**Сборник Национальных подвижных игр**

**для развития основных физических качеств**



Автор-составитель:

Волкова Лилия Андреевна

Преподаватель физической культуры ГБПОУ Курганский государственный колледж

Курган 2025

**Аннотация**

Испокон веков в национальных подвижных играх ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе.  Поэтому важно заинтересовать детей, побудить в них интерес к играм разных народов родного края, уважение к ним как носителям культурной ценности.

Актуальность обращения к объективной проблеме приобщения детей к подвижным играм разных народов обусловлена тем, что в сегодняшней образовательной практике нет глубоких знаний у детей и свободного владения обширным игровым репертуаром.

Поэтому применение подвижных игр разных народов республики позволит повысить степень двигательной активности, что в свою очередь послужит средством физического развития детей.

В данном сборнике даны рекомендации по организации и проведению национальных подвижных игр для обучающихся младшего и среднего школьного возраста.

Представленные национальные подвижные игры размещены по следующим категориям: на развитие быстроты, силы, гибкости, ловкости и развитие выносливости.

Данный сборник может быть интересен педагогам дополнительного образования, учителям физкультуры, классным руководителям, организаторам детского досуга и отдыха и родителям.

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| Введение | 4 |
| Методические рекомендации | 5 |
| Национальные подвижные игры на развитие быстроты | 6 |
| Национальные подвижные игры на развитие ловкости | 8 |
| Национальные подвижные игры на развитие выносливости | 10 |
| Национальные подвижные игры на развитие силы | 12 |
| Национальные подвижные игры на развитие гибкости | 14 |
| Приложение  | 16 |
| Список литературы | 20 |

**Введение**

Воспитательное значение игры, ее всестороннее вли­яние на развитие ребенка трудно переоценить. Игра органически присуща детскому возрасту и при уме­лом руководстве со стороны взрослых способна творить чудеса. Ленивого она может сделать трудолюбивым, незнайку — знающим, неумелого — умельцем. Словно волшебная палочка, игра может изменить отношение детей к тому, что кажется им порой слишком обыч­ным, скучным, надоевшим.

 В играх воспитывается созна­тельная дисциплина, дети приучаются к соблюдению правил справедливости, умению контролировать свои поступки, правильно и объективно оценивать поступки других.

Игра для детей — важное средство самовыражения, проба сил. В играх педагог может лучше узнать своих воспитанников, их характер, привычки, органи­заторские способности, творческие возможности, что позволит ему найти наиболее правильные пути воздей­ствия на каждого из детей. И, что тоже очень важно, игры сближают педагога с детьми, помогают уста­новить с ними более тесный контакт.

Игры существуют разные: подвижные, сюжетные, подражательные, музыкальные, дидактические, позна­вательные и др. Все они нужны и по-своему полезны детям, но особое место среди них занимают подвиж­ные игры. Как показали специальные исследования, 85% времени бодрствования школьники проводят в сидячем положении, а это пагубно сказывается на их здоровье. Подвижные игры — самое лучшее лекарство для детей от двигательного голода — гиподинамии.

Я считаю, что достоинство подвижных игр состоит в том, что в своей совокупнос­ти они, по существу, исчерпывают все виды свойствен­ных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыж­ки, борьбу, лазание, метание, бросание и ловлю, упраж­нения с предметами — и потому являются самым уни­версальным и незаменимым средством физического воспитания детей.

На занятиях я часто наблюдала, что играя, обучающиеся испытывают радость от напряжения физических и ум­ственных сил, необходимого для достижения успеха. Я думаю, что игра должна органически войти в жизнь каждого дет­ского коллектива, умело сочетаться с другими видами деятельности. Она уместна во многих случаях. Если дети устали от занятий и им нужна разрядка, если расшалились и их надо успокоить, если надо сделать интересным какое-то задание, трудовой процесс — в этих и во многих других случаях игра может быть не­заменимым помощником педагога. Как она стала незаменимой на занятиях в нашем объединении.

В предлагаемом пособии представлены разнообраз­ные игры и развлечения для детей младшего и среднего школьного возра­ста.

**Методические рекомендации**

**Критерии выбора игры**

***Возраст играющих***

Все приведенные в этом пособии игры доступны обучающимся начального и среднего звена. При подборе игр надо исхо­дить из необходимости постепенного перехода от про­стых игр к более сложным.

