

ИГРЫ НАРОДОВ РОССИИ

Игры с бегом

«Змейка» (русская народная игра)

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

1. Все дети должны крепко держаться за руки, чтобы «цепочка» не порвалась.
2. Игроки должны точно повторять все движения ведущего и стараться бежать «след в след».
3. 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).
4. Игру можно остановить» если «цепочка» порвалась, и выбрать нового ведущего.

«Салки» (русская народная, игра)

Перед началом игры надо выбрать водящего («салку»). По команде все дети кидаются врассыпную, а водящий начинает гоняться за одним из детей. Догнав убегающего ребенка и коснувшись его рукой, водящий произносит: «Я тебя осалил!» Теперь этот ребенок становится водящим и должен «осалить» другого.

Правила:

1. Водящий гоняется только за одним ребенком из группы.
2. Остальные дети, бегая по площадке, следят за сменой водящих и должны убежать врассыпную от нового водящего.

«Кошки-мышки» (русская народная игра)

Эту игру, так же как и «салки», начинают с выбора водящего («кошки»). Другие дети — «мышки» — разбегаются в разные стороны, а «кошка» пытается догнать их. Игрок, которого он коснулся рукой, становится водящим.

Правила:

1. Водящий гоняется за разными детьми, пытаясь догнать того ребенка, который находится к нему ближе всего.
2. Если «кошка» хочет догнать какого-то определенного ребенка, то он должен сначала громко назвать его по имени. По условиям игры можно несколько раз менять «цель», т.е. называть другое имя и начинать гоняться за этим ребенком, если он оказался вблизи «пятнашки».
3. Все игроки должны внимательно следить за сменой водящих и стараться во время игры находиться от них на расстоянии.

«Липкие пеньки» (башкирская народная игра)

Водящие (их несколько человек одновременно) присаживаются на корточки, а остальные игроки бегают между ними. Водящие пытаются, неподвижно сидя на корточках, поймать или хотя бы коснуться руками («ветками») пробегающих детей. Если им это удалось, то пойманный ребенок становится водящим, и теперь сам должен ловить («приклеивать») веселых бегунов.

Привило:

1. Нельзя ловить игроков за одежду.
2. «Пеньки» не должны сходить с места.

«Вестовые» (якутская народная игра)

На бескрайних просторах Крайнего Севера, где давным-давно зародилась эта игра, вести передавались специальными людьми — вестовыми. Они ездили на оленях или собачьих упряжках, а сами «письмена» еще до освоения письменности народами Севера изготавливались с помощью узелков на связках тесемок из тонких полосок кожи или веревок. Для игры понадобятся две такие связки тесемок с узелками.

Перед началом игры дети делятся на две команды и разбиваются в них по парам. В каждой паре один ребенок будет «вестовым», а другой «оленом». В помещении или на площадке обозначается место для двух «столбов». Вокруг каждого «столба» должны будут обегать игроки определенной команды, причем первым должен бежать «олень», а сзади, не отставая от него ни на шаг, бежит «вестовой» из этой пары игроков. Игра проводится в виде эстафеты: каждый вестовой вместе со своим оленем «скачет» к столбу, обегает его вокруг по часовой стрелке два раза и быстро возвращается к своей команде. Там он отдает свою связку тесемок («письмо») следующей паре игроков, и новый «вестовой» с «оленом» опять пускается в путь.

Выигравшей считается команда, чьи «вестовые» первыми вручат «письмо» судье по окончании пути.

Правила:

1. «Вестовой» не должен обгонять своего «оленя».
2. Надо обязательно сделать два круга возле столба.
3. Следующий «вестовой» не имеет права выбегать навстречу игрокам своей команды, возвращающимся с «письмом».

«Ворота» (русская народная игра)

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

Привила:

1. Дети держат друг друга за руки, пробегая под воротами.
2. Нельзя задевать «ворота».
3. Во время игры можно изменять высоту ворот, постепенно «опуская руки»: это значительно усложнит выполнение задания.

«Капканы» (русская народная игра)

Для этой игры выбирается несколько игроков, которые встают парами, лицом друг к другу. Они берутся за руки и поднимают их вверх, как и при игре «ворота»: теперь — это «капканы». «Капканы» должны быть расставлены по игровому полю равномерно. Остальные дети бегают, свободно пробегая через «капканы», пока они открыты.

Неожиданно «капканы» закрываются: водящие опускают руки (сигналом может служить свисток судьи или прекращение музыки). Те дети, которые в этот момент пробегали через капканы, оказываются в ловушке.

Пойманные игроки и дети, изображавшие в игре «капканы», берутся за руки и становятся в круг, поднимая сомкнутые руки вверх. Остальные игроки образуют «цепочку», которая змейкой вьется по кругу, пробегая через «капканы». «Капканы» закрываются снова, и опять некоторые дети оказались в ловушке: теперь внутри круга.

Правила:

1. Игра продолжается до тех пор, пока на свободе не останется всего несколько детей.
2. Игру можно повторять 2—3 раза, заменяя «капканы».
3. В конце игры надо отметить самых ловких игроков и самый удачливый «капкан».

«Золотые ворота» (русская народная игра)

В начале этой игры (другие варианты ее названий: гусиный мост, золотой мост) выбирают двух игроков. Они будут «солнцем» и «луной». Эти игроки становятся лицом друг к другу, берутся за руки и поднимают их, образуя «ворота». Остальные играющие берутся за руки и вереницей идут через ворота.

Водящие («солнце» и «луна») речитативом повторяют скороговорку:

Золотые ворота пропускают не всегда: Первый раз прощается, Второй раз — запрещается, А на третий раз не пропустим вас!

«Ворота» закрываются на последнем слове и ловят того, кто в этот момент проходил через них. Дети, зная, что «ворота» закрываются в конце стихотворения, спешат быстрее проскочить в них. Водящие тоже могут ускорять темп произнесения: так вся игра становится более динамичной и неожиданной.

Пойманный игрок становится сзади «луны» или «солнца», и игра продолжается вновь до тех пор, пока все игроки не будут распределены на две команды.

Дальше команды устраивают между собой соревнования в перетягивании (каната или взявшись за руки).

«Золотые ворота — круговые» (русская народная игра)

В этой игре половина игроков образует круг, взявшись за руки и подняв их вверх — это круглые ворота. Остальные дети образуют живую цепочку, которая поочередно огибает каждого игрока, стоящего в круге. Дети, изображающие «ворота», повторяют речитативом стих (см. игру «Золотые ворота»).

На последнем слове дети опускают руки и ловят тех, кто оказался внутри круга.

Пойманные дети образуют вместе с детьми, уже стоявшими в круге, еще больший круг, и игра продолжается. Постепенно цепочка игроков становится все короче, а детей в круге — все больше.

Игра заканчивается, когда вне круга остаются всего несколько детей.

Правила:

1. Нельзя останавливаться перед воротами и не входить в них, если вот-вот должны произнести последние слова стиха. Такие дети тоже считаются пойманными.

2. Дети в цепочке не должны размыкать руки. Если игрок «оторвался» от своей цепочки и остался один, то он тоже считается пойманным.

«Горелки» (русская народная игра)

Игра проводится на поляне или в зале длиной не менее 20—30 м.

Выбирают водящего — «горельщика». У него за спиной выстраиваются пары играющих (обычно в паре — девочка и мальчик), первая пара должна стоять сзади «горельщика» на расстоянии 10 шагов.

Все игроки хором говорят:

Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо: Птички летят, Колокольчики звенят.

Начиная со слов «колокольчики звенят», «горельщик» смотрит вверх. В это время пара, стоящая сзади всех, разъединяет руки, и с разных сторон обходит колонну игроков. Дети тихо приближаются к «горельщику», на последнее слово («звенят») срываются с места и бегут вперед, мимо «горельщика», стараясь впереди опять соединиться в пару. Водящий пытается «осалить» одного из игроков. Если ему это удалось, то он образует с ним пару, а пойманный игрок сам становится «горельщиком». Игра продолжается.

«Горельщик» должен постепенно отходить вперед, чтобы расстояние между ним и первой парой не сокращалось. При игре в зале наоборот игроки в колонне должны делать несколько шагов назад, чтобы расстояние между игроками и «горельщиком» оставалось прежним.

Правила:

1. «Горельщик» не имеет права оглядываться и подсматривать, какая пара собирается бежать.

2. «Горельщик» может «осалить» бегущих только до того момента, пока они опять схватятся за руки.

