Христа и обновление жизни. В этот день люди приветствуют друг друга словами «Христос Воскрес!» – «Воистину Воскрес!», пекут куличи, красят яйца и собираются за праздничным столом. Одним из главных символов Пасхи является крашеное яйцо, которое олицетворяет новую жизнь.

На Пасху проводят веселые игры:

- Катание яиц – участники скатывают яйца по наклонной поверхности, чье яйцо прокатится дальше – тот и победил.
- Чья скорлупа крепче? – два игрока стучатся крашеными яйцами, у кого яйцо останется целым – тот выигрывает.
- Поиск пасхальных яиц – взрослые заранее прячут яйца в доме или на улице, а обучающиеся ищут их.
- Пасхальная эстафета – игроки должны донести яйцо в ложке до финиша, не уронив его.
- Пасхальная викторина – вопросы о традициях Пасхи, ее символах и обычаях.

Этот праздник несет радость, добро и объединяет семьи, даря светлые эмоции и теплые воспоминания.

Игра Катание яиц (Пасха)

Во время игры поют:

Катись, катись, яйцо,

Далеко да высоко!

Чье дальше укатится –

Тому счастье светится!

Занятие 25

Игра «Собери пасхальные яйца»

Специальный инвентарь: разноцветные яйца (можно использовать пластмассовые, деревянные или бумажные)

Правила игры:

1. Ведущий раскладывает яйца в разных местах площадки или комнаты.

2. Обучающиеся делятся на две команды. Каждая команда должна собрать как можно больше яиц за определённое время (например, за 1–2 минуты).
3. Игроки по одному бегут к «полю» с яйцами, берут одно яйцо и возвращаются к своей команде, затем бежит следующий игрок.
4. Когда все яйца собраны, команды считают, у кого их больше.
5. Можно усложнить игру, если раздать игрокам ложки и попросить нести яйцо в ложке, не уронив.

Эта весёлая игра подходит для пасхального праздника, развивает ловкость, внимательность и умение работать в команде.

Занятие 26 - два варианта:

1) Игра «Каравай» (Пасха, хороводная игра)

Правила игры:

1. Обучающиеся становятся в круг, берутся за руки и водят хоровод, напевая:
Как на Пасху, на праздник,
Испекли мы каравай!
Вот такой вышины,
Вот такой нижины!
(Поднимают руки вверх, затем опускают вниз.)
Вот такой ширины,
Вот такой ужины!
(Разводят руки в стороны, затем соединяют.)
2. В центре круга стоит выбранный ребёнок – «Каравай».
3. В конце песни все хором говорят:
«Каравай, каравай, кого хочешь – выбирай!»
4. «Каравай» выбирает нового игрока, который встаёт в центр, и игра продолжается.

Игра символизирует радость, щедрость и дружбу, а также помогает детям запомнить традиции праздника.

2) «День рождения» (Именины)

Занятие можно посвятить подготовке ко дню рождения друга. Рассказать обучающимся, что такое поздравление, обсудить какими словами можно поздравить

друга. Обучающиеся совместно готовят поздравление, рисуют открытки, разучивают песню для игры.

Игра «Каравай»

Текст песни:

Как на Танин день рожденья

Испекли мы каравай,

Вот такой вышины,

Вот такой ужины!

Во время песни обучающиеся идут по кругу, в конце выбирают именинника, который становится ведущим.

Занятие 27

Изготовление венков. Рассказать о празднике «Троица»

Троица – праздник лета и единства

Троица – это один из важных христианских праздников, который отмечается на 50-й день после Пасхи. Он символизирует сошествие Святого Духа на апостолов и считается днем обновления и единения. В этот день церкви украшают зеленью, а дома – берёзовыми ветками и полевыми цветами. Троица также связана с древними славянскими традициями встречи лета.

На Троицу проводили веселые игры и забавы:

- «Венок желаний» – девушки плетут венки из цветов и трав, загадывают желание и пускают их по реке. Если венок не утонул и уплыл далеко – желание сбудется.
- «Зелёные качели» – в этот день молодёжь украшала качели цветами и каталась на них, весело проводя время.
- «Хороводы и пляски» – водили хороводы вокруг березки, пели песни и играли на народных инструментах.
- «Прятки в лесу» – обучающиеся играли в прятки среди деревьев, символизируя общение с природой.
- «Беги от берёзки» – один из участников изображает берёзку, а остальные бегают вокруг неё. На сигнал «Берёзка поймала!» все должны замереть – кто не успел, становится берёзкой.

Троица – это светлый, радостный праздник, наполненный природными мотивами, народными традициями и семейным теплом.

Научить плести венок из искусственных цветов. Разучивание текста песни.