***Инвентарь для игр***

Для многих игр нужен инвентарь: мячи, булавы, кегли, обручи, скакалки, эстафетные палочки, мешоч­ки с песком, флажки, веревки разной длины и толщины, мел и т. п. Составляя программу игр я учитываю, какой для них понадобится инвентарь, за­ранее подготавливаю все необходимое.

В некоторых играх отдельным участникам приходит­ся завязывать глаза. Для этого обычно использую повязки и когда повязка переходит от одного игрока к дру­гому, под нее надо подкладываю чистый лист бумаги или разовый носовой платочек.

***Организация игры***

***Инструктаж***

Перед началом игры провожу беседу с обучающимися. Объяс­няю правила и историю игры. Объяснения стараюсь сопровождать показом, демонстрацией отдельных этапов игры.

Если в игре много правил, которые сразу усвоить трудно, некоторые из них умышленно опускаю и сообщаю дополнительно по ходу игры. Иногда не сразу после объяснения начинаю игру, предварительно провожу репетицию, предупредив обучающихся, что пока результаты засчитываться не будут.

***Национальные подвижные игры на развитие БЫСТРОТЫ***

1. **Игра «УГАДАЙ И ДОГОНИ»**

**по мотивам мордовской народной игры.**

 Играющие садятся на скамейку или на траву в один ряд. Впереди садится водящий. Ему завязывают глаза. Один из игроков подходит к водящему, кладет руку на плечо и называет его по имени. Водящий должен отгадать, кто это. Если он угадает, то быстро снимает повязку и догоняет убегающего. Если водящий назвал имя игрока неправильно, тогда подходит другой игрок. Если имя названо правильно, игрок задевает водящего по плечу, давая понять, что нужно бежать.

 Правила игры. В случае если водящий не поймет товарища, можно повторить игру еще раз с ним. Как только поймает игрока, водящий садится в конец колонны, а пойманный становится водящим. В игре устанавливается строгая очередность.

1. **«ЛЯПКА»**

**по мотивам русской народной игры.**

Один из играющих - водящий, его называют ляпкой. Водящий бегает за участниками игры, старается кого- то осалить, приговаривая:

"На тебе ляпку, отдай ее другому!"

Новый водящий догоняет игроков и старается кому-то из них передать ляпку. Пойманный называет по имени одного из участников игры, и названный становится водящим.

Правила игры. Водящий не должен преследовать одного и того же игрока. Участники игры внимательно наблюдают за сменой водящих.

1. **«ЯСТРЕБЫ И ЛАСТОЧКИ » (Жапактар жане карлыгаш)**

**по мотивам русской народной игры.**

 Дети разделяются на две равные команды. Одна команда - ласточки, другая - ястребы. И определяется один ведущий. Обе команды стают в две шеренги спиной друг к другу.

 Ведущий проходя мимо шеренг громко выкрикивает либо "Лас" либо "Яс". Пока название команды не будет названо полностью двигаться нельзя. Как только одно из названий команды будет произнесено ведущим "Ласточки" или "Ястребы", то команда, чье название было произнесено начинает догонять участников другой команды, те в свою очередь бросаются врассыпную и стараются убежать за отмеченную территорию. Тех, кого поймали становится членом ловящей команды. И игру можно начинать снова. По результатам нескольких игр можно определить победителей.

1. **Игра «ВОРОБЬИ И ВОРОНЫ»**

**по мотивам русской народной игры.**

Описание игры: формируется две команды игроков. Первая – «воробьи», вторая – «вороны». Команды располагаются лицом друг к другу. Расстояние между ними должно быть 2-3 метра. Среди детей выбирается водящий, которые будет руководить всем процессом. Когда он дает команду «Воробьи!», соответствующая команда пытается догнать ворон. Когда дается команда «Вороны!» — наоборот. Игра завершается, когда одна из команд поймает всех игроков оппонента.

1. **Игра «В ЗАЙЧИКОВ»**

**по мотивам мордовской народной игры.**

 «В зайчиков» играют весной, летом и осенью мальчики и девочки вместе. Один игрок становится «собачкой», остальные. — «зайчиками». «Собачка» отходит в сторону за условленную черту, а «зайчики» разбегаются по всей площадке. «Собачка» начинает ловить «зайчиков», а они при её приближении садятся на корточки. Пока «зайчики» сидят, их ловить нельзя. Как только они начинают бегать «собачка» устремляется за ними. Кого «собачка» поймает, тот тоже начинает ловить «зайчиков». Когда все «зайцы» будут пойманы игра начнётся сначала.

