

1. Русская народная игра «Ручеёк»

Цель: Обучение в игровой манере ходьбе, внимательности, игре в коллективе.

Описание: Дети становятся парами, взявшись за руки. Руки надо поднять кверху таким образом, чтобы получился «домик». Пары детей становятся друг за другом, постепенно передвигаясь вперед. Формируется что-то вроде «ручейка», который постоянно течет.

Один человек заходит в начало этого ручейка, проходит под поднятыми руками игроков и выхватывает из основной массы одного из игроков за руку, уводя его с собой в конец ручейка, вставая последним его звеном. На освободившееся место встает следующая пара игроков, а освободившийся игрок идет в начало ручейка и проделывает то же самое – идет под руками игроков, выхватывая из ручейка понравившегося человека за руку и уводя его в самый конец ручейка.

Варианты:

В зависимости от размеров игровой площадки играющие пары идут ровным уверенным шагом прямо или по кругу. По сигналу воспитателя (хлопок в ладоши, свисток) первая пара, пригнувшись, входит в «коридор» из рук.

2. Русская народная игра «Капуста»

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, умение согласовывать движения со словами, упражнять в беге, умению играть в коллективе.

Описание: Рисуются круг – «огород». На середину круга складываются шапки, пояса, платки и прочее. Это – «капуста». Все участники игры стоят за кругом, а один из них выбирается хозяином. Он садится рядом с «капустой». «Хозяин» изображает движениями то, о чем поет:

Я на камушке сажу, Мелки колышки тешу.

Мелки колышки тешу,

Огород свой горожу,

Чтоб капусту не украли,

В огород не прибежали

Волк и лисица, бобер и курица,

Заяц усатый, медведь косолапый.

Играющие стараются быстро забежать в «огород», схватить «капусту» и убежать. Кого «хозяин» поймает, тот выбывает из игры. Участник, который больше всех унесет «капусты», объявляется победителем.

Правила игры: Бежать можно только после слов «медведь косолапый».

3. Русская народная игра «Дедушка Рожок»

Цель: Развивать, развивать быстроту, ловкость, глазомер, совершенствовать ориентировку в пространстве. Упражнять в беге.

Описание: Дети по считалке выбирают Дедушку.

По божьей росе,

По поповой полосе
Там шишки, орешки,
Медок, сахарок
Поди вон, дедушка Рожок!

Выбранному игроку-Дедушке отводится «дом». Остальные игроки отходят на 15-20 шагов от «дома» этого - у них свой «дом».

Дети: Ах ты, дедушка Рожок,
На плече дыру прожёт!

Дедушка: Кто меня боится? Дети: Никто!

Кого он осалил, вместе с ним ловит играющих. Как только играющие перебегут из дома в дом и водящий вместе с помощником займут свое место, игра возобновляется.

Правила игры: игра продолжается до тех пор, пока не останется три-четыре не пойманных играющих.

4. Русская народная игра «Лягушки на болоте»

Цель: Развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в прыжках на двух ногах.

Описание: С двух сторон очерчивают берега, в середине - болото. На одном из берегов находится журавль (за чертой). Лягушки располагаются на кочках (кружки на расстоянии 50 см) и говорят:

Вот с намокнувшей гнилушки
В воду прыгают лягушки.
Стали квакать из воды:
Ква-ке-ке, ква-ке-ке
Будет дождик на реке.

С окончанием слов лягушки прыгают с кочки в болото. Журавль ловит тех лягушек, которые находятся на кочке. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. После того, как журавль поймает несколько лягушек, выбирают нового журавля из тех, кто ни разу не был пойман. Игра возобновляется.

5. Русская народная игра «Золотые ворота»

Цель: Развивать, развивать быстроту, ловкость, глазомер, совершенствовать ориентировку в пространстве. Упражнять в ходьбе цепочкой.

Описание: Пара игроков встают лицом друг к другу и поднимают вверх руки – это ворота. Остальные игроки берутся друг за друга так, что получается цепочка. Все дети говорят:

Ай, люди, ай, люди,
Наши руки мы сплели.
Мы их подняли повыше,
Получилась красота!
Получились не простые,
Золотые ворота!