ИГРА Берёзка (Праздник Троица)

Специальный инвентарь:

- Ленточки или небольшие веточки берёзы (по желанию).

Правила игры:

1. В центре круга обучающиеся ставят веточку берёзы или делают символическое «дерево» из лент.
2. Водящий (он же «Берёзка») становится в центр и говорит:
Берёзка, берёзка, зелёные листья,
Скажи нам, скажи нам, где прячется счастье?
3. Водящий закрывает глаза, а обучающиеся тихонько меняются местами и прячутся за спинами друг друга.
4. Водящий открывает глаза и пытается угадать, кто где стоял раньше.
5. Если угадал – тот игрок становится новым «Берёзкой».
6. Игра продолжается, пока все желающие не побывают в роли ведущего.

Эта игра связана с троичными обрядами украшения берёзки и символизирует рост, обновление и наступление лета.

Обучающиеся водят хоровод вокруг берёзки, украшая её ленточками и приговаривая:

Ой, ты берёзка, берёзонька,
Зелёная, кудрявая!
Украшаем тебя,
Веночки надеваем!

Занятие 28

ИГРА прыжки через цветочный круг (Троица)

Специальный инвентарь: венок или круг, выложенный из цветов (можно использовать искусственные цветы или разноцветные ленточки)

Правила игры:

1. На земле выкладывается круг из цветов – символ солнца и обновления природы (Троица – праздник расцвета и веселья).
2. Обучающиеся выстраиваются в очередь перед кругом.
3. По очереди каждый игрок подпрыгивает на месте три раза и затем перепрыгивает через цветочный круг.
4. Если ребёнок перепрыгнул, он загадывает желание, связанное с летом и природой.
5. Если не смог с первого раза – делает попытку снова.
6. Можно устроить соревнование: кто дальше прыгнет от круга или, кто перепрыгнет самую широкую «цветочную реку».

Эта игра символизирует силу, радость и обновление, а также развивает ловкость и координацию.

Во время прыжков обучающиеся поют:

Прыг-скок, цветочный венок!

Светлый день, весёлый смех,

Будет радость, будет успех!

Занятие 29

Иван Купала – праздник огня, воды и солнца

Иван Купала – это древний славянский праздник, который отмечается в ночь с 6 на 7 июля. Он связан с культом солнца, воды и природы. В этот день люди прыгают через костры, купаются в реках, плетут венки и ищут цветок папоротника, который, по легенде, приносит счастье.

На праздник Иван Купала проводили множество веселых игр и обрядов:

- «Прыжки через костёр» – считалось, что, если пара перепрыгнет через костёр, держась за руки, их ждет счастье.
- «Пускание венков по воде» – девушки плетут венки и отпускают их по реке. Если венок уплывет далеко – будет удача, если утонет – это плохой знак.

- «Поиск цветка папоротника» – обучающиеся и взрослые ходят в лес в поисках волшебного цветка, который, по преданию, приносит богатство и мудрость.
- «Купальские хороводы» – водят хороводы вокруг костра, поют песни и веселятся.
- «Испытание водой» – обливают друг друга водой, так как считалось, что на Купалу вода обладает особой силой очищения.
- «Гадания» – девушки ворожат на суженого, бросая в воду венки или прислушиваясь к звукам природы.

Иван Купала – это праздник веселья, молодости и свободы, наполненный магией, традициями и радостью.

ИГРА перепрыгивание через костёр

(нарисованный, воображаемый) (праздник Иван Купала)

Специальный инвентарь:

- Верёвка, ленточки или нарисованный на земле круг (чтобы обозначить «огонь»).
- Можно использовать красные, жёлтые и оранжевые ленты для создания эффекта пламени.

Правила игры:

1. Обучающиеся становятся в очередь перед «костром».
2. По команде ведущего они по очереди перепрыгивают через «огонь», стараясь не задеть его.
3. Можно усложнить игру:
 - Прыгать парами, держась за руки.
 - Прыгать с разгона или на одной ноге.
4. Если ребёнок задел «огонь», он выполняет весёлое задание (например, рассказывает купальскую загадку или делает два прытопа и хлопка).
5. Игра продолжается, пока все участники не перепрыгнут костёр.

Эта традиционная игра символизирует очищение и обновление, а также развивает ловкость и координацию.

Текст народной песни:

Купала, Купала,
Ты огонь зажгла!
Прыгнем смело через пламя,
Чтоб удача нас ждала!

Занятие 30

Игра «Купальская ночь» (хороводная игра на Иван Купала)

Специальный инвентарь:

- Ленточки, венки или цветы (по желанию).