3. Иногда принято отмечать место впереди «горельщика» (примерно в 15 м), до которого бегущие игроки не должны пытаться соединить руки.

4. Каждая пара пробежавших детей становится впереди всей колонны.

«Удмуртские горелки» (удмуртская народная игра)

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

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

Правила:

1. Сигналом к началу бега для каждой пары является поднятие ведущим платка вверх, над головой.
2. Водящий не должен протягивать платок навстречу одному из игроков, а должен держать его в высоко поднятой руке.
3. Если подбежавшие игроки одновременно схватились за платок, то водящий остается, а эта пара становится впереди колонны.
4. Игрокам нельзя силой вырывать платок друг у друга.

«Колышки» (марийская народная игра)

Перед началом игры все игроки должны запастись деревянными колышками длиной около одного метра и воткнуть их в землю вокруг водящего так, чтобы образовался круг радиусом 3—5 м. Водящий должен сначала попросить у каждого ребенка колышек, но дети могут не отдавать свой колышек, потому что в этом случае им придется становиться на место водящего.

Если все дети водящему отказали, то он начинает сердиться и пытается захватить любой колышек. Для этого он должен положить руку на выбранный колышек и громко посчитать до трех. На счет «три» водящий выбегает из круга и бежит вокруг. Хозяин круга одновременно бросается в противоположную сторону, стараясь обогнать водящего и добежать до своего колышка первым.

Тот, кто первым добежит до колышка, становится его хозяином, а проигравший становится в круг и должен водить снова.

Правила:

1. Нельзя бежать раньше слова «три», иначе старт будет повторен.
2. Нельзя сокращать круг, срезая его наискосок.

«Поляна — жердь» (удмуртская народная игра)

Эту народную игру лучше всего проводить на полянке с мягкой почвой. Если земля сильно утоптана, то следует попросить детей до начала игры специально вскопать или разрыхлить место, куда будет втыкаться жердь (толстая палка длиной 2 м).

Вокруг жерди очерчивается граница круга радиусом 10—15 м (в зависимости от возраста детей это расстояние может быть и уменьшено). Водящий становится возле жерди, остальные игроки становятся за границей круга.

По условному сигналу водящего игроки по очереди вбегают в круг и, не останавливаясь, на бегу ударяют по жерди рукой или ногой (это должно быть уточнено до начала игры). Если жердь при ударе падает, то водящий должен броситься вдогонку за этим игроком, пытаясь «осалить» его до того, как игрок пересечет границы круга. Если водящий догнал игрока, то неудачливый игрок становится водящим. Если нет, то он возвращается на центр круга, заново втыкает жердь так, чтобы она стояла строго вертикально к поверхности площадки, и игра продолжается.

Правила:

1. В круг может забегать только один игрок, остальные дети ждут своей очереди.
2. Водящий не должен мешать игроку ударять по жерди.
3. Если жердь не упала, а только наклонилась, то водящий не будет догонять игрока.
4. Если в ходе игры кто-нибудь из детей специально не хочет сильно толкать жердь, чтобы водящий за ним не гнался, то такой игрок назначается водящим.

«Два Мороза» (русская народная игра)

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». Они громко произносят: «Я — Мороз Красный нос!», «А я — Мороз Синий Нос». А потом вместе спрашивают у детей: «Ну-ка, кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?»

Дети хором отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз!» После этого дети 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 детей. Если «мороз» коснулся рукой ребенка, то он считается «замороженным». Этот игрок должен замереть («замерзнуть») в той позе, в которой его настигнул «мороз».

Дети, перебежав поле, немного отдыхают, и игра продолжается. «Морозы» опять спрашивают: «Ну-ка, кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?» Смелчаки отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз».

На обратном пути дети стараются выручить «замороженных» друзей: их можно спасти из ледяного плена, если, пробегая мимо, успеть коснуться рукой. «Морозы» стараются «заморозить» пробегающих мимо детей и защищают своих пленников.

После нескольких перебежек выбирают других «морозов» из числа самых ловких игроков, которые ни разу не попались и смогли выручить других детей из ледяного плена.

Правила:

1. Перебегать площадку можно только после слов: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз».
2. Если кто-то из детей не побежал вместе со всеми, а замешкался на краю площадки, то он считается «замороженным».

«Стой, олень» (игра, народа коми)

Эта игра очень популярна у народов Крайнего Севера, в ней игроки могут испытать свои качества в роли оленей. Игра проводится на улице или в большом спортзале, где до начала игры специально отгораживаются границы «пастбища». Водящий («пастух», «охотник»), который определяется по жребию или считалке, должен поймать за игру нескольких «оленей».

Игра начинается, когда водящий закричит: «Беги, олень!» Все игроки кидаются по площадке врассыпную, а «пастух» пытается догнать любого «оленя», коснувшись его небольшой палочкой и произнеся: «Стой, олень!» Игра продолжается до тех пор, пока «пастух» не поймает пять оленей.

Правила:

1. Надо лишь касаться игрока палочкой, а не ударять его.
2. Игроки, выбежавшие за пределы площадки, считаются пойманными.

Водящие (игроки команды, которая догоняла) быстро поворачиваются и бегут назад, в свою сторону игрового поля. Они стремятся добежать до конца игрового поля со своей стороны. Однако осаленный игрок должен громко крикнуть: «Оленма!» («Я есть!»), и по этой команде все игроки поворачиваются и пытаются догнать убегающих противников за тем, чтобы в свою очередь «осалить» любого из них. Роли убегающих и догоняющих могут меняться несколько раз, пока одной из команд не удастся добежать до своего конца игрового поля в полном составе.

Правила:

1. Нельзя выбегать за боковую линию, такой игрок считается «осаленным».
2. Надо обязательно крикнуть «Оленма!», чтобы все игроки твоей команды услышали, что их игрока «осалили».

«Казак-разбойники» (русская народная игра)

Игра проводится на улице. Все игроки делятся на две команды. Бросают жребий: игроки одной команды становятся «разбойниками», а другой — «казаками». У «казаков» есть «стан»: его охраняет один из «казаков». «Казак» дает «разбойникам» некоторое время, чтобы они могли спрятаться, а затем отправляется на их ловлю. Если обнаруженный «разбойник» успеет добежать до казачьего «стана», он не считается пойманным, а сам становится «казак». Игра заканчивается, когда «казак» поймает всех «разбойников».

Правила:

1. Необходимо ограничить место, где должны прятаться разбойники.
2. Пойманные «разбойники» отводятся в «стан», где их до конца игры будет охранять один «казак».

Волк и овцы (русская народная игра)

Перед началом игры надо выбрать «волка» и «пастуха», остальные дети будут «овцами». На противоположных сторонах площадки обозначают границы двух «овчарен» — это места, где «овцы» могут спастись от волка. Перед началом игры все «овцы» должны расположиться на краю поля, в одной из «овчарен». В центре площадки очерчивают круг: здесь будет «волчье логово». Дети хором произносят:

Пастушок, пастушок, Заиграй в рожок! Травка мягкая, Роса сладкая. Гони стадо в поле, погулять на воле!

«Пастух» играет в «рожок» и так выпускает своих «овечек» погулять по заливному лугу. «Волк» внимательно следит за пасущимися «овечками» из своего «логова». Когда «пастух» крикнет: «-Волк!», «овечки» должны успеть добежать до другой овчарни, на противоположной стороне поля. А «волк» выскакивает из своего «логова» и пытается их поймать («осалить»). «Пастух» защищает «овечек», загораживая их от «волка». «Овечки», которых «волк» поймал, выходят из игры.

Правила:

1. «Волк» не должен ловить «овечек», достаточно только «осалить» их.
2. «Пастух» не должен задерживать «волка», хватать его руками, он может только заслонять своих «овечек».
3. «Овечкам» нельзя возвращаться в ту «овчарню», из которой они вышли на пастбище. Они должны обязательно перебежать «поле», попав на его противоположную сторону, минуя «волчье логово».