Игроки-ворота говорят стишок, а цепочка должна быстро пройти между ними. Дети – «ворота» говорят:

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

С этими словами руки опускаются, ворота захлопываются. Те, которые оказались пойманными, становятся дополнительными воротами. "Ворота" побеждают, если им удалось поймать всех игроков.

Правила игры: Игра продолжается до тех пор, пока не останется три-четыре не пойманных играющих, опускать руки надо быстро, но аккуратно.

6. Татарская народная игра “Татарский плетень”.

Цель: учить совместным действиям; развивать умение ориентироваться в пространстве.

Описание игры: одна подгруппа детей стоит вдоль зала, на расстоянии 1 шага друг от друга, берется за руки и поднимает их над головой, произносит слова:

“Вейся, ты вейся, капуста моя!
Вейся, ты вейся, виловая моя!
Как мне капустке не виться,
Как мне виловая не свиться!”.

Дети второй подгруппы, взявшись за руки, бегут змейкой вокруг игроков первой подгруппы. Методические указания: игроков первой подгруппы задевать нельзя.

Затем подгруппы меняются. (Повторить по 2 раза)

7. Мордовская народная игра “Бег по стволу”.

Цель: закрепить навык равновесия; ходьба и бег с меняющимся темпом движения.

Описание игры:
Произносятся слова:
“Белая береза,
Чёрная роза,
Ландыш душистый,
Одуванчик пушистый,
Колокольчик голубой.
Поворачивай! Не стой!”

Дети поточно идут по бревну (гимнастической скамейке), всё ускоряя темп движения, затем бегут по скамейке в быстром темпе, замедляя темп, переходят на ходьбу и постепенно останавливаются. (Повторить игру 2-3 раза)

Методические указания: не толкаться, соблюдать дистанцию.

8. Русская народная игра «Игровая»

Цель: Развивать у детей умение действовать по сигналу, самостоятельному выбору движений, упражнять в построении в круг, ходьбе со сменой направления.

Описание: Дети встают в круг, берутся за руки. В центре находится ведущий. Играющие ходят по кругу и говорят нараспев слова:

У дядюшки Трифона
Было семеро детей,
Семеро сыновей:
Они не пили, не ели,
Друг на друга смотрели.
Разом делали, как я!

При последних словах все начинают повторять его жесты. Тот, кто повторил движения лучше всех, становится ведущим.

Правила игры : При повторении игры дети, стоящие в кругу, идут в противоположную сторону.

9. Русская народная игра «Лошадки»

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге с высоким подниманием коленей, ходьбе, умению играть в коллективе.

Описание: Играющие разбегаются по всей площадке и на сигнал педагога "Лошадки" бегут, высоко поднимая колени. На сигнал "Кучер" - обычная ходьба. Ходьба и бег чередуются. Воспитатель может повторить один и тот же сигнал подряд.

Художественное слово:

Гоп-гоп! Ну, скачи в галоп!
Ты лети, конь, скоро-скоро
Через реки, через горы!
Все-таки в галоп - гоп-гоп!
Трух-трух! Рысью, милый друг!
Ведь сдержать-то станет силы, -
Рысью-рысью, конь мой милый!
Трух-трух! Не споткнись, мой друг!
(1864г. Л.Н. Модзалевский)

Правила игры: Бежать можно только после слова «догоняет».

10. Русская народная игра «Скакалка»

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в прыжках на двух ногах, умению играть в коллективе.

Описание: Один из играющих берет веревку и раскручивает ее. Низко от земли. Остальные прыгают через веревку: чем выше, тем больше будет доход и богатство.

Перед началом игры говорят следующие слова:

Чтоб был долог колосок,
Чтобы вырос лен высок,
Прыгайте как можно выше.

Можно прыгать выше крыши.

Правила игры :

Кто задел за скакалку, выбывает из игры.

11. Русская народная игра «Мороз красный нос»

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, выдержке. Упражнять в ходьбе и беге.

Описание: На противоположных сторонах площадки обозначают два дома, в одном из них располагаются играющие. Посередине площадки встает водящий - Мороз-Красный нос.