Правила игры:

1. Обучающиеся встают в круг, держась за руки, и начинают водить хоровод, напевая:
Ой, Иван да Марья,
Купальская ночь,
Прыгни через воду,
Да печаль прогнать прочь!
2. В центре круга стоит ведущий – «Купала». Он выполняет разные движения (например, хлопает в ладоши, приседает, кружится). Обучающиеся повторяют за ним.
3. Когда ведущий говорит: «Ищем цветков папоротника!» – обучающиеся расходятся по площадке, делая вид, что ищут волшебный цветок.
4. По сигналу «Нашли!» – все возвращаются в круг, и выбирается новый ведущий.
5. Игра продолжается, пока все желающие не побывают в роли ведущего.

Эта игра отражает народные поверья о волшебстве купальской ночи и помогает детям весело и активно провести время.

Текст припева:

Ой, лада, лада,
Купальская ночь,
Зажигай огонь,
Очищай нас прочь!

Обучающиеся водят хоровод, изображая сбор трав и цветков для венков.

31–34 занятия

Повторение лучших игр по выбору обучающихся, мини соревнования.

- Занятие 31: Повторение подвижных игр
- Занятие 32: Повторение хороводных игр

- Занятие 33: Соревнования в играх с предметами
- Занятие 34: Свободный игровой день (обучающиеся сами выбирают

игры)

35. Итоговое занятие

Заключительный игровой праздник «Веселые игры»

Итоговое занятие – игровой праздник «Весёлые игры»

Цель:

Создание радостной атмосферы, подведение итогов программы через активное участие обучающихся в русских народных играх.

Задачи:

- Закрепить у обучающихся знания и навыки, полученные в ходе программы.
- Развивать ловкость, быстроту, координацию движений.
- Формировать чувство коллективизма и дружеского взаимодействия.
- Познакомить обучающихся с традициями проведения народных праздников.

Ход занятия:

1. Вступительная часть

Педагог:

«Сегодня у нас весёлый праздник русских народных игр! Мы вспомним, во что играли наши бабушки и дедушки, покажем, какие мы ловкие, быстрые и дружные!»

- Короткий рассказ о традициях русских народных гуляний.
- Обсуждение правил дружеской игры: играть честно, помогать друг другу,

радоваться успехам товарищей.

2. Основная часть – народные игры

Игры проводятся в формате весёлого состязания с чередованием подвижных и спокойных заданий.

Игры:

1. «Гори, гори ясно» (развивает внимание, быстроту реакции)
2. «Берёзка» (развивает координацию движений)
3. «Круговые прятки» (развивает внимательность и ловкость)
4. «Ручеёк» (на сплочение)
5. «Платочек» (спокойная игра-загадка)

3. Заключительная часть

- Педагог благодарит обучающихся за активное участие.
- Обучающиеся делятся впечатлениями, вспоминают свои любимые игры.
- Общее весёлое хороводное движение под народную музыку

- Вручение символических призов (медали, ленты, картинки с народными узорами).

Дополнительный сборник
подвижных русских народных подвижных игр и игр народов России.

Русские народные игры *

❖ **«Заря»**

(игра с элементами эстафеты)

Задачи:

Научить обучающихся действовать по сигналу, развивать быстроту и ловкость движений.

Ход игры:

Обучающиеся встают в круг, руки держат за спиной. Один из играющих – «Заря», он ходит за кругом со жгутиком. Все играющие вместе с «Зарей» произносят слова песенки:

Заря-заряница, красная девица
По полю ходила, ключи обронила.
Ключи золотые, ленты голубые,
Кольца обвитые – за водой пошла.

С последними словами играющий – «Заря» кладет незаметно жгутик одному из игроков и встает в круг. Тот, в свою очередь, бросает жгутик перед одним из своих соседей. И они оба бегут в разные стороны по кругу. Кто первый добежит до жгутика и поднимет его, тот выбирает «Зарю»: называет по имени какого-либо игрока и говорит: «тебе нести зарю!» Тот, кто не успел поднять жгутик, встает в круг. Игра начинается сначала.

Правила игры:

Пока играющий-«Заря» выбирает, кому отдать жгутик, обучающиеся не поворачиваются назад. Нельзя передавать жгутик одним и тем же. Играющий, кому передали жгутик, должен быстро выбрать, с кем он будет соревноваться в беге.

❖ «Гуси – лебеди»

Задачи:

Знакомить обучающихся с особенностями русской народной игры. Учить обучающихся действовать по сигналу водящего. Развивать быстроту, ловкость и навыки бега на короткие дистанции, учить обучающихся выполнять правила игры в чёткой последовательности.

Ход игры:

В игре принимают участие обучающиеся всей группы, один ребёнок – волк, другой – хозяин, остальные – гуси-лебеди. Игровая площадка расчерчивается на две небольшие части и одна большая центральная, по обе стороны площадки друг против друга находятся дом хозяина и гусей, на другой – волка. Хозяин выпускает гулять гусей. Через некоторое время хозяин зовёт гусей домой.

