



# ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НАРОДОВ РОССИИ

Руководитель кружка: Блохнова В.В.



## Правила для играющих.

1. Играйте честно, дружно, соблюдая правила. Правила в игре - закон.
  2. В игре проявляйте выдумку, смекалку (не нарушая принятых правил).
  3. Играя с товарищами, помни, что ты не один (не выставляй всюду себя, давай играть другим, нарочно подолгу не води).
  4. В играх-поединках выбирай противников, равных по силам.
  5. Старайтесь все время выручать товарищей по команде. Закон каждой команды в игре: один за всех и все за одного.
  6. Не горячитесь понапрасну! Так вернее придти к победе.
  7. Обязательно слушайте руководителя игры: он здесь главный судья, подчиняйтесь капитану команды: в игре он старший.
  8. Победив, не зазнавайтесь, не смейтесь над проигравшими. Помните: в игре вы - противники, вне игры - товарищи.
  9. Проиграл, - не унывай! Поблагодари победителя за науку; постарайся взять верх при следующей встрече.
  10. В игре не сердитесь на того, кто нечаянно толкнул или наступил на ногу.
  11. Берегите принадлежности для игр; следите, чтобы они всегда были исправны и красивы.
  12. Судьей должны быть довольны и победители и побежденные.
  13. Для игры подыщите подходящее место. Не играйте на проезжей дороге. Игры с мячом проводите подалее от окон, в стороне от клумб, грядок.
- 

## ИГРА НАРОДОВ КОМИ «НЕВОД»



### ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ИГРЫ:

Яркие платки или венки из цветов, 4 шеста с ленточками

### ХОД ИГРЫ

Играющие выбирают рыбу. На голову ей надевают яркий платок или венок цветов и помещают в центр хоровода, изображающего невод. На расстоянии 1,5 – 2 м от хоровода устанавливают четыре украшенных ленточками шеста. Рыба, пробравшись сквозь невод (под руками играющих), бежит к одному из шестов. Игроки догоняют её. Если рыбу не догнали и она спряталась за шестом, она остаётся рыбой, если поймают, то она возвращается в хоровод. Рыбой становится тот, кто её догнал.

### ПРАВИЛА ИГРЫ

Игроку, выбегавшему из-под невода, надо проявлять ловкость, а не силу. Разрывать круг нельзя.

## МОРДОВСКАЯ НАРОДНАЯ ИГРА: «КРУГОВОЙ»



ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ИГРЫ Мяч

### ХОД 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 детей, находящихся в кругу. Если кому-либо в кругу удаётся поймать мяч, он старается попасть им в любого ребенка за кругом. Если ему это удастся, то у него в запасе очко, если промахнется, то выходит из круга. Когда мяч запянтает всех детей, играющие меняются местами. Правила игры. Мяч можно ловить лишь с воздуха, от земли не считается. Осаленные выходят из круга. Ребенок, поймавший мяч и попавший в игрока за кругом, остается в кругу.

## СЕВЕРО – ОСЕТИНСКАЯ НАРОДНАЯ ИГРА : «ГАККАРИС»



### ОД ИГРЫ

По кругу на расстоянии 40 – 50 см друг от друга чертят круги. Игроки приседают в них на корточки. Водящий, прыгая на одной ноге, старается толкнуть кого-нибудь из игроков с места. Игрок считается сбитым, если хотя бы одна его нога сместилась и ступня оказалась за чертой круга. Игра продолжается по договоренности играющих.

### ПРАВИЛА ИГРЫ

Игрокам разрешается время от времени касаться руками пола. Водящий не должен ударять ногой сидящего, а слегка только подталкивать его. Сидящим не разрешается поддерживать друг друга, вскакивать, поворачиваться лицом к водящему. По договоренности можно разрешить водящему менять ногу на которой он прыгает.

## ДАЛЬНЕГО ВОСТОКА: «ОТБИВКА ОЛЕНЕЙ»



БОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ИГРЫ Мяч

### УСЛОВИЯ ИГРЫ

Группа играющих (олени) находится внутри очерченного круга. Выбираются три пастуха, они за кругом. По сигналу «Раз, два, три – отбивку начни!» пастухи по очереди бросают мяч в оленей. Олень, в которого попал мяч, считается пойманным, отбитым от стада. Каждый пастух отбивает пять – шесть раз. После чего он подсчитывает отбитых оленей.

### ПРАВИЛА ИГРЫ

Бросать мяч можно только в ноги и только по сигналу. Стрелять надо с места в подвижную цель.