«Ястреб и утки» (бурятская народная игра)

Игра проводится на улице. Необходимо разделить участок на несколько зон: «камышы», «озеро». «Озеро» — это очерченная зона произвольной формы на одном из противоположных концов поля. На другом конце поля располагается «ястреб» — это ведущий, который будет ловить «уток». «Утки» должны по команде убегать от «ястреба», по дороге к «озеру» прячась в «камышках». «Камыши» — это несколько игроков, которые располагаются в произвольном порядке на расстоянии 1—1,5 м друг от друга на пути «уток» к «озеру». «Утки» спасаются сначала среди «камышей», а потом — в «озере», где «ястреб» уже не может их ловить. Если «ястреб» сумел «осалить» нескольких уток, то они считаются пойманными и выходят за пределы игрового поля. «Ястреб» продолжает ловить уже меньшее количество «уток». «Ястреб» побеждает, если сумел поймать всех «уток». *Правила:*

1. «Камыши» не должны сходить с места или ловить кого-нибудь из игроков руками.
2. «Камыши» могут раскачиваться, стоя на месте, и таким образом мешать «ястребу» ловить «уток».
3. Каждая «утка» обязана поплутать в «камышках», а не сразу бежать к «озеру», где она будет в полной безопасности.

«Бег с палкой в руке» (ингушская народная игра)

Известно много традиционных приемов этой игры, популярной у народов Северного Кавказа: держать палку на ладони, на пальце, на кулаке, локте и т.п.

Рассмотрим, как можно устроить целое соревнование в беге, держа палку на ладони. Для этого надо заранее определить расстояние от старта до финиша и отметить его. Оно может быть 50—100 м, но маленькие дети могут бежать и на меньшую дистанцию. Также надо подготовить деревянные палки, с которыми участники будут соревноваться в беге. Они должны быть примерно одинакового веса и размера, чтобы все участники испытывали одинаковые трудности в удержании своих палок в равновесии. Если соревнуются школьники, то палки могут быть длиной до 1 м, если игра проводится со старшими дошкольниками, то длина палки не должна быть больше 50 см. Участники одного забега также не должны очень сильно отличаться между собой по росту.

Дети должны пробежать от старта до финиша, держа перед собой палку на ладони вытянутой вперед руки. Если ребенок во время бега уронил палку, то он выбывает из игры.

Побеждает тот, кто сумел первым добежать до финиша и не уронить палку.

Правила:

1. Если во время бега участник поддержал покачнувшуюся палку другой рукой, то он считается проигравшим и должен выбыть из игры.
2. При «фальстарте» игроку его результат не засчитывается.

«Слепой медведь» (осетинская народная игра)

Традиционно в этой игре внимание «слепого медведя» игроки привлекали с помощью трещоток: две деревянные палочки длиной с карандаш. Концы одной из палочек имели «зазубринки», при проведении по которым гладкой стороной другой палочки можно было получить своеобразный треск. Однако можно использовать и другие звуковые сигналы, например звон колокольчика.

По жребию выбирают водящего «слепого медведя». Этому ребенку плотно завязывают глаза.

Остальные дети приближаются к медведю и начинают трещать деревянными палочками. «Слепой медведь» идет на звук и пытается поймать или «осалить» любого игрока. Спасаясь от медведя, игроки убегают врассыпную. Но при этом они не должны покидать пределов игрового поля.

Пойманный игрок сам становится «слепым медведем».

Правила:

1. Если игрок покинет пределы игровой площадки, то он считается проигравшим.
2. Игрок, приблизившийся к медведю, должен обязательно трещать трещотками.

«Жмурки» (русская народная игра)

Перед началом игры по жребию определяют, кто будет водящим. Ему плотно завязывают глаза, чтобы он не мог ничего видеть, и ставят лицом к стенке. Водящий громко считает: «Раз, два, три, четыре, пять: я иду искать». За это время остальные дети должны спрятаться в помещении. Если игра проводится на улице, то надо определить границы участка, за которые игрокам нельзя выходить. Водящий на ощупь пускается на поиски детей, а те, перебегая с места на место, стараются не шуметь, чтобы он не услышал, где они находятся. Водящий пытается сначала поймать игрока, а затем, если ему это удалось, должен определить, кто перед ним. Угаданный игрок сам становится водящим.

Правила:

1. Если водящий пошел в направлении, где нет ни одного ребенка, то можно помочь ему, произнеся: «Холодно, очень холодно!» По мере приближения к игрокам, становится «теплее».
2. Пойманный игрок отпускается, если водящий на ощупь не смог правильно определить, кто перед ним.
3. Иногда разрешается специально обмениваться некоторыми элементами одежды (бантиками, заколками, кепками), чтобы водящему было труднее узнать игроков с закрытыми глазами.

Жмурки (в кругах) (башкирская народная игра)

Эту игру можно проводить на улице или в помещении. Необходимо до начала игры приготовить небольшие кружочки, на которые в дальнейшем будут становиться игроки. Рекомендуем вырезать такие кружочки из плотного картона такого размера, чтобы на них можно было устойчиво стоять двумя ногами. Однако можно просто очертить круги мелом на асфальте или палочкой на земле. Главное, чтобы они были хорошо заметны, и количество таких кругов несколько превышало количество игроков.

В центре площадки «раскручивают» водящего с завязанными глазами, чтобы он потерял ориентацию и не знал, в какую сторону он идет. По команде взрослого водящий идет наугад, а другие игроки перебегают из кружка в кружок до тех пор, пока водящий не подойдет вплотную к одному из них. Тогда все «замирают», а водящий должен в полной тишине попытаться на ощупь найти, где спрятался игрок. Ребенок, которого ловят, может приседать, наклоняться в сторону, но ни при каких обстоятельствах не сходить с круга. Если он не смог удержать равновесия и заступил за круг, он считается проигравшим.

Если водящий сумел найти игрока, стоящего на круге, то он должен еще определить на ощупь, кого он поймал. Если это ему удалось, то этот игрок становится водящим.

Правила:

1. Все дети могут опять перебегать с кружка на кружок, шуметь, хлопать в ладоши, только до того момента, пока водящий не подошел вплотную к игроку «в

кружке».

2. Ребенок, который попытался убежать или просто не удержал равновесие (сдвинулся с места), когда «водящий» вплотную подошел к его кружку, сам становится водящим.

Жмурки «Маша и Яша» (русская народная игра)

Для этой игры дети выбирают водящими мальчика и девочку. Мальчика назначают «Машей»: теперь он должен говорить тонким голосом, а девочку «Яшей»: с этого момента она говорит басом. Обоим водящим завязывают глаза. Остальные дети берутся за руки и образуют вокруг ведущих замкнутый круг. Водящие становятся в круг, их раскручивают, чтобы им было труднее сохранить ориентацию, и отпускают «искать» друг друга. «Яша» ищет «Машу», окликая ее басом, а «Маша» откликается, но не очень-то спешит навстречу «Яше». Если «Яша» вслепую примет за «Машу» другого ребенка, ему указывают на ошибку. Игра продолжается до тех пор, пока смешная парочка наконец не встретится. Затем можно выбрать другую пару игроков.

Правила:

1. «Маша» считается пойманной, если «Яша» коснулся ее рукой.
2. Если «Яша» долго не может поймать «Машу», можно предложить героям поменяться ролями или уступить место другим детям.

«Маляр и краски» (татарская народная игра)

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

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.

«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 выбрать другого «маляра», «хозяйку красок», присвоить «краскам» новые имена и начинать игру снова.

Правила:

1. Маляр не должен ловить «краску», когда она еще только поднимается со стула.
2. Нельзя двум игрокам выбирать название одной «краски».

«Чур, все!» (прятки со скороговорками) (игра народов коми)

Перед началом игры дети делятся на две команды и выбирают двух судей, которые будут строго следить за соблюдением правил в течение всей игры.

Жребием определяется, какая команда будет прятаться первой. Все игроки другой команды становятся в круг и условленное число раз произносят хором скороговорку, например «Все бобры добры для своих бобрят». (Правильное произношение скороговорки должно быть доступно всем. Если в команде есть дети с нарушениями произношения отдельных звуков, то скороговорка может быть заменена на более простую: «Под топотом копыт пыль по полю летит».) Судьи следят за правильностью произношения скороговорки и считают, сколько раз ее произносят. За это время все дети из другой команды должны успеть спрятаться.

Закончив произносить скороговорку, игроки из водящей команды начинают искать спрятавшихся противников. Когда удастся найти первого игрока другой команды, надо громко закричать: «Чур!», и назвать найденного ребенка по имени. Затем все игроки из обеих команд бегут к месту жеребьевки и, взявшись за руки, хором один раз произносят ту же самую скороговорку, что и в начале игры. За правильностью произношения скороговорки каждой командой следит свой судья.

Выигравшей считается команда, которая первой выполнила всю эту последовательность действий. Она получает право прятаться.