Гуси – гуси!

Га – га – га

Есть хотите?

Да – да – да!

Гуси – лебеди домой!

Серый волк под горой!

Зубы точит, вас съесть хочет

Ну, бегите же домой!

Гуси бегут в дом, волк пытается их поймать.

Правила игры:

- Обучающиеся бегают только после слов хозяина, пойманные обучающиеся выходят из игры. Игра заканчивается, когда остаётся мало обучающихся – гусей. Самый быстрый гусь становится волком.

❖ «Золотые ворота»

Задачи:

Все обучающиеся разбиваются на пары и становятся лицом друг к другу. Они берутся за руки, которые поднимают высоко над головой, образуя «ворота». Обучающиеся из последней пары быстро пробегают под воротами и встают впереди всех, затем бежит следующая пара.

Ход игры.

Игроки-ворота напевают:

Золотые ворота

Пропускают не всегда

Первый раз прощается

Второй запрещается

А на третий раз

Не пропустим вас!

Правила игры:

Обучающиеся держат друг друга за руки, пробегая под воротами.

Нельзя задевать «ворота». Во время игры можно изменять высоту ворот, постепенно «опуская руки»: это значительно усложнит выполнение задания.

На последних словах **ворота** резко опускают руки и ловят тех, кто оказался под ними. Пойманные образуют новые «ворота».

Игра заканчивается, когда всех игроков поймают.

❖ «Два Мороза»

Задачи:

Для этой игры надо выбрать двух водящих — «двух морозов».

Один — «Мороз Красный нос», а другой — «Мороз Синий нос». Обозначаются две крайние линии на противоположных концах поля: здесь можно прятаться от «морозов». По полю гуляют два «мороза».

Ход игры:

Они громко произносят:

«Я — Мороз Красный нос!»,

«А я — Мороз Синий Нос».

А потом вместе спрашивают у обучающихся:

«Ну-ка, кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?»

Обучающиеся хором отвечают:

«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз!»

После этого обучающиеся стараются быстро перебежать из одного конца поля на другой, чтобы успеть спрятаться за спасительную линию границы поля, где мороз им уже не страшен. «Морозы» стараются догнать и «осалить» бегущих через поле обучающихся.

Правила игры:

Если «мороз» коснулся рукой ребенка, то он считается «замороженным». Этот игрок должен замереть («замерзнуть») в той позе, в которой его настигнул «мороз».

❖ «Здравствуй, догони!»

Задачи:

По краям площадки проводят линии — «дома». Игроки делятся на пары Хозяин — Гость и расходятся по своим «домам». Гость приходит к Хозяину, подает ему правую руку и говорит:

Ход игры:

Здравствуй!

Хозяин отвечает:

Здравствуй!

Гость говорит:

Догони!

И бежит в свой «дом». Хозяин его догоняет. Обучающиеся по очереди ходят друг к другу в гости. Говорить «догони» надо у порога «дома» игрока-партнера.

Правила игры:

Выигрывает тот, кто догонит. В гости можно идти по-разному: важно, не торопясь, радостно, вприпрыжку, строевым шагом, как клоуны в цирке и т. д. Игра получается очень смешной.

❖ «Свечки»

Задачи:

Все обучающиеся встают в круг, а водящий становится в центр круга и бросает мяч вверх со словами: «Свечка!» Пока мяч находится в воздухе, все обучающиеся кидаются врассыпную, стараясь убежать как можно дальше от центра круга.

Ход игры:

Водящий ловит мяч и кричит: «Стоп!» Обучающиеся должны остановиться, а водящий пытается мячом попасть в ближайшего от него игрока.

Правила игры:

Небольшим мечем, пытается попасть в игрока, если ему это удалось, то этот игрок становится водящим.

❖ «Бабка-ёжка»

Задачи:

Развивать у обучающихся умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге с увертыванием, прыжках на одной ноге, умению играть в коллективе.

Ход игры:

Обучающиеся образуют круг. 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.

Правила игры:

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

«Заколдованный» стоит на месте. Выбирается другой водящий, когда «заколдованных» станет много.

❖ «Перетягивание каната»

Задачи:

Учить обучающихся действовать по сигналу водящего согласованно. Развивать мышечную силу.

Ход игры:

На площадке проводится черта. Играющие делятся на две команды и встают по обе стороны черты, держа в руках канат. По сигналу водящего «РАЗ, Два, Три – начинай!» каждая команда старается перетянуть соперника на свою сторону. Чья команда сумеет это сделать, та считается победительницей, ей вручают сувениры, как на празднике оленеводов.