 Правила игры. Чтобы дети не путали «собачек» и «зайцев», нужно ребёнку, кто стал «собачкой» крикнуть: «Я тоже собачка». Или водящий говорит, что тот или та стали «собачками».

1. **Игра «ДЕНЬ И НОЧЬ»**

**по мотивам азербайджанской народной игры.**

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

 Правила игры. Осаленные дети переходят в команду соперника.

1. **Игра «ДВЕННАДЦАТЬ ПАЛОЧЕК »**

**по мотивам мордовской народной игры.**

 Для этой игры нужна дощечка и двенадцать палочек. Дощечку кладут на плоский камень или небольшое бревнышко, чтобы получилось подобие качелей. На нижний конец дощечки кладут двенадцать палочек, а по верхнему один из играющих ударяет так, чтобы все палочки разлетелись.

 Водящий собирает палочки, а играющие в это время убегают и прячутся. Когда палочки собраны и уложены на дощечку, водящий отправляется искать спрятавшихся. Найденный игрок выбывает из игры. Любой из спрятавшихся игроков может незаметно для водящего подкрасться к «качелям» и вновь разбросать палочки. При этом, ударяя по дощечке, он должен выкрикнуть имя водящего. Водящий вновь собирает палочки, а все играющие снова прячутся.

 Игра заканчивается, когда все спрятавшиеся игроки найдены и при этом водящий сумел сохранить свои палочки. Последний найденный игрок становится водящим.

1. **Игра «ЛЕНОК»**

**по мотивам белорусской народной игры.**

 На земле рисуют круги (можно использовать обручи) - гнезда, которых по количеству на одно меньше, чем игроков. Все становятся в круг, берутся за руки.

 Ведущий в кругу делает различные движения, все повторяют их. По команде «Сажай лен!» игроки занимают гнезда, тот, кто не успел занять гнездо, считается «посаженным»: его «сажают» в гнездо до конца игры. Затем на земле убирают одно гнездо, и игра продолжается.

 Победит тот, кто займет последнее свободное место.

***Национальные подвижные игры на развитие ЛОВКОСТИ***

1. **«КРУГОВОЙ»**

**по мотивам мордовской народной игры.**

 Играющие чертят большой круг, делятся на две равные команды и договариваются, кто будет в кругу, а кто – за кругом. Те, кто остаётся за кругом, распределившись равномерно, стараются попасть мячом в находящихся в кругу. Если кому-либо в кругу удаётся поймать мяч, он старается попасть им в любого ребёнка за кругом. Если ему удаётся, то у него в запасе очко, если промахнётся, то выходит из круга. Когда мяч запятнает всех детей, играющие меняются местами.

 Мяч можно ловить лишь с воздуха, от земли – не считается. Остальные выходят из круга. Ребёнок, поймавший мяч и попавший в игрока за кругом, остаётся в кругу.

1. **«ЛЕС, БОЛОТО, ОЗЕРО»**

**по мотивам белорусской народной игры.**

Чертят круг такого размера, чтобы в него поместились все играющие, и еще 3 круга примерно на равном расстоянии от первого (при проведении игры в зале это могут быть три противоположных его угла, ограниченные линиями).

В первый круг (или угол) становятся играющие, а остальные круги получают названия: «лес», «болото», «озеро». Ведущий называет зверя, птицу, рыбу или любое другое животное (можно договориться называть и растения) и быстро считает до условленного числа.

Все бегут, и каждый становится в тот круг, который, по его мнению, соответствует месту обитания, названного животного или птицы и т. я (например, в круг, означающий лес, если назван волк, в круг, означающий озеро, если названа щука). Слово «лягушка» позволяет стать в любой круг, поскольку лягушки живут и в озере, и в болоте, и в лесу. Побеждают те. кто ни разу не ошибся за определенное число конов.

1. **«МЯЧИК КВЕРХУ!»**

**по мотивам русской народной игры.**

Участники игры встают в круг, водящий идет в середину круга и бросает мяч со словами: "Мячик кверху!" Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: "Стой!" Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же он промахнулся, то остается вновь водящим: идет в центр круга, бросает мяч кверху - игра продолжается.

