**Картотека «Русских народных подвижных игр»**

***Игры с бегом***

**Змейка**

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 на правление 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, что бы «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).

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

**«Пустое место»**

Цель: развивать быстроту реакции, ловкость, скорость, внимание.

Ход игры: Дети держатся за обруч правой рукой, и двигаются по часовой стрелке, а ведущий идет в противоположную сторону со словами:

           Вокруг домика хожу

           И в окошечко гляжу,

           К одному я подойду

           И тихонько постучу:

         «Тук-тук-тук».

Все дети останавливаются. Игрок, возле которого остановился ведущий, спрашивает: «Кто пришел?» ведущий называет имя ребенка и продолжает:

           Ты стоишь ко мне спиной,

           Побежим-ка мы с тобой.

           Кто из нас молодой

           Прибежит быстрей домой?

Ведущий и ребенок бегут в противоположные стороны. Выигрывает тот, кто первым займет пустое место у круга.

**Пятнашки**

Играющие выбирают водящего — пятнашку. Все

разбегаются по площадке, а пятнашка их ловит.

**Правила игры**. Тот, кого пятнашка коснется рукой, становится пятнашкой.

***Варианты.***

*Пятнашки, ноги от земли.* Играющий может спастись от пятнашки, если встанет на какой-то предмет.

*Пятнашки-заики.* Пятнашка может запятнать только

бегущего игрока, но стоит последнему запрыгать на двух ногах—он в безопасности.

*Пятнашки с домом.* По краям площадки рисуют два круга

, это дома. Один из играющих— пятнашка, он догоняет участников игры. Преследуемый может спастись от

пятнашки в доме, так как в границах круга пятнать нельзя. Если же пятнашка кого-то из игроков коснулся рукой, тот становится пятнашкой. *Пятнашки с именем.* Все

играющие, кроме пятнашки, выбирают себе названия

 цветов, птиц, зверей. Пятнашка не пятнает того, кто

 вовремя себя назвал (например, лиса).

*Круговые пятнашки.* Участники игры встают по кругу на расстоянии одного шага. Каждый свое место отмечает кружком. Двое водящих стоят на некотором расстоянии

друг от друга, один из них — пятнашка, он догоняет

второго игрока. Если убегающий видит, что пятнашка его догоняет, он просит помощи у игроков, стоящих на месте, назвав одного из них по имени. Названный игрок оставляет свое место и бежит по кругу, пятнашка догоняет уже его. Свободное место занимает игрок, который начинал игру. Свободный кружок, если успеет, может занять и пятнашка, тогда пятнашкой становится тот, кто остался без места.

 Игра продолжается, пятнашка догоняет игрока, который вышел из круга.

**Салки**

Это одна из распространенных вариаций подвижной и физически развивающей игры. Ее участника расходятся по площадке, закрывают глаза, а руки при этом держат за спиной. Ведущий кладет одному из игроков в руку предмет на счет «раз, два, три» все открывают глаза. Руки участников при этом остаются за спиной. То игрок, у которого оказывается предмет говорит: «Я салка». Остальные участники должны от него убежать, прыгая на одной ноге. Тот, кого коснулся «салка» сам становится «водой». Важным условием является то, что и «салка» тоже должен прыгать на одной ноге.

**Горелки**

Считалкой выбирают водящего-горелку. Остальные игроки делятся на пары. Традиционно, в каждой паре девушка и юноша или мальчик и девочка. Но играя сегодня с детьми этого правила можно и не придерживаться. Пары встают друг за другом, а перед ними, примерно за три-пять метров от первой пары встает «горельщик». Это расстояние обозначают чертой. Все дети хором произносят слова:

*Гори-гори ясно, чтобы не погасло
Глянь на небо, направо-налево,
Птички летят, колокольчики звенят!
Гори, не воронь, беги как огонь!*

Как только прозвучали слова «беги как огонь!», последняя пара должна рассоединить руки и бежать по разные стороны колонны. Их задача – опять взяться за руки. Но сделать они это могут, только после того, как пересекут черту, где стоит «горельщик». «Горельщик» старается не допустить этого и поймать кого-нибудь из пары. Если ему это удается, то он с пойманным игроком становится первой парой, а оставшийся в одиночестве игрок становится новым «горелкой». Если пара смогла соединиться, то она становятся первой в колонну, а «гореть» продолжает все тот же водящий. Если «горельщик» долго не может никого поймать, его поддразнивают:

*Гори, не спи
Сгоришь, смотри!
В огне стоишь,
Совсем сгоришь!*

***Игры с мячом***

**Мячик к верху**

Играющие встают в круг, водящий идет в середину круга и бросает мяч, говоря: «Мячик кверху!» Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе к нему. Игрок, в которого попал мяч, становится ведущим.