Правила:

1. До начала произнесения скороговорки все игроки должны успеть взяться за руки.
2. Произносить скороговорку надо правильно, не переставляя слова, слоги, звуки.

ИГРЫ НАРОДОВ РОССИИ

Игры с мячом

Традиционные приемы игры в мяч

Для того чтобы успешно освоить подвижные игры с мячом, дети должны предварительно хорошо овладеть основными приемами игры в мяч. В русских народных забавах часто упоминается о таких упражнениях с мячом, которые может постепенно освоить каждый ребенок. Вот некоторые из них (мы приводим их названия и описание по книге *М.Ф. Литвиновой* «Русские народные подвижные игры»):

Свечки — подбросить мяч вверх сначала невысоко и поймать его. Во второй раз бросить выше, в третий раз — еще выше.

Поднебески — подбросить мяч вверх, поймать с отскока от земли.

Гвозди ковать — отбивать мяч рукой о землю.

Хватки — поднять руки с мячом над головой, выпустить его и поймать на лету.

Вертушки-перевертушки — положить мяч на ладонь, слегка подбросить его, руку повернуть тыльной стороной и так отбить мяч вверх, а затем поймать.

Первыши-водокачи — ударить мячом в стену, поймать его с отскока от стены.

Зайца гонять — бросить мяч о землю так, чтобы он ударился о стенку, и поймать с отскока от стены.

Пришлепы — ударить мячом о стену, отскочивший от стены мяч ударить ладонью так, чтобы он опять ударился о стену, после чего поймать.

Галки, вороны, зеваки — встать спиной к стене, откинуть голову назад так, чтобы она касалась стены. Из этого положения ударить мячом о стену и поймать двумя руками.

Одноручье — подбросить мяч вверх правой рукой и поймать правой: подбросить левой и поймать левой.

Ручки — опереться левой рукой о стену, правой рукой ударить мячом о стену из-под руки, поймать двумя руками. Опереться правой рукой в стену, левой ударить мячом о стену из-под руки, поймать двумя руками.

Через ножки — упереться левой ногой в стену, из-под нее ударить о стену мячом и поймать его двумя руками. Повторить то же самое упражнение, но упереться правой ногой.

В ладоши — ударить мячом о стену, хлопнуть в ладоши и поймать мяч.

По коленям — ударить мячом о стену, хлопнуть руками по коленям и поймать мяч.

Нитки наматывать — ударить мячом о стену, быстро сделать движение руками, будто наматываешь нитки, и поймать мяч.

С одеванием — ударить мячом о стену, а пока он летит, сделать движение, как при надевании шапки. После второго броска «обуться» и т. д.

Эти упражнения позволят подготовить детей к успешному овладению подвижными играми с мячом, для которых им понадобится определенная ловкость и хорошая координация движений.

Взрослым, воспитателям детского сада или родителям, следует учитывать возрастные особенности детей и соответствие мяча и игры. Не каждый мячик, например, теннисный или баскетбольный, подойдет к игре. О том, [где купить мяч](#) подходящий для детских игр, описываемых в данной статье, можно узнать, пройдя по приведенной ссылке, ведущей на интернет-магазин «Я люблю футбол».

«Свечки» (русская народная игра)

Все дети встают в круг, а водящий становится в центр круга и бросает мяч вверх со словами: «Свечка!» Пока мяч находится в воздухе, все дети кидаются врассыпную, стараясь убежать как можно дальше от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стоп!» Дети должны остановиться, а водящий пытается мячом попасть в ближайшего от него игрока. Если ему это удалось, то этот игрок становится водящим.

Правила:

1. Водящий должен делать «свечку», бросая мяч как можно выше.
2. Водящий может ловить мяч не только в воздухе, но и с одного отскока от земли.

«Повелитель лунки» (кабардинская народная игра)

Если игра проводится на улице, тогда в центре площадки радиусом примерно 15 м выкапывают лунку, в которую кладут мяч. Если игра проводится в спортзале, то можно расположить мяч в середине очерченного центра поля. «Повелитель лунки» отходит к краю игрового поля. Остальные игроки располагаются вокруг мяча на расстоянии 2—4 м от него (от величины этого расстояния зависит сложность игры). «Повелитель лунки» громко выкрикивает имя любого игрока, тот бежит к мячу и пытается догнать игроков, которые врассыпную разбегаются по площадке. Водящий должен обязательно попасть мячом в одного из игроков. Тогда этот игрок выбывает из игры. А в случае промаха выбывает сам водящий. Остальные игроки опять становятся вокруг лунки с мячом, и «повелитель лунки» выкрикивает имя следующего водящего. Последний игрок, оставшийся в игре, объявляется «повелителем лунки».

Правила:

1. Засчитывается только прямое попадание мяча.
2. Водящий может кидать мяч в игре только один раз.
3. Нельзя выбегать за пределы площадки, игрок, сделавший это, выбывает из игры.

«В узелок» (татарская народная игра)

Для этой игры можно использовать мяч средних размеров, но лучше играть так, как играли в старину: платком или шарфом, завязанным в узелок.

Водящий должен отойти на несколько шагов от остальных детей, которые стоят или усаживаются в кружок. Расстояние между детьми должно быть примерно 1,5—2 м.

Игроки перекидывают узелок (или мяч) по кругу, своим соседям слева или справа, а водящий бежит за кругом и пытается его поймать. Если ему удастся хотя

бы коснуться узелка на лету или в руках у одного из игроков, то игрок, не сумевший защитить узелок, становится водящим. Игра продолжается.

Правила:

1. Водящий может находиться только вне круга и оттуда пытаться поймать мяч.
2. Нельзя прятать узелок от водящего, надо как можно быстрее перебрасывать его своему соседу.
3. Нельзя перебрасывать узелок не соседям, а, например, ребенку напротив, если это не было специально обговорено до начала игры.

«Белый мяч» (калмыцкая народная игра)

Эта игра когда-то имела обрядовый характер. В начале лета, когда начинают линять крупный рогатый скот, собирали белую шерсть, из которой изготавливали небольшой белый мяч. Сейчас для этой игры можно использовать любой мяч.

Игру можно проводить на большом поле, на игровой площадке. Перед началом игры все игроки разделяются на две команды. Один игрок отбегает от всех остальных на значительное расстояние и забрасывает мяч как можно дальше. Как только игрок возвращается, все дети бросаются в ту сторону, куда упал мяч, и каждый стремится первым схватить мяч. Тот, кто первым нашел мяч, издает победный возглас и бросается назад, к исходному рубежу. Игроки противоположной команды пытаются отнять у него мяч, а игроки из своей команды помогают ему. Игрок может перекинуть мяч любому игроку из своей команды, если сам не в силах защитить мяч или убежать от своих преследователей. Выигравшей считается та команда, которая сумела доставить мяч к рубежу и вручить его тому игроку, кто бросал мяч в начале игры.

Правила:

1. Допускаются силовые приемы при отнимании мяча, но без подножек и толчков.
2. Если игра проводится несколько раз, то выигравшей команде засчитывается одно очко, и победительницей становится команда, игроки которой сумели завоевать больше очков.

«Заяц» (русская народная игра)

Дети становятся кругом, в центре круга — «заяц». Игроки начинают перебрасывать мяч друг другу так, чтобы он задел «зайца». «Заяц» пытается увернуться от мяча. Игрок, сумевший задеть мячом зайчика, становится на его место, и игра продолжается.

Правила:

1. При броске нельзя заходить за границы круга и приближаться к зайчику.
2. Надо назвать имя игрока, который будет ловить мяч.
3. Мяч нельзя задерживать в руках, надо перебрасывать его другому игроку как можно быстрее.

«Вышибалы» (русская народная игра)

Перед началом игры по жребию определяют двух «вышибал». Они становятся на противоположных концах площадки. Остальные дети выстраиваются в ряд на середине площадки, лицом к «вышибалам», у которого мяч. «Вышибала» с размаху бросает мяч, пытаясь задеть любого из игроков на середине поля. 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.

Правила:

1. Если «вышибала» бросил мяч недостаточно сильно, то любой игрок может его поймать: он получит дополнительное очко и может вернуть в игру выбывшего ранее игрока или «сохранить жизнь» в случае прямого попадания мяча.

2. Игрок, пытавшийся поймать мяч, но не сумевший удержать его в руках, считается выбывшим.

3. Последние два игрока сами становятся «вышибалами», и игра повторяется вновь.

4. Иногда договариваются, что игроки могут ловить мяч только с отскока.