Правила игры:

Начинать перетягивание каната можно только по сигналу. Команда, перешагнувшая черту, считается побеждённой.

❖ «Много троих, хватит двоих»

Задачи:

Знакомить обучающихся с особенностями игр народов севера. Учить обучающихся действовать по сигналу водящего согласованно. Развивать быстроту и ловкость движений.

Ход игры:

Обучающиеся встают парами друг за другом, лицом к центру круга. Игру начинают двое, один из них водящий. Он стоит в трех-четыре шагах позади того, кто будет убегать от него. Убегающий хлопает в ладоши 3 раза и после третьего хлопка бежит от водящего. Чтобы не быть осаленным, он встает впереди какой-нибудь пары. Прежде чем встать, на бегу кричит: «Много троих!» Тот, кто в этой паре стоит последним, убегает от водящего, громко говоря при этом: «Хватит двоих!»

Если водящему удалось осалить убегающего, то они меняются ролями.

Правила игры:

Во время игры нельзя пробегать через круг. Как только убегающий убегает из круга, сделав не более 3-4 кругов, должен встать впереди какой-нибудь пары.

❖ «Змейка»

Задачи:

Все обучающиеся берут друг друга за руки, образуя живую цепь. Ребенок, стоящий первым, становится ведущим.

Ход игры:

Ведущий начинает бежать, увлекая за собой всех остальных. На бегу ведущий несколько раз должен резко изменить направление движения всей группы: побежать в противоположную сторону, сделать резкий поворот (под углом 90), закрутить цепочку «змейкой», описать круг и т.д.

Правила игры:

Все обучающиеся должны крепко держаться за руки, чтобы «цепочка» не порвалась. Игроки должны точно повторять все движения ведущего и стараться бежать «след в след».

Хорошо использовать в игре естественные препятствия: обегать вокруг деревьев, наклоняться, пробегая под их ветками, сбегать по склонам неглубоких оврагов. При игре в помещении можно создать «полосу препятствий» из больших кубиков или спортивных предметов (обручей, кеглей, гимнастических скамеечек). Игру можно остановить, если «цепочка» порвалась, и выбрать нового ведущего

«Вышибалы»

Задачи:

Перед началом игры по жребию определяют двух «вышибал». Они становятся на противоположных концах площадки. Остальные обучающиеся выстраиваются в ряд на середине площадки, лицом к «вышибале», у которого мяч.

Ход игры:

«Вышибала» с размаху бросает мяч, пытаясь задеть любого из игроков на середине поля.

Правила игры:

Если ему это удалось, то такой игрок считается выбывшим из игры: он должен отойти за границы площадки. Мяч, проскочивший мимо игроков, должен поймать другой «вышибала»: теперь его очередь бросать

❖ «Гори ясно»

Цель:

упражнять обучающихся в умении самостоятельно менять направление движения со сменой тембровой окраски музыки. Воспитывать организованность, развивать ловкость, быстроту. Обучающиеся стоят в кругу, держась за руки. В середине ребёнок с платочком в руке. Все обучающиеся идут вправо по кругу, водящий машет платочком. Обучающиеся останавливаются и хлопают в ладоши. Водящий скачет внутри круга. С окончанием музыки останавливается и встает перед двумя стоящими в кругу детьми.

Играющие хором поют считалочку:

«Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло,
Раз, два, три!»

На слова «Раз, два, три!» 3 раза хлопают в ладоши, а водящий взмахивает платком. После этого выбранные обучающиеся поворачиваются спиной друг к другу и оббегают круг. Каждый стремиться прибежать первым, взять у водящего платочек и высоко поднять его.

❖ «Заря – Заряница»

Ход игры:

Один из ребят держит шест с прикрепленными на колесе лентами. Каждый играющий берется за ленту. Один из играющих – водящий. Он стоит вне круга. Обучающиеся идут по кругу и запевают песню:

Заря -Заряница, красная девица,
По полю ходила, ключи обронила.
Ключи золотые, ленты голубые.
Раз, два – не воронь, а беги, как огонь!

С последними словами игрового припева водящий дотрагивается до кого – ни будь из игроков, тот бросает ленту, они вдвоем бегут в разные стороны и оббегают круг. Кто первым схватит оставленную ленту, тот победит, а неудачник становится водящим. Игра повторяется.

**Колесо заранее можно изготовить из картона, закрепив на нем ленты разных цветов по количеству*

Дополнительный материал **подвижные игры народов России ***

❖ «Ежик и мыши»

(белорусская народная игра)

Задачи:

Выбирают считалкой Ежика и водящего. Остальные участники делятся на обучающихся и Мышей и становятся в круг. Ежик — в центре круга. По сигналу водящего все идут вправо, Еж — влево. Участники говорят:

Ход игры:

Бежит ежик — тупу-туп, Весь колючий, острый зуб! Ежик, ежик, ты куда? Что с тобою за беда?