Он говорит:

Я Мороз-Красный нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Играющие отвечают:

Не боимся мы угроз

И не страшен нам мороз.

После этого дети перебегают через площадку в другой дом. Мороз догоняет их и старается заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят до окончания перебежки. После нескольких перебежек выбирают другого водящего. Правила игры: Бежать можно только после слова «мороз». «замороженным» игрокам не сходить с места.

12. Русская народная игра «Бабка Ёжка»

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

Описание: Дети образуют круг. В середину круга встает водящий — Бабка Ёжка, в руках у нее «помело». Вокруг бегают играющие и дразнят ее:

Бабка Ёжка - Костяная Ножка

С печки упала, Ногу сломала,

А потом и говорит:

— У меня нога болит.

Пошла она на улицу -

Раздавила курицу.

Пошла на базар –

Раздавила самовар.

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

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

13. Русская народная игра «Два Мороза»

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, выдержке. Упражнять в ходьбе и беге.

Описание: На противоположных сторонах площадки обозначают два дома, в одном из них располагаются играющие. Посередине площадки с противоположных сторон встают два водящих мороза - Мороз-Красный нос и Мороз-Синий нос.

говорят:

Мы два брата молодые, Два Мороза Удалые
Я Мороз-Красный нос, Я Мороз –Синий нос,
Кто из вас решится
В путь-дороженьку пуститься?
Играющие отвечают:
Не боимся мы угроз
И не страшен нам мороз.

После этого дети перебегают через площадку в другой дом. Морозы догоняют их и стараются заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят до окончания перебежки. После нескольких перебежек выбирают других водящих. Правила игры: Бежать можно только после слова «мороз», «замороженным» игрокам не сходить с места.

14. Русская народная игра «Хлоп! Хлоп! Убегай!»

Цель: Развивать, развивать быстроту, ловкость, глазомер, совершенствовать ориентировку в пространстве. Упражнять в беге.

Описание: Играющие ходят по игровой площадке — собирают на лугу цветы, плетут венки, ловят бабочек и т. д. Несколько детей выполняют роль лошадок, которые в стороне щиплют травку. После слов ведущего:

«Хлоп, хлоп, убегай,
Тебя кони стопчут»
несколько игроков
произносят:
«А я коней не боюсь,
По дороге прокачусь!»

и начинают скакать на палочках, подражая лошадкам и стараясь поймать детей, гуляющих на лугу.

Правила игры: Убегать можно лишь после слова «прокачусь»; тот ребенок, которого настигнет лошадка, на время выбывает из игры.

15. Русская народная игра «Жмурки»

Цель: Развивать умение действовать по сигналу, учить ориентироваться в пространстве, соблюдать правила игры.

Описание: Дети выбирают одного участника, накладывают ему на глаза повязку. По данному сигналу, участвующие в игре, бросаются в разные стороны, а ребенок с повязкой на глазах, стоящий посередине места для игры старается поймать кого-нибудь из бегущих.

Попавшийся меняется с ним ролями, т. е. ему накладывают повязку на глаза и он становится «жмуркой».

Правила: Дети должны во время бега все-таки следить, чтобы тот из них, у которого глаза завязаны, не наткнулся на какой-нибудь предмет; при виде опасности они предупреждают криком: "огонь"!

Варианты: Игра может проводиться с колокольчиком, который дети передают друг другу.

16. Башкирская игра "Конное состязание".

Цель: развитие быстроты; согласованность в движениях;
- соревновательный момент.

Описание игры: игроки встают парами друг за другом на одной линии. Игрок "конь" вытягивает руки назад – вниз и берет за руки "наездника". По команде пары бегут до финиша, затем меняются (повторить 3-4 раза).

Методические указания: пары бегут прямо, не пересекая дорогу другим, не тянуть сильно "наездника".

17. Русская народная игра «В ногу»

Цель: Развивать, умение выполнять движения по сигналу.
Упражнять метания.