Водящий бросает мяч как можно выше. Разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли. Если кто-то из играющих после слова: "Стой!" - продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. Играющие, убегая от водящего, не должны прятаться за встречающиеся на пути предметы.

1. **«ЯРОЧКИ»**

**по мотивам казахской народной игры.**

 На ровной площадке делают «лунку» (рисуют круг, можно использовать обруч). Отойдя от лунки несколько шагов, чертят границу.

  Задача играющих – стоя на границе, попасть мячом в лунку. Можно закатить мяч в лунку.

 Побеждает тот, у кого больше всех попаданий в «лунку».

1. **«СКОК-ПЕРЕСКОК» (КУЧТЕМ-КУЧ)**

**по мотивам татарской народной игры.**

На полу чертят большой круг диаметром 15—25 м, внутри него — маленькие кружки диаметром 30—35 см для каждого участника игры. Водящий стоит в центре большого круга.

Водящий говорит: «Перескок!» После этого слова игроки быстро меняются местами (кружками), прыгая на одной ноге. Водящий старается занять место одного из играющих, прыгая также на одной ноге. Тот, кто останется без места, становится водящим

1. **«УДОЧКА»**

**по мотивам русской народной игры.**

 Перед началом игры выбирается водящий. Все ребята становятся в круг, а водящий в центр круга со скакалкой в руках. Он начинает вращать скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих.
Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела кого-либо из них.

Правила игры

1. Пойманным игрок считается в том случае, если скакалка коснулась его не выше голеностопа.
2. Игроки не должны приближаться к водящему во время прыжков.
3. Тот, кто заденет скакалку становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий занимает его место.
4. **«ШИШКИ, ЖЕЛУДИ, ОРЕХИ»**

**по мотивам белорусской народной игры.**

  Игроки образуют круг, в середине которого становится водящий, а остальные, разбившись по тройкам, встают один за другим лицом к центру (первый номер - в трёх-четырёх шагах от водящего). Учитель даёт всем играющим названия: первые в тройках «шишки», вторые «жёлуди», третьи «орехи».

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

Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.

***Национальные подвижные игры на развитие ВЫНОСЛИВОСТИ***

**1.Игра «ХРОМАЯ УТОЧКА»**

**по мотивам украинской народной игры.**

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

**2. Игра «БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ»**

**по мотивам русской народной игры.**

 Из числа игроков выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные игроки — зайцы, чертят себе круг, и встают во внутрь.

 Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг, тогда заяц, что стоял в кругу, должен сразу же убегать, потому что он становится бездомным, и охотник будет за ним охотиться. Как только охотник поймает зайца, он сам станет зайцем, а бывший заяц — охотником.

**3. Игра «ПАУЧКИ»**

**по мотивам русской народной игры.**

 Игроки делятся на 2 команды. Каждый игрок принимает следующее положение: приседает на корточки, опираясь сзади на руки, а между ногами и туловищем кладет мяч. И в таком положении по сигналу ведущего бежит до флажка и обратно.

 Побеждает команда, прошедшая дистанцию первой.

**4. Игра "ПОЙМАЙ ЗА ХВОСТ ДРАКОНА"**

**по мотивам китайской народной игры.**

 Игроки становятся друг за другом и кладут руки на плечи (или на пояс) впереди стоящему. Первый игрок это голова дракона, последний игрок - хвост. Голова дракона должна поймать хвост. Игрок в роли хвоста и игроки находящиеся рядом с ним должны не попасться голове. Важно, чтобы тело дракона не "рассыпалось".

**5. Игра «ТАЧКА»**

**по мотивам русской народной игры.**

 Игроки делятся на 2 команды. В каждой команде должно быть четное число игроков. Игроки встают парами: одни из участников — на руки, второй держит первого за ноги. В таком положении игроки по сигналу ведущего передвигаются по игровой площадке. Побеждает та команда, участники которой первыми пройдут дистанцию.

**6. Игра «ПРОДАЕМ ГОРШКИ»**

**по мотивам татарской народной игры.**

Играющие разделяются на две группы. Дети-горшки, встав на колени или усевшись на траву, образуют круг. За каждым горшком стоит игрок

—           хозяин горшка, руки у него за спиной. Водящий стоит за кругом. Водящий подходит к одному из хозяев горшка и начинает разговор:

—           Эй, дружок продай горшок!

—           Покупай

—           Сколько дать тебе рублей?