После этих слов все останавливаются. К Ежу подходит один из обучающихся и говорит:

Ежик ножками туп-туп! Ежик глазками луп-луп! Слышит ежик — всюду тишь, лишь скребется в листьях мышь!

Еж имитирует движения: осторожно ходит, прислушивается. Мыши в это время бегают вокруг. Ведущий говорит:

*Беги, беги, ежик,
Не жалей ножек,
Ты лови себе мышей,*

Не лови наших обучающихся!

Правила игры:

Мышки бегают по кругу, выбегая и за круг. Еж их ловит (*пятнает*). Игроки быстро приседают и опускают руки. Мышка поймана: она в мышеловке. Игра повторяется несколько раз.

❖ **«Один лишний»**

(игры народов Севера)

Задачи:

Знакомить обучающихся с особенностями игр народов севера. Учить обучающихся действовать по сигналу водящего согласованно. Развивать ловкость, быстроту движений.

Ход игры:

Играющие становятся по кругу парами. Каждая пара в кругу располагается по возможности подальше от соседей. Выделяется один ведущий, который становится в середине круга. Начиная игру, ведущий подходит к какой-нибудь паре и просит: «Пустите меня к себе». Ему отвечают: «Нет, не пустим, иди туда...» (указывают на более дальнюю пару). В то время, когда ведущий бежит к указанной паре, все стоящие в паре вторыми, меняются местами, перебегая к другой паре, и становятся впереди. Передние уже становятся задними. Ведущий старается занять какое-нибудь из свободных мест. Оставшийся без места, становится ведущим. Может играть любое количество обучающихся.

Правила игры:

меняться парами можно только тогда, когда ведущий бежит в указанном направлении.

❖ **«Король мавров (Рапла)»**

(эстонская народная игра)

Задачи:

Один из играющих становится королем мавров, все остальные - маврами. Король встает за одной чертой, мавры - за другой на расстоянии десяти - двадцати шагов. Мавры подходят к королю и хором ведут с ним переключку:

Ход игры:

Здравствуй, король мавров!

Здравствуйте! Кто вы?

Мы - мавры!

Что вы умеете делать?

Любую работу.

Играющие изображают какую-либо работу, о которой заранее договариваются, например пилят, колют, копают и т. п. Если король отгадает, что они делают, игроки убегают, а король пытается их догнать. Тот, кого он догнал, становится помощником короля. Игра продолжается до тех пор, пока все мавры не будут пойманы.

Правила игры:

Мавры убегают только по сигналу (отгадывание королем вида работы). Проигравшие переходят на сторону короля.

❖ «Медный пень»

(башкирская народная игра)

Задачи:

Развивать умение ориентироваться в пространстве, упражнять в беге. Играющие парами располагаются по кругу. Обучающиеся, изображающие медные пни, сидят на стульях. Обучающиеся-хозяева становятся за стульями.

Ход игры:

Под башкирскую народную мелодию водящий–покупатель движется по кругу переменным шагом, смотрит внимательно на обучающихся, сидящих на стульях, как бы выбирая себе пень. С окончанием музыки останавливается около пары и спрашивает у хозяина:

Я хочу у вас спросить,

Можно ль мне ваш пень купить?

Хозяин отвечает:

Коль джигит ты удалой,

Медный пень тот будет твой

После этих слов хозяин и покупатель выходят за круг, встают за выбранным пнем друг к другу спиной и на слова: «Раз, два, три - беги!» - разбегаются в разные стороны. Добежавший первым игрок, встает за медным пнем.

Правила игры:

Бежать только по сигналу. Победитель становится хозяином.

❖ «Липкие пеньки»

(башкирская народная игра)

Задачи:

Развивать умение ориентироваться в пространстве, развивать ловкость.

Ход игры:

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

Правила игры:

Пеньки не должны вставать и передвигаться с мест.

❖ «Серый волк»

(татарская народная игра)

Задачи:

На расстоянии 20-30 м одна от другой чертят две линии, за одной линией — «логово» Волка, за другой — «дом». Считалкой выбирают Серого Волка и водящего. Присев на корточки, Серый Волк прячется за одной чертой (в кустах или в густой траве). Остальные игроки находятся на противоположной стороне за другой чертой. По сигналу все идут «в лес собирать ягоды». Водящий спрашивает, а обучающиеся хором отвечают:

Ход игры:

Куда вы спешите?

В дремучий лес.

Что вы делать там хотите?

Малины наберем.

Зачем малина?

Варенье варить.

А если встретите волка?