# УДМУРТСКАЯ НАРОДНАЯ ИГРА № 1

## «ОХОТА НА ЛОСЯ»

### ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ИГРЫ

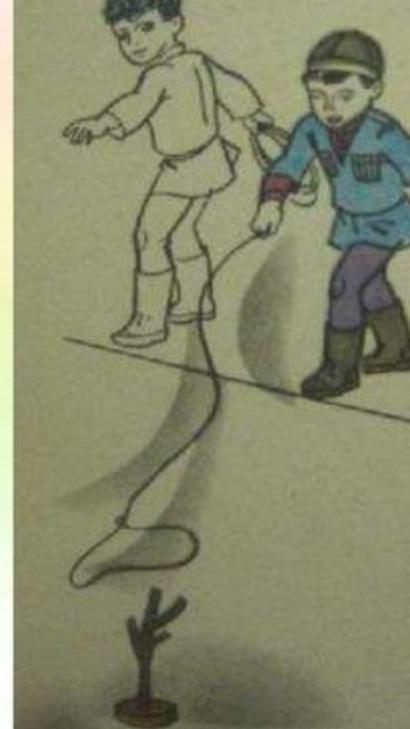
Лосинные рога (можно заменить веточками), арканы (веревки 2 м)

### ХОД ИГРЫ

Играющие делятся на две команды. Все становятся за чертой, проведенной на расстоянии 1,5 м от лосинных рогов (можно заменить веточками) их количество соответствует числу участников в команде. В руках у каждого игрока аркан. Все стараются заарканить лося (набросить аркан на рога). Выигрывают те охотники, кто поймал больше лосей, т. е. большее число раз набросил аркан.

### ПРАВИЛА ИГРЫ

Начинать игру следует по указанию ведущего поочередно в обеих командах. Прежде чем проводить игру, следует научиться определенному способу набрасывания аркана. Счет вести до 10 очков.



## УДМУРТСКАЯ НАРОДНАЯ ИГРА № 2 ВОДЯНОЙ



### ХОД ИГРЫ

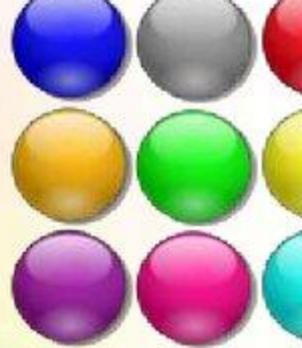
Очерчивают круг — это пруд или озеро. Выбирается ведущий — водяной. Играющие бегают вокруг озера и повторяют слова: — «Водяного нет, а людей-то много»

Водяной бегают по кругу (озеру) и ловит играющих, которые подходят близко к берегу (линии круга). Пойманные остаются в кругу. Игра продолжается до тех пор, пока не будет поймано большинство игроков.

### ПРАВИЛА ИГРЫ:.

Водяной ловит, не выходя за линию круга. Ловушками становятся и те, кого поймали. Они помогают водяному.

## ТАРСКАЯ НАРОДНАЯ ИГРА «СКОК – ПЕРЕСКОК» (Кучтем-куч)



ОБОРУДОВАНИЕ: маленькие кружки диаметром 30 - 35 см для каждого участника

ХОД ИГРЫ на земле чертят большой круг диаметром 15 - 25 м, внутри него - маленькие кружки. 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.

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО: нельзя выталкивать друг друга из кружков. Двое играющих не могут находиться в одном кружке. При смене мест кружок считается за тем, кто раньше вступил в него.



## БАШКИРСКАЯ НАРОДНАЯ ИГРА НИТКА И ИГОЛКА (Эна менян еп)

ОБОРУДОВАНИЕ куб, башня, флажок

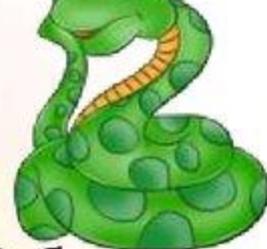
### ХОД ИГРЫ:

Командная игра, требует четного количества игроков. Дети делятся на две команды, выстраиваются в колонны друг за другом на одной стороне площадки. Перед каждой командой на расстоянии 5 метров ставится ориентир (куб, башня, флажок). По сигналу первые игроки («иголки») оббегают ориентиры, возвращаются к команде. К ним цепляется следующий игрок («нитка»), они оббегают ориентир вдвоем. Таким образом, все игроки команды («нитки»), по очереди цепляясь, друг за дружкой, оббегают ориентиры. Побеждает та команда («иголка с ниткой»), все игроки которой зацепились и обежали ориентиры первыми.

ПРАВИЛА: играющим во время бега не разрешается расцеплять руки. Если это случилось, то нарушившая правила команда начинает игру заново.



## РУССКАЯ НАРОДНАЯ ИГРА № 1 «ЗМЕЙКА»



ОД ИГРЫ: 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  $90^\circ$ ), закрутить цепочку «змейкой», описать круг и т.д.

### ПРАВИЛА ИГРЫ:

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

Хорошо использовать в игре естественные препятствия: обегать вокруг деревьев, наклоняться, пробегая под их ветками, сбегать по склонам глубоких оврагов. При игре в помещении можно создать «полосу препятствий» из больших кубиков или спортивных предметов (обручей) кеглей, гимнастических скамеечек).