«Мяч об узкую стенку» (мордовская народная игра)

Название этой игре дала вкопанная вертикально в землю узкая доска (шириной около 30 см) длиной 2 м. Если играют дети, то высота доски может быть меньше, необходимо укрепить ее сзади другой деревянной доской или колом, чтобы придать устойчивость.

В начале игры такая доска — «узкая стенка» — устанавливается на первой линии, параллельно которой на расстоянии 10—15 м чертится на земле вторая линия. На первой линии, примерно в 1 м от «узкой стенки», становится выбранный по жребию водящий, остальные игроки располагаются позади второй линии.

В руках у водящего небольшой резиновый мяч и «бита» — деревянная палочка или узкая дощечка (размеры 10х60 см), обтесанная с одного конца в виде рукоятки. Водящий подбрасывает мяч невысоко в воздухе и ударом «биты» выбивает за линию второго кона. Другие игроки пытаются поймать его на лету. Если какому-нибудь игроку это удалось, он становится на вторую линию и пытается попасть мячом в «узкую стенку». Если ему это удалось, он сменяет водящего, если нет, то игра продолжается со старым «метальщиком мяча».

Правила:

1. Перед началом игры надо договориться, сколько попыток имеет водящий, в случае если он не смог с первого раза попасть «битой» по мячу или перебросить его за линию второго кона. После этого он должен будет передать «биту» другому игроку (он тоже определяется по жребию).

2. Кидать мяч в «узкую стенку» можно только из-за второй линии, не заступая за нее.

3. Расстояние между линиями можно изменять в зависимости от возраста игроков (чем младше дети, тем меньше расстояние).

4. Можно разыгрывать очки: одно очко присуждается игроку, попавшему в «узкую стенку», или водящему, если ни один игрок не смог попасть в нее. В конце игры победитель определяется по количеству набранных очков.

«Лапта»^[1] (русская народная игра)

Название этой древней игры произошло от названия деревянной палки, которой забивали мяч: она похожа на лопату и называется «лаптой». Игроки делятся на две команды, в каждой команде выбирают своего водящего, он будет подавать мяч первым.

Игра проводится на улице. С одной стороны игрового поля находится «город», а с другой, на расстоянии 10—20 м, чертится линия кона. Игроки «города» располагаются на его территории, игроки поля в произвольном порядке располагаются

в «поле». Водящий первым подбрасывает мяч и с помощью лапты направляет его в «поле», быстро бежит к линии кона, а затем также быстро возвращается в «город». Игроки «поля» ловят мяч в воздухе или поднимают его там, где он упал, и с этого места они могут «пятнать» бегущего противника, если он еще находится в «поле».

Правила:

1. Каждый игрок «города» по очереди забивает мяч «лаптой».
2. Надо стараться кинуть мяч туда, где меньше всего игроков противника, или как можно дальше.
3. Игроку, который не смог забить мяч «лаптой», разрешается бросить его рукой.
4. Команда города проигрывает и переходит на игровое поле, если
 - все игроки пробили мяч, но никто не перебежал за линию кона,
 - все игроки перебежали за линию кона, но не вернулись в город,
 - во время перебежки игрока «города» запятнали.

«Уральский мяч» (башкирская народная игра)

Сейчас в эту игру играют небольшим резиновым мячом, а раньше играли мячом, скатанным из шерсти.

На игровой площадке чертят три параллельные линии на расстоянии около 10 м друг от друга: первая линия — это линия бросания мяча, вторая — это средняя линия, третья — это линия обхода.

Игроки делятся на две команды: «пастухов» и «метальщиков» мяча. Первый «метальщик» становится за линией бросания, подкидывает мяч над собой и с силой бьет по нему рукой так, чтобы он отлетел за третью линию. Затем он должен сразу же сам бежать за эту линию и быстро возвращаться назад, за линию бросания. Выбитый им мяч ловят «пастухи». Если они успеют поймать мяч и вернуть его за линию бросания, пока бросавший мяч игрок еще туда не вернулся, то этот игрок должен остановиться на том месте, до которого он успел добежать, когда мяч вернули за линию бросания. Если игрок сумел опередить «пастухов», он получает право на дополнительное выбивание мяча в поле. Затем по мячу бьет следующий игрок из команды «метальщиков».

Если все «метальщики» были остановлены в поле, то их строят на специальной линии, которую называют «мостик из одного волоска»: эту прерывистую линию чертят посередине между линией обхода и средней линией.

Самый меткий «пастух» (это определяют игроки его команды) становится с мячом на линии бросания и предлагает любому из «метальщиков» по своему выбору бежать в любую сторону. «Пастух» должен будет попасть в бегущего мячом. Если ему это удастся, то все «пастухи» становятся «метальщиками», в случае промаха игра повторяется снова.

Правила:

1. «Метальщики» бросают мяч по очереди, не переступая ногой через линию бросания.
2. «Пастухи» могут ловить мяч или поднимать его с земли.
3. Чтобы быстрее вернуть мяч за линию бросания, «пастухи» могут передавать его друг другу.

«Лунки» (русская народная игра)

Игроки выкапывают на площадке вдоль прямой линии несколько неглубоких ямок — лунок. Параллельно на расстоянии 2—3 м проводят другую линию: от нее

надо будет закатить или забросить небольшой резиновый мяч поочередно в каждую лунку — это определяется до начала игры. Первый игрок бросает мяч в лунки, пока не промахнется. Затем каждый ребенок пытается попасть в лунки. Если ни один ребенок не сумеет с первого раза попасть во все лунки без промаха, то игра повторяется, причем каждый игрок бросает мяч в ту лунку, где он промахнулся. Выигравшим считается игрок, первым сумевший метко попасть мячом во все лунки поочередно.

Правила:

1. Обычно игру проводят с небольшим количеством «лунок», в любом случае их не должно быть более 10.

2. Количество участников необходимо также ограничивать несколькими детьми, иначе игра затянется очень надолго.

«Шар-мазло» («Котел») (русская народная игра)

Это очень популярная старинная русская игра, которая имеет и другие названия, например, «Кубарь», «Клюшки», «Лунки», «Мазлы». В нее можно играть, используя современные клюшки для хоккея.

Перед началом игры в центре игровой площадки выкапывают яму диаметром 20—50 см, которую называют «котлом». Вокруг «котла» по окружности радиусом 1,5—2 м все игроки, кроме водящего, выкапывают лунки такого размера, чтобы в них свободно мог поместиться конец одной клюшки.

Игроки становятся каждый у своей лунки, опустив в нее конец клюшки, а водящий берет деревянный шар (или тяжелый резиновый мяч) диаметром около 10 см и отходит в сторону на расстояние несколько метров. Он пытается с помощью своей клюшки попасть шаром в центр «котла», при этом не важно, катится мяч от удара по нему или летит невысоко над землей. Остальные игроки пытаются отбить мяч своими клюшками. Если им это не удалось и мяч все-таки попал в центр «котла», то игроки должны поменяться своими лунками. В это время водящий может занять одну из лунок своей клюшкой. Тогда игрок, оставшийся без лунки, становится водящим.

Правила:

1. Мяч, отбитый игроками на лету, водящий может постараться повторно закатить клюшкой в «котел». Остальные игроки могут ударять по мячу своими клюшками, стараясь не пропустить его в «котел».

2. Нельзя препятствовать движению мяча к «котлу» ногой или рукой, игрок, нарушивший это правило, становится водящим.

3. Если во время игры дети слишком удалились от своих лунок, водящий может оставить мяч и попытаться добежать до свободной лунки и занять ее своей клюшкой.

4. Ребенок, оставшийся без лунки, не должен пытаться освободить ее силой.

«Земля – вода – небо» («Зверь – рыба – птица») (русская народная игра)

Для того чтобы успешно участвовать в этой игре, надо знать много названий животных, птиц и рыб. Каждому ребенку необходимо заранее заготовить фанты, которые могут быть у него отобраны в случае неправильного ответа.

Все игроки садятся на ковер или становятся в круг, лицом к центру. В центр выходит ведущий с мячом, он произносит одно из трех ключевых слов и тут же бросает мяч в руки любому игроку. Игрок должен поймать мяч и сразу же назвать

соответствующее животное, рыбу или птицу. Затем надо мяч опять перебросить ведущему. Если игрок ошибся (не сумел поймать мяч или назвал не то слово), то он отдает свой фант.

Ведущий в быстром темпе перебрасывает мяч все новым и новым игрокам, стараясь всех включить в игру.