Волк нас не догонит.

Правила игры:

После этих слов Серый Волк выскакивает из укрытия и гонится за детьми, а они быстро убегают за черту — «домой». Пленников он уводит в «логово» — туда, где прятался сам. Выигрывает тот, кого Волк не поймает.

«Море волнуется»

(эстонская народная игра «Козе».)

Задачи:

Учить обучающихся действовать согласованно во время игры слушать водящего и выполнять движения в соответствии с сигналом. Игра на внимание.

Ход игры:

Играющие сидя на корточках сидят на площадке по кругу в маленьких обручах. Капитан присваивает каждому играющему название какого – либо предмета из корабельной обстановки.

Затем он начинает двигаться по внешнему кругу за спинами сидящих и рассказывать о плавании на корабле, называя при этом предметы для морского плавания. Все названные капитаном предметы встают на ноги, выстраиваются друг за другом, следя за ведущим. Когда встали все игроки, капитан выкрикивает:

«Море волнуется!»

Обучающиеся начинают двигаться, изображая волны. Команда капитана «Море, утихни!» служит сигналом к тому, что нужно скорее занять места на палубе в обручах. Оставшийся без обруча становится новым капитаном.

Правила игры:

Строиться за капитаном нужно в порядке названных предметов. Занимать места можно только по сигналу, вставая в любой обруч.

❖ **«Маляр и краски»**

(татарская народная игра)

Задачи:

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

Ход игры:

Водящий («маляр») обращается к «хозяйке красок»:

«Бабушка, бабушка, я пришел за краской.

Разрешите взять?»

«У меня красок много, — отвечает «хозяйка красок», — какую тебе?»

Все «краски» сидят рядышком на лавке и ждут, какой цвет назовет «маляр». Названная «краска» должна вскочить с лавки и успеть добежать до противоположного

конца комнаты или площадки, где можно будет укрыться за специально начерченной линией.

Правила игры:

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

«Удмуртские горелки»

(удмуртская народная игра)

Задачи:

Играющие разбиваются на пары и строятся колонной». Однако водящий становится лицом к первой паре, впереди от нее, примерно в 10 шагах. Он держит в поднятой руке платок или шарф.

Ход игры:

Последняя пара разъединяет руки, и каждый игрок бежит вдоль своей стороны колонны вперед, к водящему.

Правила игры:

Тот игрок, который успеет схватить платок первым, становится водящим, а другой игрок становится в пару с прежним водящим во главе колонны. Вся колонна постепенно продвигается вперед, а водящий отступает на несколько шагов назад, чтобы расстояние между ним и первой парой не уменьшалось.

❖ «Хромая лиса»

(татарская народная игра)

Задачи:

В начале игры надо расчертить площадку, определить, где будет располагаться «лисья нора», «дом», «курятник», и выбрать, кто из обучающихся будет «хромой лисой» и «хозяином курятника».

Ход игры:

«Хромая лиса» скачет на одной ноге из своей норы к «курятнику» мимо «дома», а «хозяин дома» спрашивает у нее, куда она собралась

Доверчивый хозяин «ложится спать» (закрывает глаза), а плутовка-лиса залезает в «курятник» и начинает гоняться за «курами». При этом она должна прыгать на одной ноге, вставать на обе ноги сразу ей запрещено. Иногда до начала игры договариваются, что «хромая лиса» может менять ногу, если устанет долго прыгать на одной ноге. «Куры» разбегаются от лисы врассыпную, но выбегать из курятника им строго запрещено.

Прыгая за «курами», «хромая лиса» стремится «осалить» кого-нибудь рукой.

Правила игры:

Игрок, которого лиса сумела коснуться, сам становится лисой в следующей игре. Если лиса встала на две ноги и хозяин курятника заметил это, то он с криком бросается к лисе, и она убегает в нору. Если хозяин догонит лисицу, и она не успеет спрятаться в норе, то этой лисе придется водить еще раз.

План проведения итогового занятия

(Соревнования «Веселые игры»)

Участники соревнований «Весёлые игры»:

Обучающиеся 5–6 лет, педагог, родители (по возможности).

План мероприятия

1. Вводная часть

- Организационный момент: построение, приветствие.
- Объяснение цели мероприятия. Техника безопасности.
- Разминка в игровой форме: «Весёлый паровозик» (обучающиеся идут друг за другом, выполняя команды педагога: «паровоз ускоряется» – бег, «поезд тормозит» – шаг, «поворот» – поворот в другую сторону и т. д.).