Описание: Дети делятся на 2-ве равные по числу команды. Вдоль одной из линий чертятся круги диаметром около 30-ти сантиметров, согласно количеству игроков одной команды. После этого, игроки одной команды строятся шеренгой по линии, поставив одну ногу в нарисованный круг. Игроки противоположной команды стоят напротив, на определенном, заранее установленном расстоянии. Их задача попасть мягкими мячами в игроков команды-соперницы. Игра длится по количеству установленных бросков (например, по 5), после чего команды меняются местами. За каждое попадание можно начислять баллы. Побеждает команда, набравшая большее количество баллов.

Правила: Во время игры запрещается бросать мяч в лицо, а игрокам, находящимся в кругах, отрывать ногу, находящуюся в кругу от земли.

18. Русская народная игра «Ястреб»

Цель: Развивать умение действовать по сигналу, упражнять детей в беге в различных направлениях, построению парами.

Описание: Дети бросают меж собою жребий. Выбираемый по жребию представляет ястреба. Остальные дети берутся за руки и становятся парами, образуя несколько рядов.

Впереди всех помещается ястреб, который может смотреть только вперед и не смеет оглядываться. По данному сигналу, пары внезапно отделяются друг от друга и бросаются бегом в различные стороны, в это время ястреб догоняет их, стараясь кого-нибудь поймать. Потерпевший, т. е. очутившийся в когтях ястреба, меняется с ним ролями.

Варианты:

Дети во время бега стремятся бросить в ястреба платок , если они попадают в него, он считается «заколдованным» и из детей выбирается на его место другой.

19. Русская народная игра «Бубенцы»

Цель: Развивать умение действовать по сигналу, внимание, упражнять детей ориентироваться в пространстве по слуховому восприятию, построению в круг, хороводному движению.

Описание: Дети встают в круг. На середину выходят двое - один с бубенцом или колокольчиком, другой - с завязанными глазами.

Все дети говорят:

Трынцы-брынцы, бубенцы,

Раззвонились удальцы:

Диги-диги-диги-дон,

Отгадай, откуда звон!

После этих слов "жмурка" ловит увертывающегося игрока.

Правила: Ловить начинать только после слов «Звон!». Игрок, которого ловят, не должен выбегать за пределы круга.

Варианты: Дети, образующие круг, могут водить хоровод.

20. Русская народная игра «Матушка Весна»

Цель: Развивать умение действовать по сигналу, упражнять детей ходьбе , построению в круг.

Описание: Выбирается Весна. Двое детей зелеными ветками или гирляндой образуют ворота.

Все дети говорят:

Идет матушка-весна,

Отворяйте ворота.

Первый март пришел,

Всех детей провел;

А за ним и апрель

Отворил окно и дверь;

А уж как пришел май –

Сколько хочешь гуляй!

Весна ведет за собой цепочкой всех детей в ворота и заводит в круг.

Правила: Не размыкать цепочку

21. Русская народная игра «Пирог»

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге, умению играть в коллективе.

Описание: Играющие делятся на две команды. Команды становятся друг против друга. Между ними садится «пирог» (на него надета шапочка). Все дружно начинают расхваливать «пирог»:

Вот он какой высоконький,

Вот он какой мякошенький,

Вот он какой широконький.

Режь его да ешь!

После этих слов играющие по одному из каждой команды бегут к «пирогу». Кто быстрее добежит до цели и дотронется до «пирога», тот и уводит его с собой. На место «пирога» садится ребенок из проигравшей команды. Так происходит до тех пор, пока не проиграют все в одной из команд.

22. Русская народная игра «Малечина-Калечина»

Цель: Развивать, ловкость, выдержку, координацию движений, чувство спортивного соперничества.

Описание: Играющие выбирают водящего. Все берут в руки по палочке и произносят:

Малечина-калечина,
Сколько часов
Осталось до вечера,
До летнего?

После этих слов ставят палочку вертикально на ладонь или на кончик пальцев.

Водящий считает: «Раз, два, три ... десять!» Когда палка падает, ее следует подхватить второй рукой, не допуская полного падения на землю. Счет ведется только до подхвата второй рукой, а не до падения на землю. Выигрывает тот, кто дольше продержит палочку.

Варианты: Палку можно держать по-разному:

1. На тыльной стороне ладони, на локте, на плече, на голове.
2. Удерживая палку, приседают, встают на скамейку, идут или бегут к начерченной линии.
3. Держат одновременно две палки, одну на ладони, другую на голове.