**Перебрасывание мяча**

Участники игры делятся на две группы, не более 10 человек в каждой, встают за линиями друг против друга на расстоянии от 3 до 5 м. По жребию право начать игру получает ребенок одной из групп. Он называет по имени одного из игроков и бросает ему мяч. Тот ловит и сразу же перебрасывает мяч игроку на противоположную сторону, назвав его по имени. Если играющий не поймал мяч, он выходит из игры, а право продолжать игру остается за командой, которая подавала мяч. Побеждает та команда, в которой осталось больше игроков.

**Гонка мячей**

**Описание игры:** Дети встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга лицом в центр, рассчитываются на первые и вторые номера. Так они делятся на две группы (первых и вторых номеров). В каждой группе играющие выбирают ведущих. Они должны стоять на противоположных сторонах круга. По сигналу ведущие начинают перебрасывать мяч двумя руками снизу только игрокам своей группы, в одном направлении. Выигрывает группа, в которой мяч раньше вернулся к водящему. Дети выбирают другого водящего, игра повторяется, но мяч перебрасывают в другом направлении и другим способом. ( для игры берут два мяча разных по цвету).

**Методические указания**: обращать внимание на положение рук и ног во время броска мяча и его ловле.

**Мяч в лунке**

Участники встают в круг, по считалке выбирают водящего, он стоит вместе с играющими. В центре круга в лунку кладут мяч. Участники, называя по имени водящего, говорят такие слова: «Коля, не спи, мяч быстрей бери!» Водящий бежит к лунке, а играющие в это время разбегаются. Берет мяч и кричит: «Стой!», называет одного из игроков по имени и бросает в него мяч. Если промахнется, то остается вновь королем, если попадет в игрока, то запятнанный становится королем. Игра повторяется; мяч кладут в лунку, водящий встает вместе с детьми в круг.

**Зайчик**

На площадке чертят большой круг. Одного из детей выбирают зайчиком, он идет в круг, а все участники игры стоят за кругом. Они бросают мяч друг другу, но так, чтобы он задел зайчика. Зайчик бегает по кругу, увертывается от мяча. Тот, кто запятнает его, встает на место зайчика в круг.

***Игры с прыжками***

**Воробушки и кот**

Дети – «воробушки» сидят в своих «гнёздышках» (в кругах, обозначенных на земле, или нарисованных на асфальте) на одной стороне площадки. На другой стороне площадки – «кот». Как только «кот» задремлет, «воробушки» «вылетают» на дорогу, «перелетают» с места на место, ищут крошки, зёрнышки (дети приседают, стучат пальцами по коленям, как будто клюют). Но вот «просыпается» «кот», «мяукает» и бежит за «воробушками», которые «улетают» в свои «гнёзда». Сначала роль «кота» выполняет воспитатель, а затем кто-нибудь из детей.

**Лягушки в болоте**

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

Вот с намокнувшей гнилушки

В воду прыгают лягушки.

Стали квакать из воды:

Ква-ке-ке, ква-ке-ке

Будет дождик на реке.

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

**Петушиный бой**

Играющие парами стоят в круге диаметром 2 - 4 м друг против друга на одной ноге, другая нога согнута в колене и поддерживается за носок рукой.

Каждый из игроков, прыгая на одной ноге и толкая другого плечом, старается заставить своего партнера, потерять равновесие и стать на вторую ногу. Победители образуют новые пары до истечения определенного времени. Побеждает игрок, который вытолкнет своего партнера из круга или заставит прикоснуться к ковру второй ногой.

Прыгать можно только в пределах круга.

Игроки должны толкать друг друга только плечом.

Команда-победительница определяется по сумме побед участников.

**Летит – не летит**

Играющие стоят в кругу, ведущий называет птиц, зверей, насекомых и т. д. При назывании летающего предмета все должны подпрыгнуть, а если не летающего все приседают. Кто сделал не правильно выходит из игры.

 **Солнце я месяц**
 Все дети собираются на площадке, выбирают двух ведущих. Те отходят в сторону и тихо, чтобы никто не услышал, сговариваются, кто из них будет месяц, а кто солнце. Участники игры встают друг за другом, кладут руку на плечо впереди стоящего или берут его за пояс. Солнце и месяц подходят к играющим, берутся за руки и высоко их поднимают, получаются ворота.
Играющие поют песенку:
Шла, шла тетеря,
Шла, шла рябая,
Шла она лугом,
Вела детей кругом:
Старшего, меньшого,
Среднего, большого.
 С этой песенкой они проходят через ворота. Солнце и месяц останавливают последнего и тихо спрашивают: «К кому хочешь — к солнцу или к месяцу?» Играющий так же тихо отвечает, к кому он пойдет, и встает рядом или с солнцем, или с месяцем. Игра продолжается. В конце игры нужно пересчитать, к кому перешло больше игроков.