

**Русские народные подвижные игры – средство
повышения эффективности физического воспитания
детей дошкольного возраста.**

Упражнения и подвижные игры являются самыми универсальным и доступным средством развития двигательной сферы. Как писал в своих трудах: **В. Н. Сорока- Росинский:** *« Без игры ребенок не может нормально расти и развиваться так же, как и нормальный взрослый человек не может существовать без труда. Игра для ребенка не забава, а естественное превращение духовных и физических сил в действия, в вещи».* Благодаря движениям и играм повышается общий жизненный тонус ребенка, возрастает работоспособность, выносливость, устойчивость к болезням.

Подвижные игры способствуют развитию речи ребенка, с их помощью обогащается словарный запас, так как игры часто сопровождаются песнями, стихотворениями, считалками.

В играх совершенствуется эстетическое восприятие мира. Дети познают красоту движений, их образность, у них развивается чувство ритма.

**Ниже приводится небольшая подборка русских народных игр
разной подвижности:**

«Пирог»

Инвентарь: детский стульчик, детская шапочка бежевого цвета.

Группа детей делится на две команды. Команды становятся напротив друг друга на противоположных сторонах зала. Посередине между ними стульчик, на котором сидит выбранный по считалке водящий – это «пирог». На голову водящий надевает шапочку.

Все игроки начинают хором расхваливать «пирог»:

Вот он, какой высоконький,

Вот он, какой мякошенький,

Вот он, какой широконький.

Бери его да ешь!

После этих слов играющие, по одному из каждой команды, бегут к «пирогу». Кто из них быстрее добежит до «пирога» и коснется его рукой, тот и уводит его с собой. На роль следующего водящего – пирога выбирается игрок из проигравшей команды, игра продолжается.

«Два Мороза»

Инвентарь: 2 круглых носа из поролона ($d = 5$ см) на резинках, один нос красного цвета, другой синего, кусочек мела или 2 ленты – «липучки» (длиной 6-8 см).

На противоположных сторонах спортивного зала мелом или лентами - «липучками» обозначаются две линии. Играющие становятся за одной из линий.

По считалке выбираются два водящих: Мороз - Красный Нос и Мороз – Синий Нос. Они становятся в центре зала посередине между двумя линиями. По сигналу педагога они произносят:

Мы два брата молодые,

Два Мороза удалые!

Я - Мороз — Красный Нос,

А - Мороз — Синий Нос.

Кто из вас решится,

В путь-дороженьку пуститься?!

Все дети хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам Мороз!

После слова «мороз» все игроки перебегают на противоположную сторону зала, стараясь как можно быстрее оказаться за второй линией, а водящие стараются их догнать и «заморозить» - дотронуться до кого-либо рукой.

«Заря»

Инвентарь: шелковая лента голубого цвета длиной 40-50 см.

Игроки становятся в круг в центре зала на небольшом расстоянии друг от друга (50-60 см), лицом в круг, они держат руки за спиной. По считалке выбирается водящий – «заря», он становится за кругом, в руках – ленточка. Водящий ходит по кругу за игроками, при этом говорит:

Заря-зарница,

Красная девица,

По полю ходила,

Ключи обронила,

Ключи золотые,

Ленты голубые,

Кольца обвитые -

За водой пошла.

С последними словами водящий осторожно кладет ленту на плечо одному из играющих, который, заметив это, быстро берет ленту, и они оба бегут в разные стороны по кругу. Тот, кто останется без места, становится – «зарей». Игра повторяется.

Примечание: 1. Бегущие не должны пересекать круг. 2. Игрокам запрещается оборачиваться назад, пока водящий выбирает, кому положить ленту на плечо.

«Золотые ворота»

В центре зала становится, взявшись за руки пара игроков – это водящие. Напротив них лицом к водящим в колонну по двое встают все остальные игроки. Водящие поднимают руки вверх, образуя «ворота», и произносят:

Золотые ворота

Проходите, господа:

Первый раз – прощается,

Второй – запрещается,

А на третий раз –

Не пропустим вас!