Правила игры: Пальцами другой руки (палочку) малечину-калечину поддерживать нельзя.

23. Русская народная игра «Цепи кованные»

Цель: Развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в построению в две шеренги, беге.

Описание: Две шеренги детей, взявшись за руки, становятся друг против друга на расстоянии 15 – 20 м. Одна шеренга детей кричит:

- Цепи, цепи, разбейте нас!

Кем из нас? – отвечает другая

- Стёпой! - отвечает первая

Ребёнок, чье имя назвали, разбегается и старается разбить вторую шеренгу (целится в сцепленные руки). Если разбивает, то уводит в свою шеренгу ту пару участников, которую он разбил. Если не разбивает, то встаёт в шеренгу, которую не смог разбить. Выигрывает та команда, где оказывается больше игроков.

24. Русская народная игра «Салки»

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в прыжках на одной ноге, с продвижением, умению играть в коллективе.

Описание: Дети расходятся по площадке, останавливаются и закрывают глаза. Руки у всех за спиной. Водящий незаметно для других кладет одному из них в руку какой-нибудь предмет. На слова «Раз, два, три, смотри!» дети открывают глаза. Тот, которому достался предмет, поднимает руки вверх и говорит «Я — салка». Участники игры, прыгая на одной ноге, убегают от салки. Тот, кого он коснулся рукой, идет водить. Он берет предмет, поднимает его вверх, быстро говорит слова: «Я — салка!»

Игра повторяется.

Правила игры:

1. Если играющий устал, он может прыгать поочередно то на одной, то на другой ноге.
2. Когда меняются салки, играющим разрешается вставать на обе ноги.
3. Салка тоже должен прыгать на одной ноге.

25. Башкирская игра “Ласточки и ястребы”.

Цель: развивать внимание; упражнять в быстром беге; развивать ориентировку в пространстве, внимание.

Описание игры: игроки делятся на 2 команды и становятся в два ряда спиной друг к другу. В одном ряду – “ястребы”, в другом – “ласточки”. Ведущий называет одну из команд. Та команда, которую назвали, догоняет другую. Пойманные становятся пленниками ловящих. Выигрывает та команда, в которой к концу игры оказывается больше игроков.

Методические указания: внимательно слушать водящего, убегая, стараться не наталкиваться друг на друга (повторить 3-5 раз).

26. Русская народная игра «Ткачиха»

Цель: Развивать, ловкость, выдержку, координацию движений. Упражнять детей в ходьбе, беге.

Описание: Две шеренги, плотно переплетаясь руками стоят напротив друг к другу лицом. Посередине коридора будут бегать 2 «челнока» навстречу друг другу по правой стороне коридора каждый. По команде все начинают петь речитатив:

Я весёлая ткачиха,
Ткать умею лихо, лихо.
Ай, лю-ли, ай, лю-ли,
Ткать умею лихо, лихо!

Шеренги ровными стенками сближаются и расходятся, ткуют, в это время "челноки" должны проскочить. Если не успевают, то "заткали ниточку« (плохо ткуют). Когда «челноки» пробежали присоединяются к «деревне» встают в шеренгу.

Правила игры: «Челноки» не должны наталкиваться друг на друга.

27. Русская народная игра «Медведь»

Цель: Развивать умение действовать по сигналу, упражнять детей в беге в различных направлениях, учить ориентироваться в пространстве, соблюдать правила игры.

Описание: Участники игры по жребию выбирают одного товарища, которому поручают роль медведя. На одной из сторон пространства, отведенного для игры, ограничивается чертой небольшое место, служащее медведю берлогой.

По данному сигналу, дети бросаются бегом из одного конца двора в противоположный, причем «медведь», догоняет их, стараясь прикоснуться к одному из них рукой, т. е. «осалить».

«Осаленный» также становится «медведем» и уводится в берлогу. Игра продолжается в таком порядке до тех пор, пока «медведей» не станет больше, чем оставшихся участников игры.

Правила: По мере увеличения числа помощников «медведя», все они выходят вместе с ним на добычу, устанавливаются в ряд, причем только находящиеся по краям имеют право ловить играющих. Действовать надо только по сигналу.