—           Три отдай

Водящий три раза (или столько, за сколько согласился продать горшок его хозяин, но не более трех рублей) касается рукой хозяина горшка, и они начинают бег по кругу навстречу друг другу (круг обегают три раза). Кто быстрее добежит до свободного места в кругу, тот занимает это место, а отставший становится водящим.

**7. Игра "КОПИР"**

**по мотивам украинской народной игры.**

Игроки образуют круг, в центре стоит ведущий. Он закрывает глаза и называет любой цвет и открывает глаза. В это время игроки, у которых есть этот цвет на одежде, берутся за него. У кого нет, убегают. Ведущий должен догнать его, если получается, то пойманный игрок становится ведущим.

**8. Игра «ШТАНДР»**

**по мотивам башкирской народной игры.**

Для начала игры необходимо выбрать водящего, это можно сделать с помощью считалочки. Водящий в руках держит мяч. Все играющие собираются возле водящего. Водящий подбрасывает мяч как можно выше. В этот момент все играющие разбегаются в разные стороны. Водящий должен поймать мяч и как только мяч будет в его руках, он кричит: «Штандр!».

Все играющие должны остановиться на месте, где их застала эта команда. Водящий должен мячом осалить кого-либо из играющих. Осаленный игрок становится водящим, а водящий становится играющим, и игра продолжается. Игра может идти до тех пор, пока она не надоест.

***Национальные подвижные игры на развитие СИЛЫ***

1. **Игра «АЛИ-БАБА И РАЗРЫВНЫЕ ЦЕПИ»**

**по мотивам башкирской народной игры.**

  Играющие делятся на две команды и встают, взявшись за руки, лицом к команде противника, на расстоянии 5–7 метров.

Игру начинает одна из команд словами: «Али-Баба!» Вторая команда хором отвечает: «О чем, слуга?» Вновь говорит первая команда, называя имя одного из игроков команды противника, например: «Пятого, десятого, Сашу нам сюда!» Названный игрок оставляет свою команду и бежит к команде противника, стараясь с разбега разорвать цепь, то есть расцепить руки игроков. Если ему это удается, он забирает в свою команду игрока, расцепившего руки. Если цепь не разорвалась, то он остается в команде противника. Игру команды начинают по очереди.

 Побеждает та команда, в которой через определенное время будет больше игроков.

1. **Игра «КОЛОКОЛ»**

**по мотивам украинской народной игры.**

Описание. Взявшись за руки, играющие образуют круг. Водящий, выбранный по считалке, становится внутри круга. Налегая на руки составляющих круг, он старается разъединить их, приговаривая: «Бов». Повторяет это до тех пор, пока не разомкнет чьи-либо руки, после чего убегает, а двое разомкнувших руки ловят (салят) его. Поймавший становится водящим

1. **Игра «ЛУНА ИЛИ СОЛНЦЕ»**

**по мотивам чувашской народной игры.**

Выбирают двух игроков, которые будут капитанами. Они договариваются между собой, кто из них луна, а кто солнце. К ним по одному подходят остальные, стоящие до этого в стороне. Тихо, чтобы другие не слышали, каждый говорит, что он выбирает: луну или солнце. Ему так же тихо говорят, в чью команду он должен встать. Так все делятся на две команды, которые выстраиваются в колонны - игроки за своим капитаном, обхватив стоящего впереди за талию. Команды перетягивают друг друга через черту между ними. Перетягивание проходит весело, эмоционально даже тогда, когда команды оказываются неравными.

Правила игры. Проигравшей считается команда, капитан которой переступил черту при перетягивании.

1. **Игра «УДЕРЖИСЬ В КРУГЕ»**

**по мотивам мордовской народной игры.**

 Подготовка: взявшись за руки, игроки становятся вокруг прочерченного круга.

 Описание игры: перетягиванием и толканием игроки стараются вынудить друг друга или одна команда другую зайти в круг. Кто попал в круг получает штрафное очко или выбывает из игры. Соревнование проходит по способу: один против одного или команда против команды - кто останется в поле.

1. **Игра «РЕКА И РОВ»**

**по мотивам белорусской игры.**

Игроки строятся на середине площадки (комнаты) в колонну по одному. Справа и слева от колонны в зависимости от сигнала ведущего могут быть расположены «река» или «ров».Через «реку» надо переплыть (идти, имитируя руками движения пловца), а через «ров» – перепрыгнуть.