В конце игры можно предложить детям, проигравшим фанты, выполнить какое-нибудь веселое коллективное задание: спеть, сплясать всем вместе, чтобы получить назад свои фанты.

Правила:

1. Ведущий может кидать мяч, только после произнесения ключевого слова.
2. Надо кидать мяч прямо в руки, чтобы не отвлекать игрока на его ловлю.

Нельзя повторно называть уже ранее кем-то названное животное, птицу, рыбу — это считается неправильным ответом, и игрок штрафуются на фант.

«Стой!» (удмуртская народная игра)

Выбирают водящего, остальные дети становятся вокруг него. Они начинают перебрасывать мяч друг другу над водящим, но не очень высоко. Водящий пытается перехватить мяч на лету или в руках у любого игрока. Если ему это удалось, то на место водящего становится игрок, который последним держал мяч в руках до того, как его коснулся водящий.

Если во время игры мяч упадет, то все игроки быстро разбегаются в разные стороны, пока водящий не успел схватить мяч с земли. Как только мяч окажется в руках у водящего, он кричит: «Стой!» Все замирают на своих местах. Водящий бросает мяч с того места, где он его подобрал, в любого игрока. Если он попадет в свою «цель», то этот игрок становится водящим. Если водящий промахнется, все игроки опять становятся вокруг него, и игра с перебрасыванием мяча продолжается.

Правила:

1. Мяч в этой игре кидают только стоя неподвижно на месте, а вот ловить его можно и передвигаясь.
2. Если после крика: «Стой!» игрок, в которого кинули мяч, шевельнется, он становится водящим, даже если мяч в него не попал.

ИГРЫ НАРОДОВ РОССИИ

Игры с прыжками, на удержание равновесия, меткость и силовые игры

«Отгадай» (игра народов Дагестана)

Игра напоминает жмурки. Водящему завязывают глаза и он начинает прыгать на одной ноге по кругу. Другую ногу он держит вытянутой вперед. Любой ребенок может осторожно хлопнуть водящего по вытянутой ноге. Тот останавливается и пытается угадать, кто ударил его по ноге. Если водящий угадал, то проигравший игрок сменяет водящего. Если нет, то игра продолжается и водящий опять начинает прыгать по кругу на одной ноге.

Правила:

1. Нельзя сильно ударять водящего по вытянутой ноге, можно только слегка хлопнуть его рукой не более одного раза.
2. Водящий не должен открывать глаза, пока не угадает имя ударившего его игрока.

Если игроки еще слишком малы, им трудно прыгать на одной ноге, тогда можно разрешить прыгать на двух ногах, держа руку вытянутой вперед. Тогда водящего хлопают по руке.

«Бой петухов» (марийская народная игра)

Все игроки должны разделиться на пары так, чтобы дети одного возраста и примерно равные по силам оказались друг напротив друга. Затем команды выстраиваются в две шеренги, одна напротив другой, так, чтобы каждый ребенок оказался напротив своего соперника. Дети становятся на одну ногу; другую ногу, согнутую в колене, держат за спиной обеими руками. По команде все дети начинают прыгать на одной ноге по направлению к своим соперникам, выставив вперед плечо. Сблизившись, противники толкают друг друга плечом, отскакивают и снова с разбега сталкиваются. Если во время петушиного боя игрок потеряет равновесие и встанет на обе ноги или обопрется на руку, чтобы не упасть, то он считается проигравшим, и пара выходит из игры. Когда все пары закончат состязаться, поочередно подсчитывается, сколько игроков из каждой команды стали победителями в бою петухов. Так определяется команда-победительница.

Правила:

1. Толкаться можно только плечом в плечо, другие удары запрещены.
2. Можно толкать только своего соперника по паре.

«Хромая лиса» (татарская народная игра)

В начале игры надо расчертить площадку, определить, где будет располагаться «лисыя нора», «дом», «курятник», и выбрать, кто из детей будет «хромой лисой» и «хозяином курятника». Все остальные дети становятся «курами». В зависимости от количества кур в курятнике вычерчиваются и его размеры: они должны быть достаточны для того, чтобы куры могли, не мешая друг другу, убежать от лисы, забравшейся в курятник. «Хромая лиса» скачет на одной ноге из своей норы к «курятнику» мимо «дома», а «хозяин дома» спрашивает у нее, куда она собралась. Шутливый диалог может выглядеть так (1):

- Лиса, лисонька хромая, куда ночью ковыляешь?
- Бикчантай, сынок Мамаю, меня бабка ждет родная!
- А зачем к ней торопиться?
- Моя шуба там за печкой.
- А если шуба загорится?
- Окуну я шубу в речку.
- Вдруг умчит ее течение?
- Я заплачу с огорченья.
- Лиса, лисонька хромая, как без шубы ты пойдешь?
- Бикчантай, сынок Мамаю, как пройду, тогда поймешь!

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. 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.

Правила:

1. Выбежавшая из круга курочка считается пойманной.
2. Если хозяин курятника был невнимателен и не заметил, что лиса встала на две ноги (даже на очень короткое время), то игра продолжается.
3. Заметив нарушение правил, хозяин должен сначала окрикнуть лису, а только потом пускаться за ней вдогонку.

«Хищник в море» (чувакская народная игра)

Для этой игры надо закрепить в центре поля или площадки колышек (столбик). На этот колышек надевается сверху веревка, которая закрепляется на высоте 20—30 см от поверхности земли с помощью незатягивающейся петли. За другой конец

веревки берется водящий. Он прижимает этот конец веревки к своему бедру и бежит по кругу.

Образованный с помощью веревки круг — это «море», а веревка — это «хищник». Остальные дети — «рыбки», которые стремятся убежать от «хищника» — веревки, перепрыгнув ее.

«Водящий» может закручивать веревку то по часовой стрелке, то против, то убыстрять, то замедлять свой бег, а «рыбки», задевшие «хищника» (веревку), выбывают из игры. Игру следует продолжать, пока в море не останется всего 2—3 «рыбки». Затем можно выбрать нового водящего и продолжать игру.

Правила:

1. Нельзя поднимать веревку выше уровня бедра, потому что это сделает игру опасной.
2. «Рыбки», выскочившие за пределы «моря», считаются проигравшими.

«Шапка канатоходца» (игра народов Дагестана)

История этой игры восходит к древним обычаям горских народов, для которых одним из основных умений было умение удержать равновесие на крутых горных тропах. Первоначально в игру играли так: располагали два крупных камня высотой до 50 см на расстоянии 3—5 шагов друг от друга и сверху на них клали шест. Игрок должен был перенести шапки всех участников по очереди от одного камня к другому, ни разу не оступившись и не уронив ни одну шапку. Для игры можно использовать гимнастическую скамейку, по которой должны будут ходить дети в ходе игры. В этой игре дети могут просто потренироваться переносить в одной руке предметы (например, свои панамки), переходя из одного конца скамейки в другой и возвращаясь обратно. *Правила:*

1. Игрок обязан быстро перенести все шапки, сложенные у основания скамейки, с одной стороны на другую.
2. Нельзя за один раз переносить больше одной шапки.
3. Свою шапку игрок переносит последней.
4. Если игрок устал, он может передохнуть, остановившись на одном краю скамейки, но он не должен спускаться на землю и даже касаться земли ногой.

«Кружиться вокруг кола» (калмыцкая народная игра)

Небольшой кол вбивается в землю так, чтобы он был не выше пояса участников игры.

Надо, держась за кол правой рукой, идти вокруг него по часовой стрелке. Одновременно игрок старается достать левой рукой правое ухо из-под правой руки. Чем ниже возьмешься за кол правой рукой, тем труднее выполнить упражнение. Победителем является игрок, сделавший больше других полных кругов вокруг кола и державший руку ниже других на коле.

Правила:

1. Левая рука должна все время касаться уха, но не держаться за него.
2. При определении победителя важно учитывать, на какой высоте он держал правую руку на коле.

«Царь горы» (русская народная игра)

Эта игра может проводиться там, где есть крутая невысокая горка. Лучше всего организовать игру зимой, когда и снега много, и падать с такой горки не опасно. Наперегонки дети бросаются к снежной горке, и тот, кто заберется на нее первым, гордо выкрикивает: «Я — царь горы!». Но не тут-то было! Остальные дети стараются тоже забраться на горку и, выпихнув с нее «царя горы», каждый хочет оказаться на заветном пяточке. Шутливая борьба продолжается!