28. Русская народная игра «Горелочки с платочком»

Цель: Развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в беге.

Описание: Игроки стоят парами друг за другом. Впереди водящий, он держит в руке над головой платочек.

Все хором:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Посмотри на небо,

Птички летят,

Колокольчики звенят!

Раз, два, три!

Последняя пара беги!

Дети последней пары бегут вдоль колонны (один справа, другой слева). Тот, кто добежит до водящего первым, берет у него платочек и встает с ним впереди колонны, а опоздавший “горит”, т. е. водит.

29. Русская народная игра «Хромая лиса»

Цель: Упражнять детей в беге по кругу, прыжкам на одной ноге.

Описание: Дети выбирают «Хромую лису». На месте, выбранном для игры, очерчивают круг довольно больших размеров, в который входят все дети, кроме «лисы». По данному сигналу дети бросаются бегом по кругу, а лиса в это время скачет на одной ноге и старается во чтобы то ни стало прикоснуться к кому-то из бегущих рукой. Лишь только ей это удалось, она входит в круг и присоединяется к остальным бегущим детям, потерпевший же принимает на себя роль «лисы». Дети играют до тех пор, пока все не перебивают в роли хромой лисы; игру, однако, можно прекратить раньше, при первом появлении

признаков утомления.

Правила: Дети, вошедшие внутрь круга, должны, бегать лишь в нем и не выходить за очерченную линию, кроме того, участвующий, избранный лисой, должен бегать лишь на одной ноге.

Итоговое развлечение «Народные игры» (старший дошкольный возраст)

Цель: физическое и региональное образование детей седьмого года жизни.

Программные задачи:

1. Посредством подвижных народных игр совершенствовать и развивать физические качества детей: ловкость, равновесие, быстроту.
2. Развивать у детей внимание, умение ориентироваться в пространстве, учить совместным действиям в игре.
3. Формировать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями.
4. Закреплять основные движения: ходьба и бег со сменой направления, длинными и короткими шагами, змейкой, с ускорением движений.
5. Воспитывать интерес детей к народному творчеству родного края.

Оборудование:

канат;
колпачки разметочные – 10 штук;
гимнастическая скамейка – 2 штуки;
обручи малого диаметра – 4 штуки.

Место проведения: спортивный зал, дети занимаются в спортивной форме, босиком.

Ход занятия

Вводная часть

Цель:

- построение в шеренгу, проверка осанки, равнения.
- перестроение в колонну по одному.

1 задание. Ходьба по залу с различными заданиями.

Ходьба на носках - 30 секунд. Методические указания: голову поднять, руки прямые, тянуться вверх.

Ходьба на пятках, руки за головой - 30 секунд. Методические указания: локти развернуты в стороны, спина прямая, соединить лопатки.

Ходьба пятка-носок - 30 секунд. Методические указания: точно ставить пяточку к носку ноги, спину держать прямо, голову не наклонять, руки на поясе.

Ходьба косичкой через канат - 10 секунд. Методические указания: не делать крупные шаги, держать спину, голову не наклонять, руки на поясе.

Ходьба пятка-середина стопы - 30 секунд. Методические указания: четкая постановка стоп, следить за осанкой, руки на поясе.

Повторить ходьбу косичкой - 10 секунд. Методические указания: те же.

Цель:

- профилактика плоскостопия;
- совершенствование физических качеств.

Построение в 2 колонны.

2 задание.

Ходьба и бег змейкой между предметами 4-5 раз.

Закручивание улиток в легком беге 1 раз.

Цель:

- упражнение дает возможность на небольшом пространстве пройти и пробежать длинный отрезок (увеличивает моторную плотность);
- упражняет детей в ходьбе и беге со сменой направления движения, длинными и короткими шагами, со сменой скорости.

3 задание.

Татарская народная игра “Татарский плетень”.

Цель:

- учить совместным действиям;
- развивать умение ориентироваться в пространстве.

Описание игры: одна подгруппа детей стоит вдоль зала, на расстоянии 1 шага друг от друга, берется за руки и поднимает их над головой, произносит слова:

“Вейся, ты вейся, капуста моя!
Вейся, ты вейся, виловая моя!
Как мне капустке не виться,
Как мне виловая не свиться!”.