По сигналу ведущего, например, «ров – справа» дети поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, ему помогают выбраться, подавая руку. Затем все возвращаются к начальному построению. Так, чередуя слова «река», «ров» и направления сторон – «слева», «справа», ведущий продолжает игру. В конце игры подводятся итоги – кто же оказался самым внимательным и ни разу не попал в ров или в реку

1. **«НА ПРОРЫВ»**

**по мотивам русской народной игры.**

 Подготовка: несколько игроков, взявшись за руки, образуют круг. Остальные располагаются в круге.

Описание игры: по сигналу игроки идут на «прорыв» круга; игроки, образующие круг, препятствуют этому.

Выигрывает команда, которая сможет вырваться из круга или за сколько времени они смогут вырваться из круга?

1. **Игра «БУЙВОЛЫ В ЗАГОНЕ»**

**по мотивам чувашской народной игры.**

 Ход игры: игроки встают в круг и берутся за руки. Два-три игрока стоят в центре. Это буйволы. Их задача - вырваться из круга. Они с разбегу пытаются прорвать круг, подняв вверх руки. Грубые приемы не разрешаются. Если не удалось прорваться в одном месте, они пытаются делать это в другом. Если это им удается, буйволами становятся те игроки, которые не сумели сдержать их.

1. **Игра «ЦЕПИ КОВАННЫЕ»**

**Русская народная игра.**

 Играют две команды, которые, держась за руки стоят на расстоянии 15 – 20 метров. Игроки первой команды кричат: «Цепи кованые, раскуйте нас!». Противники отвечают: «Кем из нас?» Первые называют любого игрока. Он разбегается и пытается разбить цепь противников, если ему это удается, то он забирает с собой любого игрока из разбитой пары. Если не разбивает цепь, то сам остаётся в команде противника.

Перекличку начинают по очереди. Выигрывает команда, в которой будет больше игроков.

***Национальные подвижные игры на развитие ГИБКОСТИ.***

1. **Игра «ЦИРКАЧИ»**

**по мотивам мордовской народной игры.**

 В игре может участвовать разное количество человек. По сигналу ведущего участники начинают крутить обручи на талии. Выигрывает тот, кто продержится дольше других.

1. **Игра «ЛЕТАЮЩИЙ МЯЧ»**

**по мотивам русской народной игры.**

Игроки встают в круг. Их задача — перекидывая мяч, не дать ему упасть как можно дольше. Причем игроки не должны сходить с места и даже отрывать ступни от пола. Тот, кто уронит мяч, выбывает из игры.

1. **Игра «ПУТАНИЦА»**

**по мотивам башкирской народной игры.**

Из числа игроков выбирают водящего. Все игроки встают в круг, а водящий отворачивается. В это время игроки закутываются, не размыкая рук. Задача водящего — распутать путаницу.

1. **Игра «ЖИРАФ»**

**по мотивам русской народной игры.**

В нее играют по очереди. Ведущий (взрослый или другой играющий) раскладывает перед игроком камушки. Игрок должен встать прямо, соединив пятки и разведя носки в стороны. Его задача — собрать все лежащие перед ним камушки. Все было бы просто, да вот только игрок не имеет права сгибать ноги, и ему приходится собирать камушки, каждый раз наклоняясь. До камушков, лежащих чуть поодаль, игроку приходится еще и изо всех сил тянуться руками.

Ведущий должен следить за тем, чтобы игрок соблюдал правила: не сгибал ноги и старательно дотягивался до всех предметов, ничего не пропуская. Если игрок все выполнил правильно и собрал все камушки, то он считается победителем. Теперь он может уступить место другому игроку, а сам — немного отдохнуть.

1. **Игра «ТИК-ТАК-ТУК»**

**по мотивам узбекской народной игры.**

 Дети идут колонной друг за другом. Учитель по­дает сигнал «Тик», тогда все делают наклоны влево-вправо; по сиг­налу «Так» – останавливаются, а по сигналу «Тук» – подпрыгива­ют на месте. Все сигналы повторяются 5 – 8 раз. Тот, кто ошибся, выходит из игры. Последовательность сигналов должна меняться. По окончании игры нужно отметить самого внимательного игрока.

1. ***ИГРА «СОВУШКА-СОВА »***

**по мотивам белорусской народной игры**

Среди игроков выбирается «сова». Учитель выполняет роль ведущего и следит за игрой. Игроки становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга, «совушка» становится в центр круга и закрывает глаза. Все, кроме совы, изображают жуков, бабочек и т. д.