В это время остальные пары игроков проходят под воротами и становятся сразу за водящими в колонну по двое, взявшись за руки. По окончании текста водящие опускают руки вниз, стараясь дотронуться до проходящей мимо них пары игроков. Если водящие успели осалить пару игроков, то осаленная пара становится новыми водящими; если водящие не успели – то они остаются водящими при повторении игры.

«Бабка – Ёжка»

Инвентарь: детский стульчик, кусочек мела или лента – «липучка» длиной 6-8 см.

По считалке выбирается водящий – Бабка-ежка. Он садится на детский стульчик, поставленный на одной из сторон зала. Напротив Бабки-ежки на противоположной стороне зала за линией, обозначенной мелом или лентой-«липучкой», в шеренгу становятся все остальные игроки, взявшись за руки. Дети вместе с педагогом читают стишок, одновременно начинают подходить к Бабке-ежке:

Бабка – ежка, костяная ножка,

Нос крючком, волоса торчком,

Печку топила, кашу варила.

Пошла в огород –

Испугала весь народ,

Пошла на улицу –

Раздавила курицу.

Пошла на лужайку –

Испугала зайку.

По окончании чтения дети кричат: «Раз, два, три – лови!» Бабка-ежка поднимается со стула, бросается догонять детей. Дети убегают от водящего за линию. Кого поймает Бабка-ежка, тот становится следующим водящим.

«Пчелки и ласточка»

Инвентарь: большой обруч ($d = 1$ м), маска – шапочка ласточки, кусочек мела или лента «липучка» длиной 6-8 см.

На краю зала кладется большой обруч – это «гнездо ласточки», в нем располагается «ласточка» - водящий, выбранный по считалке. Остальные играющие – «пчелы» произвольно располагаются по всей площади зала. По сигналу педагога: «Пчелки, полетели за медом!» - дети бегают по залу, машут руками вверх-вниз, тихонько напевая:

Пчелки летают,

Медок собирают!

Зум-зум-зум!

Зум-зум-зум!

На слова «Зум-зум-зум! Зум-зум-зум!» дети- «пчелы» приседают на корточки – собирают «мед».

«Ласточка» сидит в своем гнезде и слушает их песенку. По окончании песенки «ласточка» произносит:

Ласточка встанет, пчелок поймает!

С последним словом «ласточка» вылетает из гнезда и ловит «пчел». Пойманных «пчел» она уводит в свое «гнездо». Когда водящий поймает одного - двух игроков, игра останавливается. По считалке выбирается новый водящий, игра продолжается.

«Летай, летай, воробейко»

Дети встают в круг, берутся за руки. По считалке выбирается водящий – «воробей», который становится в центр круга. Педагог напевно читает текст стихотворения, который дети повторяют вслед за ним. В соответствии с текстом водящий показывает, как ходят девицы, молодки, молодцы, старички. Остальные игроки как можно точнее повторяют его движения.

Скажи, скажи, воробейко,

Скажи, скажи, молоденькой,

Игроки идут по кругу в правую сторону, взявшись за руки.

Как девицы ходят, как девицы ходят.

Дети останавливаются.

Они эдак и вот эдак,

Они эдак и вот эдак,

Водящий ходит притоптывающим шагом, указательный палец правой руки прижат к правой щеке, другие пальцы правой руки сжаты в кулачок, левая рука согнута в локте, пальцы касаются правого локтя. Остальные игроки хлопают в ладоши.

Так девицы ходят,

Так девицы ходят.

Дети повторяют движения вслед за водящим.

Летай, летай, воробейко,

Летай, летай, молоденькой,

Идут в цент круга, взявшись за руки.

Вкруг синего моря,
Вкруг синего моря,
Возвращаются из центра круга обратно.
Скажи, скажи, воробейко,
Скажи, скажи, молоденькой,
Игроки идут по кругу в левую сторону, взявшись за руки.
Как молодки ходят,
Как молодки ходят.
Дети останавливаются.
Они эдак и вот эдак,
Они эдак и вот эдак,
Водящий ходит, слегка поворачиваясь вправо-влево, левая рука на поясе, правой держат за уголок воображаемый платочек, помахивая им над головой. Остальные игроки хлопают в ладоши.