Правила:

1. Количество игроков не должно превышать 10—12 детей одновременно, остальные дети могут просто «болеть» за победителя, поддерживая его аплодисментами и скандированием.
2. Нельзя бороться по-настоящему, можно только весело толкаться и отпихиваться.

«Альчики» (игра народов Дагестана)

«Альчики» (так называли в Дагестане лодыжки ног барана или козы) кладут на плоский камень у глухой стены. Каждый игрок ставит на камень по два альчика (косточки). Первый бросок каждый игрок делает из-за контрольной линии, расположенной на расстоянии 5—10 шагов от камня (в зависимости от возраста игроков). Если игрок сумел, стоя за контрольной линией, добросить свою битую до камня и сбить с него альчик, то он забирает себе этот альчик и снова бьет по оставшимся альчикам, но уже с того места, куда отскочила от стены его бита. Если игрок промахнулся, то ход переходит к следующему игроку. Выигрывает тот, кто соберет больше всех альчиков. Можно использовать вместо альчиков карандаши или палочки длиной около 10 см.

Правила:

1. Метать битую каждый игрок может своим способом.
2. Нельзя заступать за контрольную черту или становиться ближе того места, куда отскочила бита.

«Лодыжки» (бурятская народная игра)

Эта игра хорошо известна в Бурятии, где традиционным занятием является скотоводство. Можно заменить «лодыжки» (косточки) на деревянные палочки примерно одного размера (5—7 см). Главное, чтобы они были достаточно удобны для захвата детской рукой (соответствовали ей по размеру, имели гладкую поверхность без зазубрин и заноз).

Перед началом игры все «лодыжки» (в зависимости от количества игроков их количество может меняться) выкладываются на стол, игроки располагаются вокруг стола и договариваются между собой об очередности. Первый игрок берет в руку одну «лодыжку» и подбрасывает ее высоко вверх. Пока «лодыжка» находится в воздухе, можно той же рукой схватить со стола другие «лодыжки» и этой же рукой успеть поймать подброшенную «лодыжку».

Если при этом игрок не успеет ничего взять со стола или уронит хоть один из предметов, то он считается проигравшим и должен вернуть все «лодыжки» в центр стола, а ход передать следующему игроку. Если водящий сумел поймать

«лодыжку», не уронив ни одну «косточку» — все они считаются его выигрышем, и он может продолжать игру, подбрасывая еще одну «лодыжку» вверх и захватывая другие «лодыжки» со стола до того момента, пока что-нибудь не уронит.

В конце игры победителем считается тот, кто успел собрать больше всех «лодыжек».

Правила:

1. Нельзя менять руку во время игры: водящий может ловить «лодыжки» любой рукой, но он не имеет права менять руку или ловить двумя руками сразу.
2. Надо строго соблюдать очередность и не сбивать порядок игры.

«Колышки» (ингушская народная игра)

В эту игру надо играть на мягкой земле или влажном песке, например, после сильного дождя. Для игры заранее заготавливаются колышки 40—70 см из твердых пород дерева (яблоня, клен). Один конец заостряют и, чтобы он стал тверже, обжигают на открытом огне. Способ метания колышка каждый игрок определяет для себя сам. Игроки должны договориться до начала игры, сколько колышков они будут использовать в игре (обычно от 5 до 10). Первый игрок бросает свой колышек так, чтобы он воткнулся в землю почти вертикально. Если колышек сильно пригнулся к земле (между колышком и землей нельзя поместить ладонь в ширину), то колышек не считается воткнутым: такой колышек выходит из игры, так же как и упавший колышек. Следующие игроки стремятся не только воткнуть свой колышек вертикально в землю, но и стараются с помощью своего колышка сбить или пригнуть к земле колышек противника. Сбитый таким образом колышек переходит от хозяина к игроку, который сумел в него попасть своим колышком.

Если игрок уронил свой колышек (он не воткнулся в землю при метании), то этот игрок теряет свой колышек и начинает следующую игру. Все участники собирают свои колышки с поля и бросают их заново.

Игрок, у которого все колышки сбили в игре, выбывает из игры. Победителем объявляется игрок, выигравший больше всех колышек.

Правила:

1. Каждый бросает по одному колышку, строго придерживаясь своей очереди.
2. Если игрок своим колышком сбил сразу несколько других колышков, то он забирает их все.
3. Если у игрока, бросавшего колышек, собственный колышек не воткнулся в землю, то сбитые им чужие колышки не переходят в его собственность. Наоборот, такой игрок считается проигравшим, и он должен начинать следующий тур игры.

«Перетягивание» (осетинская народная игра)

Для проведения этой игры надо крепко связать концы веревки длиной 2—2,5 м и, начертив на земле круг радиусом 2 м, разделить его линией на две равные половинки.

Дети из пары, которая будет меряться силами, становятся спиной друг к другу, по разные стороны линии, на одинаковом от нее расстоянии.

Каждый участник «впрягается» в веревку, завязанную в кольцо, со своей стороны. Он пропускает веревку под мышками и слегка натягивает ее. Остальные дети внимательно следят, чтобы, заняв исходную позицию, оба участника были на одинаковом расстоянии от разделительной линии.

По условленному сигналу соперники тянут веревку, каждый в свою сторону. Победителем считается ребенок, который перетянул соперника на свою сторону круга, а затем и вообще вытащил его за пределы круга.

Правила:

1. Нельзя тянуть соперника в сторону, игроки должны «перетягивать» друг друга только в направлении «вперед».
2. Перетягивание осуществляется всем корпусом, но нельзя при этом опираться руками о землю.

Проигравшим считается игрок, заступивший за линию круга обеими ногами.

«Бияша» (марийская народная игра)

Игроки делятся на две команды, которые выстраиваются одна напротив другой вдоль параллельных линий, нарисованных на расстоянии нескольких метров друг от друга. Если игра проводится в зале, то для обозначения границ двух линий можно использовать противоположные стороны ковра или широкой ковровой дорожки. По жребию решается, какая команда начинает игру. Один из игроков этой команды с криком: «Бияша!», направляется к шеренге противников. Дети из другой команды ждут его приближения, каждый ребенок вытягивает вперед свою правую руку. Водящий хватает за руку любого игрока и пытается перетянуть его на сторону своей команды, а тот упирается изо всех сил.

Если водящему удалось перетянуть игрока из другой команды за линию своей команды, то он берет его в плен и ставит позади себя.

Теперь игрок из другой команды может попробовать свои силы. Если он сумеет перетянуть на свою сторону игрока, за чьей спиной стоит пленник, то это будет двойная победа: он освободит члена своей команды и захватит противника. Игра продолжается, пока одна из команд не захватит определенное количество пленников или всю команду противников.

Правила:

1. Нельзя прятать руки за спину, таким образом, сопротивляясь захвату.
2. Тянуть к себе игрока можно любой рукой, но только — не двумя руками сразу.
3. Игроки могут поддерживать сопротивляющегося члена своей команды только возгласами или скандированием.
4. Пленником считается игрок, переступивший за черту другой команды обеими руками.

«Кул» (ингушская народная игра)

Для игры надо начертить на земле квадрат со стороной 0,5 м, в центре которого вырыть ямку глубиной 3—4 см и диаметром до 10 см. На эту ямку перед началом игры положат «кул» — гладкую веточку с закругленными концами, специально выструганную из мягких пород дерева (липа, тополь). Примерные размеры «кула»: длина около 10—12 см, диаметр — 2—3 см. Эту веточку в ходе игры надо будет выбивать из ямки с помощью биты — деревянной палки (длиной около 50 см). Для этого конец биты опускают в ямку и, поддев «кул» снизу, выбивают его в сторону водящих.

Дети делятся на две команды и разбиваются на пары. Они решают, какая команда будет первой выбивать «кул». Игроки другой команды должны будут его ловить. Дети сразу договариваются, по сколько раз подряд каждый игрок может выбивать «кул» битой из ямки. Если игрок промахнулся или не сумел выбить «кул» из ямки, то он сразу передает свою очередь второму игроку из этой пары.

Игроки из другой команды должны ловить «кул» (веточку) руками. Тот, кто поймал «кул» двумя руками, получает 1 очко. Если игрок сумел поймать «кул» одной рукой, то он сразу получает 5 очков. Когда пары игроков из обеих команд попробуют свои силы в выбивании «кула», то можно переходить к подсчету очков: так определяется команда — победитель.