Ведущий говорит: «Солнце взошло — все ожило!» По этой команде игроки начинают бегать по кругу, подпрыгивая, размахивая «крылышками» и т. д. «Сова» стоит, закрыв глаза.

Через некоторое время ведущий командует: «Солнце садится, все спать ложится!» Игроки замирают каждый на своем месте в том положении, в каком его застали слова ведущего. «Совушка» открывает глаза и начинает «охоту». Она ходит вдоль круга, высматривая среди игроков тех, кто не смог удержать равновесие и пошевелился. Пойманные таким образом игроки тоже становятся «совушками» и становятся в круг, после чего игра продолжается все по тому же сценарию

Приложение

**«Подвижные игры дома: 8 идей, как занять детей на карантине»**

 Чем заняться во время карантина? Дети, лишенные уличных прогулок и спортивных занятий, начинают выплескивать нерастраченные силы дома. Но многим родителям приходится в это непростое время еще и работать на удаленке и делать массу других дел.

 К тому же усмирять чересчур разыгравшихся детей нужно, чтобы  они не навредили себе или шум не  мешал соседям. Поэтому постарайтесь найти [время](https://www.parents.ru/article/mne-skuchno-igrat-v-detskie-igry/), чтобы поиграть с сыном или дочкой, придумайте ему увлекательное занятие.

 Совместная игра — это очень полезный навык для формирования дружеских и [доверительных отношений](https://www.parents.ru/article/igry-kotorye-nauchat-rebenka-dobrote/) между ребенком и родителями. Так что, пользуйтесь моментом и даже в помещении устраивайте активные игры.

1. **«Домашний боулинг»**

Соорудить игру, в которую можно играть хоть в одиночку, хоть всей семьей, проще простого, потому что «оборудование» найдется буквально в каждом доме. Берем  мяч, лучше из ПВХ — будет меньше шума, но подойдет любой спортивный или игровой мячик  и 10 пластиковых бутылок. Импровизированные кегли можно сделать яркими, наполнив фантиками или цветной бумагой.

 Правила просты: мяч, как шар в настоящем боулинге, нужно направить на выстроенные кегли — чем точнее бросок, тем больше «кеглей» упадет. Для большей заинтересованности ребенка, придумайте ему интересный призовой фонд. А текущие результаты записывайте на большом листе бумаге.

1. **«Бег с воздушными шарами»**

Каждому участнику забега дается воздушный шарик, который нужно переправить в другой конец комнаты (либо длинного стола), не касаясь его руками. На шарик можно дуть, подталкивать ногами (или локтями, если «забег» проходит на столе), подбородком, носом. Для детей постарше игру потребуется усложнить, расположив на пути следования игроков препятствия — например, преграду или что-то похожее тоннель.

1. **«Ручеек»**

На полу из двух скакалок или веревок делаем ручеек шириной полтора-два метра. Посередине раскладываем бумажные кружки — это камушки. Ребенку нужно перебраться с одного бережка на другой, наступая на островки и перепрыгивая камушки.

Если оступился, берет паузу, чтобы «высушить» ножки на берегу.  Нехитрое занятие тем не менее формирует у ребенка ловкость, равновесие и не даст заскучать во время карантина. А заодно малыш вдоволь напрыгается.

1. **«Канатоходец»**

По длинной веревке, расположенной на полу, ребенок должен пройти ровно, ни разу не сворачивая с пути и не оступаясь. «Канат» можно положить волнистой линией, в руках у канатоходца может быть зонтик, а на голове книга.

1. **«Мишень»**

Мишенью для игры может послужить что-угодно: пластиковая пятилитровая бутыль, в которой вырезано отверстие для мячей,  корзинка или детское ведерко. Далее из фольги делаем мячики и пробуем попадать в мишень.

Усложняем условия:  целимся по очереди левой и правой руками.  Можно устроить семейные соревнования: кто забросит больше шариков в мишень за определенное время или одновременно после команды «Начали!».