Дети второй подгруппы, взявшись за руки, бегут змейкой вокруг игроков первой подгруппы. Методические указания: игроков первой подгруппы задевать нельзя.

Затем подгруппы меняются. (Повторить по 2 раза)

Основная часть

4 задание.

Русская народная игра “Золотые ворота”.

Цель:

- умение двигаться с разной скоростью, уменьшая и увеличивая темп движения;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- закреплять умение совместных действий.

Описание игры: двое водящих из числа детей берутся за руки, делают воротики, остальные дети вереницей, взявшись за руки, идут через ворота со словами:

“Золотые ворота

Пропускают не всегда,
Первый раз прощается,
Второй раз запрещается,
А на третий раз не пропустим вас”.

Водящие опускают руки, ловят того, кто не успел пройти. Пойманный встает третьим, ворота расширяются в лабиринт и т.д. (повторить игру 5-6 раз).

Методические указания: проходить в ворота, не задевая их.

5 задание.

Мордовская народная игра “Бег по стволу”.

Цель:

- закрепить навык равновесия;
- ходьба и бег с меняющимся темпом движения.

Описание игры:

Произносятся слова:

“Белая береза,
Чёрная роза,
Ландыш душистый,
Одуванчик пушистый,
Колокольчик голубой.
Поворачивай! Не стой!”

Дети поточно идут по бревну (гимнастической скамейке), всё ускоряя темп движения, затем бегут по скамейке в быстром темпе, замедляя темп, переходят на ходьбу и постепенно останавливаются. (Повторить игру 2-3 раза)

Методические указания: не толкаться, соблюдать дистанцию.

6 задание.

Чувашская народная игра “Мельница”.

Цель:

- развивать вестибулярный аппарат;
- упражнять в равновесии;
- развивать внимание и умение ориентироваться в пространстве.

Описание игры: дети встают вокруг обруча, взявшись правой рукой за обруч. В середине обруча ребенок, который вращается на месте. Дети произносят слова:

“За рекою на горе,
Где ветер дует и шумит,
Крылья мельницы на нем вертятся
Вверх – вниз, вверх - вниз”.

И двигаются вокруг обруча в одном направлении, убыстряя темп; по команде темп замедляется (повторить 2 раза; второй раз берутся за обруч левой рукой).

Методические указания: обруч держать прямой, опущенной вниз рукой, не тянуть его.

7 задание.

Башкирская игра “Конное состязание”.

Цель:

- развитие быстроты;
- согласованность в движениях;
- соревновательный момент.

Описание игры: игроки встают парами друг за другом на одной линии. Игрок “конь” вытягивает руки назад – вниз и берет за руки “наездника”. По команде пары бегут до финиша, затем меняются (повторить 3-4 раза).

Методические указания: пары бегут прямо, не пересекая дорогу другим, не тянуть сильно “наездника”.

8 задание.

Башкирская игра “Ласточки и ястребы”.

Цель:

- развивать внимание;
- упражнять в быстром беге;
- развивать ориентировку в пространстве, внимание.

Описание игры: игроки делятся на 2 команды и становятся в два ряда спиной друг к другу. В одном ряду – “ястребы”, в другом – “ласточки”. Ведущий называет одну из команд. Та команда, которую назвали, догоняет другую. Пойманные становятся пленниками ловящих. Выигрывает та команда, в которой к концу игры оказывается больше игроков.

Методические указания: внимательно слушать водящего, убегая, стараться не наталкиваться друг на друга (повторить 3-5 раз).

Заключительная часть

9 задание.

Русская игра – забава малой подвижности “В цапки”.

Цель: игра малой подвижности на внимание.

Описание игры: дети разбиваются на несколько групп. Каждой выбирается водящий, который вытягивает руку, ладонью вниз, все игроки ставят под ладонь указательный палец. Водящий произносит:

“Под моею крышею
Собрались малыши.
Заяц, белка, жаба - ап”.

(Повторить 2-3 раза)

Построение в шеренгу, сладкие призы.