2. Основная часть

Проведение игр, которые обучающиеся изучили в ходе программы. *(игры для итогового занятия, выбирает педагог, может обсудить с обучающимися, совместно составить план проведения «Веселых игр»)*

Игра 1: (5 минут)

Игра 2: (5 минут)

Игра 3: (5 минут)

Игра 4: (5 минут)

Игра 5: (5 минут)

3. Заключительная часть

- Упражнения на расслабление и дыхание («Глубокий вдох – длинный выдох», «Дерево качается на ветру»).

- Обсуждение: «Какая игра понравилась больше всего? Почему?»
- Вручение символических наград (медали, грамоты, наклейки).
- Общее фото и прощание.

Ожидаемые результаты итогового занятия:

- Обучающиеся продемонстрируют умение соблюдать правила игр.
- Улучшение координации, быстроты и ловкости.
- Развитие командного духа и позитивного настроения.
- Повышение интереса к подвижным играм и физической активности.

Для успешного проведения итогового спортивного мероприятия с элементами изученных русских народных подвижных игр для обучающихся 5–6 лет необходимо подготовить следующее оснащение:

1. Оборудование и инвентарь: *количество инвентаря определяет педагог в зависимости от места проведения, времени года и т.д.*

- Мячи разных размеров: для игр на меткость, ловкость и командное взаимодействие.
- Кегли или конусы: для обозначения границ игровых зон или препятствий в эстафетах.
- Ленточки или повязки: для обозначения команд или ролей в игре, например, водящего.
- Скакалки или верёвки: для игр с перепрыгиванием или перетягиванием.
- Мешки для прыжков: используются в эстафетах на развитие силы ног и координации.

2. Музыкальное сопровождение:

- Аудиосистема: магнитофон или колонки для воспроизведения музыки.
- Подборка русских народных мелодий: для создания атмосферы и сопровождения игр.

3. Оформление площадки:

- Плакаты и баннеры: с изображениями русских народных орнаментов, пословиц и поговорок.
- Флажки и гирлянды: для украшения пространства и обозначения игровых зон.

4. Наградная атрибутика:

- Медали или значки: для награждения участников и команд.
- Грамоты или дипломы: с благодарностями за участие и проявленные навыки.
- Символические призы: небольшие сувениры или сладости для поощрения.

5. Дополнительные материалы:

- Аптечка первой помощи: на случай небольших травм или ссадин.
- Вода и одноразовые стаканчики: для обеспечения питьевого режима участников.
- Списки участников и расписание игр: для организации и координации мероприятия.

Список литературы

1. Литвинова М. Ф. Русские народные подвижные игры: пособие для воспитателя детского сада / под ред. Л. В. Русской. — Москва: Просвещение, 1986. — 79 с.
2. Морозова Л. Д. Сюжетные игры-занятия и подвижные игры в детском саду. — Москва: Аркти, 2016. — 88 с.
3. Володченко В. Ю. Лапта: от Великого Новгорода до невеликих дворов: удивительной русской народной командной игре — лапте — более тысячи лет // Родина: российский исторический журнал. — 2016. — № 4. — С. 92-93.
4. Володченко В. Ю. Бабки: обожают детки, не забыли дедки: игры в бабки: из истории русских народных игр и забав // Родина: российский исторический журнал. — 2016. — № 5. — С. 92-93.
5. Алтынбаева Л. М. Роль русских народных подвижных игр в воспитании дошкольников // Студенческий: сетевое издание. — 2022. — № 14/2 (184). — С. 31-34.
6. Стригоцкая О. А. Весёлые упражнения и подвижные игры // Начальная школа. — 2010. — № 11. — С. 70-72.
7. Трофимова М. Учимся играть вместе // Здоровье школьника. — 2013. — № 6. — С. 12-16.

Электронные ресурсы

1. Картотека русских народных игр / сост. Сухих Г. Е. — 2019. Доступно на портале infourok.ru.
2. Активные игры для обучающихся от 4 до 14 лет. Аннотированный список — 2020. Доступно на портале lomonosovdezurnyj.wordpress.com.

3. Картотека русских народных игр для обучающихся дошкольного возраста / сост. Мезенцева А. Г. — 2016. Доступно на портале nsportal.ru.

Нормативно-правовое обеспечение:

1. ФЗ РФ «Об образовании в РФ» от 29.12.12г. № 273-ФЗ;
2. Приказ Министерства просвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022г. № 629;
3. Концепция развития дополнительного образования обучающихся до 2030 г. Распоряжение от 31.03.2022г. № 678-р;
4. Письмо Минобрнауки России «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся № 06-1844 от 11.12.2006г.;
5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» Постановление Главного государственного врача РФ от 28.01.2021г.;
6. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления обучающихся и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28, действующие до 1 января 2027 года.
7. Приказ Министерства образования Тверской области от 23.09.2022 № 939/ПК "Об утверждении Регламента проведения независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ в Тверской области".