1. **Хватайка**

 Для игры понадобится любая палка (подойдет швабра, удилище без катушки, любая телескопическая ручка). Участники по очереди от низа до верха хватают друг за другом палку своей рукой так, чтобы кулачки у всех поднимались все выше и выше. Наступает момент, когда палка кончается и одному участнику не хватает места ухватиться. Значит, он выполняет «штрафное задание»: быстро бежит три раза от дивана до кухни, прыгает по 30 раз на одной ножке, подкидывает и ловит мячик 18 раз или любое задание, какое придумаете (лучше активное).

1. **Резиночка**

**Уровни игры**

*Первый уровень* самый простой – в этом случае резинка располагается на уровне щиколоток игроков.

*Второй уровень* – резиночка располагается на уровне колен игроков

.

**Базовые упражнения в игре «Резиночка»**

Базовых упражнений в этой игре может быть много, поскольку могут быть разные варианты игры, да и самими игроками постоянно добавляется что-то новое.

* Березка

Сначала человеку нужно встать боком к резиночке. Потом нужно перепрыгнуть сначала через одну половину резинки, затем через вторую, при этом резинка должна находиться между ногами. Конец упражнения: просто выпрыгнуть за пределы резинки.

* Пешеходы

Для начала нужно встать лицом к резинке. Далее прыгнуть на резинку таким образом, чтобы каждая половинка резинки была прижата ногой, далее нужно поменять ноги.

* Бантик

Нужно встать лицом к резинке. Прыгнуть на первую половину резинки таким образом, чтобы одна нога прижимала её к земле, а вторая находилась под резинкой. Далее зажав резинку ногами, прыгнуть на вторую половину. В конце упражнения выпрыгнуть за пределы резинки.

* Конфетка

Чтобы проделать это упражнение, для начала нужно перекрутить резинку на ногах игроков таким образом, чтобы она напоминала конфету. Игрок становится в центр этой «конфеты». Далее нужно подпрыгнуть, резинка должна раскрутиться, а игроку для правильного выполнения упражнения необходимо будет приземлиться ногами на обе половины резиночки.

* Ступеньки

Исходное положение – лицом к резинке. Теперь игроку нужно прыгнуть на ближайшую половину резинки так, чтобы одна нога прижимала резинку к земле, а другая находилась под ней.

Далее игрок перепрыгивает на вторую половинку резинки, меняя при этом ноги: теперь первая нога, прижимавшая резинку, должна находиться под ней, а вторая, наоборот, на резинке. Затем нужно выпрыгнуть из резинки. Все упражнение повторяются в обратную сторону.

* Платочек

Для начала упражнения нужно встать лицом к резинке. Далее игрок должен прыгнуть на вторую половину резинки двумя ногами (резинка при этом должна быть прижата ногами к земле). Важно просмотреть, чтобы при прыжке первая половина резинки была зацеплена за ноги. Конец упражнения: прыжок за пределы резинки.

1. **«Просто-хлопок»**

**Содержание**
Участники игры поочередно набивают мяч о стену (можно играть в беседке или на спортивной площадке).

При набивании, пока мяч ударяется о стену, игроком выполняются упражнения и сопровождаются словами:
«Просто» (ловит от стены мяч),
«Хлопок» (хлопает в ладоши , пока мяч отскакивает от стены),
«Накрест» (сложить руки на груди крестом),
«На бок» (руки поставить на пояс),
«Спереди/сзади» (хлопнуть спереди, потом сзади, пока летит мяч),
«Сзади/спереди» (хлопки наоборот),
«С печки – на лавку» (мяч в стену, от нее отскакивает в пол, а потом поймать от пола),
«С лавки – на печку» (ударить в пол так, чтоб отскочил в стену, а потом поймать от стены),
«Винт» (винт руками),
«Свеча» (поймать мяч от стены вытянутыми вперед руками),
«И два красных кирпича» (бросить в стену, от стены отскакивает в пол, отбить от пола дважды).

**Правила**
Выигрывает тот, кто первый проделает все упражнения не сбившись. Остальные поочередно продолжают играть до победы.

**Список литературы**

1. Громова, О.Е. Спортивные игры для детей [Текст] / О.Е. Громова. – М.: Сфера, 2003.- 121с.
2. Страковская, В.Л. Подвижные игры [Текст] / В.Л. Страковская. – М.: Медицина, 1998. - 240 с.
3. Эльконин, Д.Б. Психология игры [Текст] / Д.Б. Эльконин. – М., 1999.

4. Яковлев, В.Г. Игры для детей [Текст] / В.Г. Яковлев. – М.: Физкультура и спорт, 2008. - 156 с.