Так молодки ходят,
Так молодки ходят.
Дети повторяют движения вслед за водящим.
Летай, летай, воробейко,
Летай, летай, молоденькой,
Идут в центр круга, взявшись за руки.
Вкруг синего моря,
Вкруг синего моря.
Возвращаются из центра круга обратно.
Скажи, скажи, воробейко,
Скажи, скажи, молоденькой,
Игроки идут по кругу в левую сторону, взявшись за руки.
Как молодцы ходят,
Как молодцы ходят.
Дети останавливаются.

*Они эдак и вот эдак,
Они эдак и вот эдак,
Водящий имитирует езду на лошади, - двигается прямым галопом,
держа обеими руками воображаемую езду.*

Так молодцы ходят,

Так молодцы ходят.

Дети повторяют движения вслед за водящим.

Летай, летай, воробейко,

Летай, летай, молоденькой,

Идут в центр круга, взявшись за руки.

Вкруг синего моря,

Вкруг синего моря.

Возвращаются из центра круга обратно.

Скажи, скажи, воробейко,

Скажи, скажи, молоденькой,

Игроки идут по кругу в левую сторону, взявшись за руки.

Как старички ходят,

Как старички ходят.

Дети останавливаются.

Они эдак и вот эдак,

Они эдак и вот эдак,

*Водящий идет шаркающей походкой, слегка наклонившись вперед,
правая рука заведена за спину.*

Так старички ходят,

Так старички ходят.

Дети повторяют движения вслед за водящим.

«Капуста»

Инвентарь: 3-4 шапки, 5-6 головных платков, 3-4 шляпки, 3-4 кепки и т.п. (по количеству игроков в группе) – это «капуста», веревка длиной 5-6 метров.

В центре зала веревкой обозначается круг – это огород. Внутри круга раскладывается «капуста». По считалке выбирается «хозяин» огорода, он садится на ковер рядом с «капустой», остальные игроки располагаются за кругом, на небольшом расстоянии друг от друга. «Хозяин» вместе с педагогом начинает напевать песенку, изображая движениями то, о чем поет.

Я на камушке сижу

Хлопает ладошками по полу.

Мелки колышки тешу.

Мелки колышки тешу,

Выполняет руками скользящие движения вверх-вниз.

Огород свой горожу,

Постукивает кулачками друг о друга.

Чтоб капусту не украли,

В огород не прибежали

Волк и лисица, бобер и курица,

Заяц усатый,

медведь косолапый.

Хлопает в ладоши.

По окончании песенки играющие начинают быстро забегать в «огород», стараясь схватить «капусту» и убежать. Кого «хозяин» поймает, тот выбывает из игры. Игрок, который больше всех унесет «капусты», считается победителем.

«Молчанка»

Дети становятся в круг на небольшом расстоянии друг от друга. Ведущий, выбранный по считалке, по считалке, становится в цент круга.

Перед началом игры все играющие хором с помощью педагога произносят заличку:

*Первенчики, червенчики,
Летали голубенчики
По свежей росе,
По чужой полосе,
Там чашки, орешки,
Медок, сахарок —
Молчок!*

Как только игроки скажут последнее слово, они должны замолчать.

Ведущий старается рассмешить играющих движениями, смешными словами, жестами, мимикой. Если кто то из детей засмеется или произнесет одно слово, он считается проигравшим, игра останавливается. Выбирается новый водящий.

СЧИТАЛКИ

* * *

В лесу есть ворота.
Филины и совы
Берегут засовы.
В каждой щелке
Бродят злые волки.
Кто боится там ходить,
Тому и водить.

* * *

Ехала деревня мимо мужика,
Вдруг из под собаки
лают ворота.
Крыши испугались,

сели на ворон.
Лошадь подгоняла
мужика кнутом.
Лошадь ела кашу,
а мужик - овес.
Лошадь села в сани,
а мужик повез.

* * *

Колокольчик всех зовет,
Колокольчик нам поет
Звонким, тонким голоском:
Динь-бом, динь-бом!
Выходи из круга вон!

* * *

Ту-ру-ру, ту-ру-ру,
Потерял пастух трубу.
Потерял и не нашел
И опять ко мне пришел.

* * *

Шла коза по мостику
И виляла хвостиком.
Зацепила за перила,
Прямо в речку угодила.
Кто не верит – это он,
Выходи из круга вон!