Правила:

1. Когда один игрок из пары выбивает «кул», второй должен отойти в сторону, чтобы не мешать ему.
2. Дети, ловящие «кул», могут свободно перемещаться по площадке, но они тоже не должны мешать друг другу, отталкивая соперника в борьбе за пойманный «кул».

ИГРЫ НАРОДОВ РОССИИ

Спокойные игры

«Рукавицу гнать» (бурятская народная игра)

Выбирают водящего и садятся вокруг него тесным кругом или напротив ведущего на лавке, но тоже так тесно, чтобы не было зазоров между сидящими. Руки все игроки держат за спиной. У одного из игроков в руках рукавица. Он начинает громко нараспев приговаривать: «Рукавицу гони!», одновременно передавая рукавицу своему соседу. Тот, в свою очередь, громко подхватывает песню и как можно быстрее передает рукавицу дальше. Водящий указывает на игрока, который должен показать свои руки. Если в них рукавица, то проигравший становится водящим, если — нет, то игра продолжается.

Правила:

1. Поет только тот, у кого рукавица.
2. Нельзя пытаться задержать у себя рукавицу, надо быстро передавать ее следующему игроку, который тут же начинает петь. Так создается эффект «какофонии», когда несколько игроков поют одновременно, с небольшой задержкой по времени.
3. Если водящий правильно указал игрока, у которого рукавица, тот не имеет права передавать ее дальше, а должен показать водящему и занять его место.

«Слухи» (русская народная игра)

Играют в эту игру несколько детей, которые усаживаются рядком, поближе друг к другу.

Водящий произносит шепотом любую фразу на ухо сидящему с краю ребенку так, чтобы другие дети не могли ее услышать (можно попросить всех детей, кроме одного ребенка, к которому сейчас будут обращаться, заткнуть уши). Затем фраза по

цепочке передается от ребенка к ребенку, и последний, сидящий с противоположного края ребенок, произносит ее громко. Если фраза искажена, то по цепочке находят того, кто ее первым исказил: просят повторить каждого, что он услышал, начиная с первого игрока.

Игрок, первым исказивший фразу, должен пересесть на последнее место с краю.

Правила:

1. Нельзя говорить так, чтобы было слышно кому-нибудь, кроме твоего соседа.
2. Нельзя переспрашивать, если чего-то не расслышал.

«Игра в фанты» (русская народная игра)

Иногда эту игру называют «да и нет не говорите», обращаясь непосредственно к названию традиционной для этой игры речевки.

Вам прислали сто рублей. Что хотите, то купите, Черный с белым не берите, Да и нет не говорите, — произносит водящий и тут же начинает задавать участникам вопросы-ловушки типа: «Ты, конечно, знаешь, какого цвета небо?» Если игрок, к которому был обращен этот вопрос, выкрикивает: «Да!» — он проиграл фант. Если игрок был внимателен, то он ответит: «Не знаю!», и игра продолжается.

Если водящему никак не удастся собрать фанты у игроков, то его заменяют на более смышленного игрока, который сможет задавать более каверзные вопросы и вести диалог с игроками в быстром темпе, путая и сбивая их неожиданными вопросами и заданиями.

Данную игру можно использовать в качестве средства закрепления нового материала при изучении детьми иностранного языка, ведь [английский язык для детей](#) - залог их успеха во взрослой жизни, и об этом не следует забывать.

Правила:

1. Нельзя подсказывать отвечающему.
2. Нельзя смеяться, даже в том случае, если вопрос или ответ был на самом деле смешным. За это тоже отбирают фант.

«Розыгрыш фантов» (русская народная игра)

Фанты, собранные у неудачливых игроков, можно в конце игры разыгрывать индивидуально. Один из наиболее интересных вариантов такого розыгрыша, когда все фанты выкладываются на стол так, чтобы каждый мог увидеть свой фант. Выбирают водящего, усаживают его спиной к столу и, поднимая поочередно каждый фант, спрашивают, что этот фант должен сделать. Задания водящего обязательно выполняются. Они могут быть любыми: проверяющими ловкость, память, внимание, находчивость, главное, чтобы их выполнение не унижало игрока.

Правила:

1. Нельзя спорить с водящим, требуя заменить задание.
2. Нельзя просить выполнить заведомо невозможные вещи — в таком случае игроки могут сменить водящего или потребовать, чтобы он сам выполнил это задание.

«Кости» (устный счет) (тувинская народная игра)

Дети делятся на две команды, и каждая команда выбирает своего водящего. Водящие получают одинаковое количество косточек (альчиков, лодыжек). Может быть использован и счетный материал для дошкольников.

Каждый водящий распределяет «косточки» между игроками своей команды, а часть косточек может спрятать в другом месте, но так, чтобы игроки другой команды не видели, сколько косточек вышло из игры. То же самое делает и другой водящий.

Затем каждая команда пытается угадать, сколько всего косточек спрятано в руках их соперников. Водящий называет предполагаемое число. Если оно правильное, то все спрятанные в руках косточки переходят к игрокам другой команды.

Игроки обеих команд опять перепрятывают косточки. У игроков проигравшей команды их могло остаться мало (мы не знаем, сколько косточек отложил в сторону водящий до начала игры), и тогда у некоторых игроков в команде может вообще не остаться косточек. Но они все равно должны сжимать кулачки и всем своим видом показывать, что и у них есть косточки.

Игра продолжается до тех пор, пока у игроков одной команды совсем не останется косточек.

Правило:

1. Надо громко, для всех игроков объявить количество косточек, выданных командам

2. Водящие не должны называть одно и то же число, когда угадывают количество косточек, находящихся в руках игроков.

3. Игра продолжается до тех пор, пока у команды есть хотя бы одна косточка.

По взаимной договоренности можно прервать игру и определить команду-победителя: она должна собрать больше косточек, чем команда соперников.

«Угадай, где средний палец» (якутская народная игра)

Секрет этой игры: в умении игроков изменять положение пальцев в щепотке, что достигается тренировкой. Среди охотников и пастухов, которые должны были ловко распутывать веревки в упряжке или капкане, такая ловкость и гибкость очень ценилась.

Если сложить все пальцы на одной руке щепоткой, а затем обхватить их другой рукой, чтобы виднелись только кончики сведенных пальцев, то будет очень сложно угадать, где «спрятался» средний палец.

Можно предложить любому ребенку показать своим указательным пальцем тот палец, который он считает средним. Затем, не убирая его указательный палец от своего «среднего», медленно освободить все свои пальцы от обхвата и развести их в стороны.

Сразу становится видно, правильно ли угадан палец или нет. Если ребенок правильно угадал средний палец, то теперь он может складывать свои пальцы в щепотку.

«Почта» (русская народная игра)

Перед началом игры каждый ребенок громко называет известный населенный пункт по своему выбору (обычно дети называют крупные города, но могут использовать и названия местных населенных пунктов, которые также хорошо известны всем игрокам).

Начинает игру любой ребенок, изображающий, как звенит колокольчик.

Его спрашивают: «Кто едет?» — «Почта!» — «Откуда и куда?» — «Из Москвы во Владивосток» (ребенок может называть только тот город, который он сам выбрал в начале игры (Москву) и города, которые выбрали другие игроки).

Теперь ребенок, который назвал «Владивосток» при выборе города, задает вопрос приехавшему из Москвы: «А что делают в Москве?» — «Ездят на метро». После этих слов все игроки, кроме приехавшего из Москвы, начинают изображать, как ездят на метро. Тот игрок, который не сумел показать, как ездят на метро, отдает фант, и игра продолжается. Теперь ребенок, назвавший Владивосток, везет почту дальше («динь-динь-динь»), в любой другой город и отвечает на вопрос ее получателя: «Что делают во Владивостоке?»

Правила:

1. Если «почтальон» перепутал: отправил почту в город, который никто из участников игры себе не выбрал, или просто искажил название города, то он тоже платит «фант».

2. Занятия, которыми занимаются жители города, должны соответствовать реальности. Например, если в городе есть река, то можно кататься по ней на лодке, ловить рыбу и т.д.

3. Если игрок, представляющий город, не может ничего придумать оригинального, то он может сказать, что в Воронеже «танцуют». Тогда все игроки будут изображать танцы.

Литература

Григорьев В.М. Народные игры и традиции в России. М., 1991.

Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. М., 1986.

Кабанова О. А. Игра в коррекции психического развития ребенка. М., 1997.

Покровский Е. Л. Детские игры, преимущественно русские. М., 1887.

Эльконин Д.Б. Психология игры. М., 1978.