Игру можно остановить» если «цепочка» порвалась, и выбрать нового ведущего.

## РУССКАЯ НАРОДНАЯ ИГРА № 2 «ДВА МОРОЗА»



### ХОД ИГРЫ:

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

Один — «Мороз Красный нос», а другой — «Мороз Синий нос». Обозначаются две крайние линии противоположных концов 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 детей по полю. 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, 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 в первый раз не попались и смогли выручить других детей из ледяного плена.

### ПРАВИЛА ИГРЫ:

1. Перебежать 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».



## МАРИЙСКАЯ НАРОДНАЯ ИГРА БИЛЯША

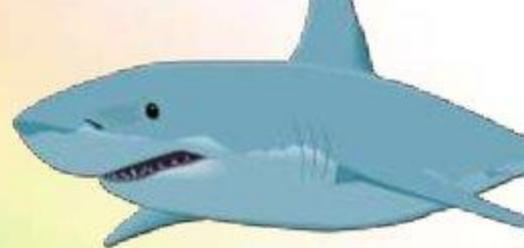
### ХОД ИГРЫ:

На площадке чертят две линии на расстоянии 3 -4 м одна от другой. Играющие, разделившись на две команды, становятся за этими линиями лицом друг к другу. Один из играющих по собственному желанию и согласию товарищей с криком «Биляша!» бежит к другой команде, каждый участник которой вытягивает вперед правую руку. Подбежавший берет кого-нибудь из команды соперников за руку и старается перетянуть его через площадку за свою линию. Если ему это удастся, то он ставит пленника позади себя. Если же сам окажется за чертой команды противника, то становится ее пленником и располагается за спиной игрока, перетянувшего на свою сторону. Игра продолжается, теперь игрок – нападающего высылает другая команда. Игра заканчивается тогда, когда одна команда перетянет к себе всех игроков другой команды.

**ПРАВИЛА ИГРЫ:** Перетягивать соперника можно только одной рукой, помогать другой рукой нельзя. Никто не должен отдергивать вытянутую вперед руку. Если игрока, у которого есть пленник, перетянет на свою сторону игрок противоположной команды, то пленник освобождается и возвращается на свое место.



## ЧУВАШСКАЯ НАРОДНАЯ ИГРА ХИЩНИК В МОРЕ



ОБОРУДОВАНИЕ: веревка длиной 2-3 м.

ХОД ИГРЫ:

В игре участвуют до десяти детей. Один из играющих выбирается хищником, остальные—рыбки. Для игры нужна веревка длиной 2-3 м. На одном конце ее делают петлю и надевают на столбик или колышек. Игрок, выполняющий роль хищника, берется за свободный конец веревки и бежит по кругу так, чтобы веревка была натянута, а рука с веревкой была на уровне коленей. При приближении веревки детям-рыбкам нужно прыгать через нее.

ПРАВИЛА ИГРЫ:

Задетые веревкой рыбки выходят из игры. Ребенок, выполняющий роль хищника, начинает бег по сигналу. Веревка должна быть постоянно натянута.



## ИГНУШСКАЯ НАРОДНАЯ ИГРА «БЕГ С ПАЛКОЙ В РУКЕ»



ОБОРУДОВАНИЕ по две палки 1 м или не более 50 см

ПЛОД ИГРЫ:

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

расстояние. 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 ИГРЫ:

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.

## БАШКИРСКАЯ НАРОДНАЯ ИГРА УГОЛКИ (Муйуш алыш)

ОБОРУДОВАНИЕ: 4 стульчика

### ХОД ИГРЫ

На площадке очерчивается квадрат, по углам ставятся пеньки или любой другой предмет на который ребенок смог бы сесть. В центр игровой зоны встает водящий. Водящий по очереди обращается ко всем игрокам, с просьбой, что бы пустили его к себе в дом. Остальные игроки должны остроумно отказать ему.

- Хозяйка, можно истопить у тебя баню?

1 играющий отвечает: «Моя баня занята».

2 играющий отвечает: «Моя собака оценилась»

3 играющий отвечает: «Печка обвалилась»

4 играющий отвечает: «Воды нет»

Водящий выходит на центр площадки, хлопает в ладоши три раза и кричит: Хоп, хоп, хоп! За это время хозяева быстро меняются местами. Водящий должен успеть занять свободный стул. Если водящему удастся сесть на свободное место, игрок без места становится водящим.

### ПРАВИЛА ИГРЫ

меняться только после хлопков водящего. Запрещается толкаться.

Игра может проводиться и с большим количеством детей: в этом случае воспитателю следует поставить столько стульев, сколько играющих и составить дополнительные ответы для «хозяев».



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ**