
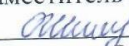


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЛМЫКИЯ  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЭЛИСТЫ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КАЛМЫЦКАЯ ЭТНОКУЛЬТУРНАЯ ГИМНАЗИЯ ИМЕНИ ЗАЯ-ПАНДИТЫ»

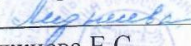
РАССМОТРЕНО  
руководитель МО

  
Тюрбеева Э.В.  
Протокол № 1  
от «29» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по УВР

  
Шимтеева О.С.  
от «29» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор МБОУ «КЭГ»

  
Лиджиева Е.С.  
Приказ № 525  
от «30» 08 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь»**  
для обучающихся 1-4 классов

Элиста, 2023

## Пояснительная записка

Реализация внеурочной образовательной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с младшей школы. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение, а часто и нежелание, самих детей быть здоровыми, недостаточное знание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения и укрепления своего здоровья.

Решающая роль в решении проблемы улучшения уровня физического и психического здоровья школьников сегодня отводится школе. Именно школьное образование должно способствовать воспитанию новых поколений россиян, понимающих своё предназначение в жизни, здоровых физически и нравственно, способных к самопознанию, самоопределению, самореализации и самоутверждению в современных социальных реалиях.

*Концептуальные положения программы:*

- игра - исторически сложившееся явление общественной жизни;
- «упражнение в радости» - возможность обретения личностью своего «Я»;
- игры направлены на всестороннее физическое развитие учащихся и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни качеств, являются одним из наиболее действенных средств физического воспитания младших школьников;

*Актуальность разработки программы* обусловлена требованиями ФГОС НОО к реализации основной образовательной программы НОО через урочную и внеурочную деятельность, одним из направлений которой является спортивно-оздоровительное направление. Данное направление соответствует требованиям и задачам стандарта по физической культуре в общеобразовательной школе, так как направлено на выполнение учебных нормативов образовательной программы.

*Практическая значимость* обусловлена благотворным влиянием разнообразных движений в процессе игровой деятельности на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата младшего школьника, его мышечной системы, различных функций и систем организма, на формирование правильной осанки.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют процесс игровой деятельности, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию лидерских качеств, воли, упорства, здорового желания первенства, учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке, т.е. обеспечивают благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

## **Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

*Цель программы:* Создание условий для сохранения, укрепления и развития физического и психического здоровья младших школьников через игровую деятельность.

*Задачи:*

- ввести младших школьников в мир подвижных игр и научить использовать их при организации досуга;
- обучить правилам игр и других физических упражнений игровой направленности;
- создать условия для формирования умения самостоятельно выбирать, организовывать и проводить игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств проведения игры;
- донести до учащихся национальный колорит обычаев, оригинальность самовыражения в игре того или иного народа;
- содействовать развитию и совершенствованию физических качеств и творческих способностей младших школьников, расширению их кругозора;
- формировать потребность к систематическим занятиям различными видами спортивной и игровой деятельности;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как к культурному наследию и к проявлению здорового образа жизни.

### **Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности**

Программа «Подвижные игры» разработана как компонент интегрированного образовательно-воспитательного пространства в соответствии с требованиями ФГОС НОО для учащихся 1-4 классов в рамках внеурочной образовательной деятельности по направлению «спортивно-оздоровительная деятельность». Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью.

В рабочей программе выстроена система учебных занятий и педагогических средств, с помощью которых формируются универсальные учебные действия, дано учебно-методическое обеспечение.

Часть занятий отведена «Своей игре» (игры, правила которых придуманы самими детьми).

*Формы организации* деятельности по программе коллективная и групповая.

*Аудиторные занятия* проводятся в виде разучивания правил различных игр, составления правил новых игр, практической игровой деятельности, встреч со спортсменами, участниками и победителями спортивных соревнований различных уровней, эстафет, исторических

путешествий, спортивных калейдоскопов, викторин, просмотром и обсуждением видеоматериалов по направлению «подвижные игры народов мира».

*Внеаудиторные занятия* – в виде спортивных соревнований и конкурсов, спортивных праздников и праздников любимых игр, игровых программ.

Занятия проводятся 1 раз в неделю в учебном кабинете, на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания.

Занятия проводятся на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде:

- подвижных игр,
- народных оздоровительных игр,
- прогулок,
- спортивно-оздоровительных часов,
- физкультурных праздников,
- спортивных соревнований.

*Практическая деятельность* затрагивает все двигательные умения, навыки и направлена на:

1. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие выносливости;
2. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках;
3. Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность;
4. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча;
5. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами;
6. Освоение акробатических упражнений;
7. Освоение навыков лазанья и перелезания;
8. Освоение навыков равновесия;
9. Освоение танцевальных упражнений.

*Теоретические знания* охватывают основы знаний о физической культуре, умения и навыки, такие как:

- Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положения тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Работа органов дыхания, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

- Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Выявление работающих групп мышц и

измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражнений и подвижных игр с использованием основных форм движений. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

- Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

#### **1.4. Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут.

## **I. Содержание программы**

Программа знакомит учащихся с играми народов России, народов мира, спортивными играми, игровыми ситуациями, в которых отражаются национальный аспект, истоки самобытности разных народов.

Теоретический материал программы предлагается в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности, в ходе которых дети узнают много интересного об истории происхождения и развития различных игровых видов деятельности; знакомятся с правилами игры, правилами общения, правилами безопасного поведения на занятиях и во время самостоятельно организованных игр.

В практическую часть программы помимо игр различных народов, входят комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплексы гигиенической гимнастики, комплексы упражнений дыхательной гимнастики, корригирующие упражнения для нормализации осанки; широко применяются упражнения с использованием различных предметов и снарядов.

*Технологическую основу* программы составляют следующие технологии:

- педагогические технологии на основе личностной ориентации образовательного процесса (*педагогика сотрудничества*);
- педагогические технологии на основе эффективности управления и организации образовательного процесса (*групповые технологии, технологии индивидуального обучения*);
- педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (*практические игровые технологии*).

Реализация данных технологий осуществляется через следующие *организационные формы*:

- беседы о культуре народов мира, их подвижных и спортивных играх;
- практические занятия по разучиванию игр;
- организация творческих мастерских;
- организация соревнований или чемпионатов по проведению игр.

### **Основные направления реализации программы:**

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий оздоровительного характера;
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- организация и проведение подвижных игр, активное использование спортивных площадок населённого пункта (футбольная, хоккейная коробка);

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

В процессе работы на занятиях педагогу целесообразно как можно чаще опираться на уже имеющийся опыт школьников, создавать атмосферу творческого содружества, успешной коллективной деятельности, воспитывать у детей чувство товарищества, взаимопомощи, ответственности за общее дело, терпимого и уважительного отношения ко всем членам группы. Оценкой творческих начинаний должно быть только поощрение, которое не исключает пожеланий изменить или улучшить что-либо.

## **II. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

Занятия в рамках программы способствуют развитию личностных качеств учащихся и являются средством формирования у обучающихся универсальных действий (компетенций). Эти компетенции выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности.

*Личностными результатами* программы является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

*Метапредметными* результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)

*Регулятивные УУД:*

- планировать общую цель и пути её достижения;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- распределять функции и роли в совместной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты;
- осуществлять взаимный контроль;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра и внесение необходимых коррективов;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;



- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- различать способ и результат действия;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.

#### ***Познавательные УУД:***

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;

- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;

- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;

- устанавливать причинно-следственные связи.

#### ***Коммуникативные УУД:***

- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе.

### **III. Тематический план**

#### **Разделы и темы программы «Подвижные игры» по годам обучения**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» состоит из четырёх разделов:

**Раздел 1** Современные подвижные игры: ознакомление с играми, требующими командного состава. **(33 ч.)**

##### **1 класс**

*Тема 1* Здоровый образ жизни (1ч)

*Тема 2* Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)

*Тема 3* Личная гигиена (1ч)

*Тема 4* Профилактика травматизма (4ч)

*Тема 5* Нарушение осанки (2ч)

*Тема 6* Современные подвижные игры (24ч)

**Раздел 2** Старинные подвижные игры: ознакомление с играми старины , культурой и этикетом того времени. **(34 ч.)**

##### **2 класс**

*Тема 1* Здоровый образ жизни (1ч)

*Тема 2* Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)

*Тема 3* Личная гигиена (1ч)

*Тема 4* Профилактика травматизма (3ч)

*Тема 5* Нарушение осанки (2ч)

*Тема 6* Старинные подвижные игры. Культура и этикет (26ч)

**Раздел 3** Калмыцкие и русские народные игры и забавы : формирование у обучающихся интеллектуальных способностей, культуры эмоций и чувств. **(34 ч.)**

##### **3 класс**

*Тема 1* Здоровый образ жизни (1ч)

*Тема 2* Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)

*Тема 3* Личная гигиена (1ч)

*Тема 4* Профилактика травматизма (3ч)

*Тема 5* Нарушение осанки (1ч)

*Тема 6* Калмыцкие и русские народные игры и забавы (27ч)

**Раздел 4** Калмыцкие и русские игровые традиции: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена, профилактика вредных привычек. **(34 ч.)**

#### **4 класс**

*Тема 1* Здоровый образ жизни (1ч)

*Тема 2* Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)

*Тема 3* Личная гигиена (1ч)

*Тема 4* Профилактика травматизма (2ч)

*Тема 5* Нарушение осанки (1ч)

*Тема 6* Калмыцкие и русские игровые традиции (26ч)

## Календарно-тематический план

### 1 класс «Современные подвижные игры»

№	Тема	Кол. часов		
1	Здоровый образ жизни	1	1	
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1		1
3	Личная гигиена	1	1	
4	Профилактика травматизма	1	1	
5	Нарушение осанки	1		1
6	Современные подвижные игры: «Мяч по кругу»	1		1
7	«Собери альчики»	1		1
8	«Цепи кованы»	1		1
9	Профилактика травматизма	1	1	
10	«Змейка на асфальте»	1		1
11	«Бег с шариком»	1		1
12	«Нас не слышно и не видно»	1		1
13	«Третий лишний»	1		1
14	«Ворота»	1		1
15	«Чужая палочка»	1		1
16	«Целься вернее» Игра с альчиками	1		1
17	Профилактика травматизма	1	1	
18	Нарушение осанки	1		1
19	«След в след»	1		1
20	Эстафета	1		1
21	«Извилистой дорогой» Игра с альчиками	1		1
22	«С кочки на кочку»	1		1
23	«Без пары»	1		1
24	«Веревочка»	1		1
25	«Плетень»	1		1
26	Профилактика травматизма	1	1	
27	«Кто больше»	1		1
28	«Успевай, не зевай»	1		1
29	«День и ночь»	1		1
30	«Наперегонки парами»	1		1

31	«Би – цогт хогт»	1		1
32	«Вызов номеров»	1		1
33	Эстафета	1		1

*2 класс «Старинные подвижные игры»*

№	Тема	Кол. часов	Теория	Практические занятия
1	Здоровый образ жизни	1	1	
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1		1
3	Личная гигиена	1	1	
4	Профилактика травматизма	1	1	
5	Нарушение осанки	1		1
6	<b>Старинные подвижные игры</b> «Двенадцать палочек»	1		1
7	«Катание яиц»	1		1
8	«Чижик»	1		1
9	Профилактика травматизма	1	1	
10	«Передача альчииков»	1		1
11	«Городки»	1		1
12	«Пятнашки»	1		1
13	«Волки и овцы»	1		1
14	«Загони овец в кошару»	1		1
15	«Лапта»	1		1
16	«Без соли соль»	1		1
17	«Ловкий наездник»	1		1
18	«Серый волк»	1		1
19	«Ловись, рыбка, большая и маленькая»	1		1
20	Профилактика травматизма	1	1	
21	Нарушение осанки	1		1
22	«Платок»	1		1
23	«Серебряный пояс»	1		1
24	«Догонялки на санках»	1		1
25	«Лучники»	1		1

26	«Волк»	1		1
27	«Хорма хотон»	1		1
28	«Шаровки»	1		1
29	«Горелки»	1		1
30	«Штандер»	1		1
31	«Рыбки»	1		1
32	«Бабки»	1		1
33	«Би – цогт хогт»	1		1
34	Эстафета	1		1

**3 класс «Калмыцкие и русские народные игры и забавы»**

№	Тема	Кол. часов	Теория	Практические занятия
1	Здоровый образ жизни	1	1	
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1		1
3	Личная гигиена	1	1	
4	Профилактика травматизма	1	1	
5	Нарушение осанки	1		1
6	<b>Калмыцкие и русские народные игры и забавы</b> “Альчики”	1		1
7	«Альчики» 2 вариант.	1		1
8	«Скачки альчиков»	1		1
9	«Алц»	1		1
10	«Игра для метких»	1		1
11	«Загони овец в кошару»	1		1
12	«Забрасывание белого мяча»	1		1
13	«Серебряный пояс »	1		1
14	«Игра в лунки»	1		1
15	«Кто быстрее»	1		1
16	«Козел»	1		1
17	«Охотник с герлыгой»	1		1
18	Профилактика травматизма	1		1
19	«Птички и клетка»	1		1

20	«Северный и южный ветер»	1		1
21	«Бой петухов»	1		1
22	«Караси и щука»	1		1
23	«Лиса в курятнике»	1		1
24	«Река и ров»	1		1
25	«Горячая картошка»	1		1
26	«Заяц без логова»	1		1
27	«Подвижная цель»	1		1
28	Профилактика травматизма	1	1	
29	«Бредень»	1		1
30	«Заколдованный замок»	1		1
31	«Али-баба»	1		1
32	«Туулас, хавстан бэртн».	1		1
33	"Жар-птица".	1		1
34	"Перетягивание воза".	1		1

*4 класс «Калмыцкие и русские игровые традиции»*

№	Тема	Кол. часов	Теория	Практические занятия
1	Здоровый образ жизни	1	1	
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1		1
3	Личная гигиена	1	1	
4	Профилактика травматизма	1	1	
5	Нарушение осанки	1		1
6-7	<b>Калмыцкие и русские игровые традиции в подвижных играх</b> «Кто самый меткий»	2		1
8-9	«Цаһан бодма хайлһн»	2		2
10-11	«Мөңгн бүс» (серебряный пояс)	2		2
12-13	«Хөөч»	2		2

14-15	«Кениг татж авх?»	2		2
16-17	Булгад наадлһн (прятки)	2		2
18	«Кот и мышь»	1		1
19	«Ляпка»	1		1
20	«Заря»	1		1
21	«Гуси»	1		1
22	«Удар по веревочке»	1		1
23	«Зайки»	1		1
24	«Прыганье со связанными ногами»	1		1
25	«У медведя во бору»	1		1
26	«Гуси»	1		1
27	«Бой петухов»	1		1
28	«Переездной конь»	1		1
29	«Зелёная репка»	1		1
30	«Дударь»	1		1
31	«Капустка»	1		1
32	«Солнышко»	1		1
33	«В круги»	1		1
34	«Медом или сахаром»	1		1



**1 класс***«Современные подвижные игры»***Тема 1 Здоровый образ жизни**

Беседа о здоровом образе жизни.

**Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке!**

Комплекс упражнений утренней гимнастики.

**Тема 3 Личная гигиена**

Что такое гигиена. Правила личной гигиены.

**Тема 4 Профилактика травматизма**

Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса.

**Тема 5 Нарушение осанки**

Упражнения для укрепления осанки.

**Современные подвижные игры:****Тема 6 «Мяч по кругу»**

Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. Ведущий стоит за кругом. Игроки передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задание ведущего – коснуться мяча. Если ведущему это удалось, то игрок у кого был мяч, становится ведущим.

**Тема 7 «Собери альчики»**

1. Учитель приносит альчики, рассыпает их по полу и предлагает детям собрать и принести их ему. Поощряет тех, кто принес несколько штук.

2. Если альчики окрашены в основные цвета, можно предложить их собрать в ведерко соответствующего цвета.

3. Это упражнение можно провести как соревнование между двумя игроками. Кто быстрее соберет альчики. Количество игроков можно увеличить, увеличив и количество альчиков.

**Тема 8 «Цепи кованы»**

2 команды встают в шеренги лицом друг к другу на расстояние 10 - 30 м. Расстояние между отдельными игроками 1 м. Играющие держатся за руки. По сигналу учителя одна из команд начинает игру словами: -Цепи кованы -Раскуйте нас. Вторая команда отвечает: -Кем из нас? и посылает игрока к команде - сопернице. Он должен попытаться разорвать цепь игроков этой команды. Если это игроку удастся, то он забирает с собой двух игроков, образовавших порванное им звено цепи. Если же нет, то он сам становится "пленником". Игроки обеих команд по очереди повторяют свои попытки.

**Тема 9 Профилактика травматизма**

Инструкция по ТБ.

**Тема 10 «Змейка на асфальте»**

Начертить прямую и изогнутую линию и учиться ходить по ней, тренируя координацию.

**Тема 11 «Бег с шариком»**

Игроки от каждой команды получают по одному шарик и ложке. По сигналу учителя игроки должны взять ложку с шариком и начать бег, стараясь не уронить шарик. Выигрывает та команда, которая справится с заданием первой.

**Тема 12 «Нас не слышно и не видно»**

Учитель завязывает водящему глаза. Остальные располагаются в 20 шагах от него по кругу.

Тот из детей, на кого укажет учитель, начинает осторожно приближаться к водящему.

Водящий. Заслышав движение, должен указать рукой, откуда он его слышит. Если он укажет правильно, то незадачливому невидимке придется стать ведущим. Победит тот, кто сумеет приблизиться к ведущему и дотронуться его рукой.

**Тема 13 «Третий лишний»**

Все становятся парами в круг. Двое водящих - в стороне. По команде учителя один убегает, другой догоняет. Убегающий подбегает к какой-нибудь паре и берет одного под руку. Тот кто остался без пары начинает убегать. И так до тех пор, пока кого-то не поймают.

**Тема 14 «Ворота»** Двое игроков встают друг напротив друга и, взявшись за руки, поднимают

руки вверх. Получаются «ворота». Остальные дети встают друг за другом и к берутся за руки. Получившаяся цепочка должна пройти под воротами.

«Ворота» произносят:

Наши ворота

Пропускают не всегда!

Первый раз прощается,

Второй запрещается,

А на третий раз

Не пропустим вас!

После этих слов «ворота» резко опускают руки, и те дети, которые оказались пойманными, тоже становятся «воротами». Постепенно количество «ворот» увеличивается, а цепочка уменьшается. Игра заканчивается, когда все дети становятся «воротами».

### **Тема 15 «Чужая палочка»**

Для этой игры берут две небольшие одинаковые палочки. По сигналу учителя нужно бросить свою палку как можно дальше и тут же побежать за палочкой противника. Побеждает тот, кто первый вернется с чужой палочкой.

### **Тема 16 «Целься вернее».**

Дети становятся в круг. Каждый ученик держит в руке альчик. В центре круга стоит ящик по сигналу учителя дети бросают альчики в ящик, затем достают их и возвращаются на свои места. Если ученик не попал в цель, он поднимает альчик с пола и тоже встает в круг.

Одновременно можно привлечь к игре 8-10 человек.

### **Тема 17 Профилактика травматизма**

Правила поведения на спортивной площадке, правила поведения в команде.

### **Тема 18 Нарушение осанки**

Упражнения для укрепления осанки.

**Тема 19 «След в след»** Догоняющий должен гнаться за убегающим, наступая точно след в след. После можете посмотреть получившиеся следы.

### **Тема 20 Эстафета**

Команды становятся в одну линию друг за другом, и каждый участник получает по одному снежку ( снежки можно изготовить на уроках художественного труда из фольги.) По команде учителя игрок бросает первый снежок, а второй ребенок бежит к месту падения «снежного снаряда» и оттуда запускает свой снежок. Таким же образом поступают и все остальные игроки из команды. Когда все участники сделали бросок, победа присуждается той команде, которая отошла дальше от стартовой линии, то есть побеждают те, чьи броски в сумме оказались самыми дальними.

### **Тема 21 «Извилистой дорогой»**

1. Для игры необходимы 15 альчиков, которые расставляют по прямой линии по 3 альчика один за другим в 80 см. друг от друга. Таким образом, получается как бы 5 башенок из альчиков. В двух шагах от первой башенки становится игрок, которому завязывают глаза. Он должен пройти в другой конец линии, поочередно огибая каждое препятствие.

Поваливший хотя бы одну башенку, считается не выполнившим задание.

2. Можно сделать меньшее количество башенок (3-4).

**Тема 22 «С кочки на кочку»** Учитель чертит на снегу круги диаметром 30-40 сантиметров.

Расстояние между кругами - 40-50 сантиметров. Ребенку нужно прыгать с кочки на кочку (то есть из круга в круг), стараясь побыстрее перебраться с первой кочки на последнюю.

Отталкиваться надо обязательно обеими ногами: присесть, согнув ноги в коленях, затем прыжок.

### **Тема 23 «Без пары»**

Взявшись за руки дети образуют два круга, один внутри, другой снаружи, при этом во внешнем круге на одного человека должно быть меньше. Дети двигаются по кругу. По сигналу учителя дети берут друг друга за руки, образуя пары. Тот, кто остался без пары,

пляшет либо рассказывает стих, отгадывает загадку и тд.

#### **Тема 24 «Вервочка»**

Играющие образуют круг, держась руками за веревку. Водящий, передвигаясь произвольно внутри круга, старается ударить кого-либо по руке. Кто не успел отдернуть руку, становится водящим

#### **Тема 25 «Плетень»**

Играющие разбиваются на две команды и встают напротив друг друга, образуя плетень, для этого надо скрестить руки перед собой и взяться за руки с соседями. Построившись, ребята двигаются навстречу другой команде со словами:

Раз, два, три, четыре.

Выполнять должны приказ-

Нет, конечно, в целом мире

Дружбы крепче, чем у нас!

По команде учителя дети разбегаются в разные стороны, а по второму сигналу должны вернуться на свои места и образовать плетень. Выигрывает та команда, которая сделает это быстрее.

#### **Тема 26 Профилактика травматизма**

Правила поведения в команде. Правила ТБ,

#### **Тема 27 «Кто больше»**

Поставьте на снегу в линию несколько пустых пластиковых бутылок. Игроки должны встать в 20 – 30 шагах от бутылок. Каждый игрок кидает по три снежка (изготовленного из фольги) за один раз. Выигрывает тот, кто сбил большее количество бутылок.

#### **Тема 28 «Успевай, не зевай»**

Дети идут в колонне по одному. Учитель дает заранее обговоренные сигналы – звуковые (хлопок ладонями). Например: когда ведущий хлопает в ладоши один раз, то дети бегут, когда хлопает два раза – дети садятся, когда три – дети идут.

#### **Тема 29 «День и ночь»**

Играющих делят на две команды, которые становятся в две шеренги у средней линии площадки спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Одна команда - «день», другая - «ночь». Педагог называет ту или иную команду неожиданно. Если он говорит «ночь», то эта команда убегает, а команда «день» догоняет ее. Затем подсчитывают осаленных, и все игроки становятся на свои места. Очередность вызовов команд не соблюдают, но число вызовов должно быть одинаковым. Выигрывает команда, осалившая больше игроков. Исходное положение можно менять: стоя лицом, боком друг к другу и т. д.

#### **Тема 30 «Наперегонки парами»**

Играющих делят на две равные команды и выстраивают в колонны. Колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м (можно и больше). Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку. По сигналу педагога игроки с флажками бегут к противоположной группе, отдают впередистоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. То же делают игроки, получившие флажки. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков какой-либо из команд передает флажок начавшему эстафету игроку. Побеждает команда, закончившая передачу флажков раньше.

#### **Тема 31 «Би – цогт хогт»**

На одной стороне площадки чертится линия, за нею дома детей. остальное пространство – степь. В степи очерчивается место жука.

Дети идут в степь собирать кизяк (имитация с наклонами), расходятся врассыпную по всей площадке. Вдруг выбегает «страшный жук», летит, произнося слова:

Я – страшный жук, у меня длинный ус,

У меня большой нож, бойтесь меня!

Дети убегают от жука в свои дома за линию. Тех, кого он успеет поймать, жук слегка щекочет.

## **Тема 32 «Вызов номеров»**

Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булавы. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булавы, оббегают их и возвращаются обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает. Можно усложнить игру, если предложить игрокам бежать спиной вперед, боком, приставными шагами или поставить на пути препятствия.

## **Тема 33 Эстафета**

Играющие в двух колоннах, выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линии. По сигналу первые ведут мяч вперед до противоположной стороны (до отмеченного места), останавливаются, бросают мяч двумя руками в стену, ловят его, и ведут мяч обратно. На расстоянии 3-4 м от колонны они останавливаются, передают мяч двумя руками от груди очередному игроку и сами становятся в конец колонны. Команда, закончившая ведение быстрее, выигрывает. Можно на пути ведения расставить булавы, тогда игроки должны вести мяч, обводя их.

### *2 класс*

#### *«Старинные подвижные игры»*

### **Тема 1 Здоровый образ жизни**

Беседа на тему «Если хочешь быть здоров...»

### **Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке!**

Комплекс упражнений для утренней гимнастики.

### **Тема 3 Личная гигиена**

Правила личной гигиены.

### **Тема 4 Профилактика травматизма**

Правила по ТБ.

### **Тема 5 Нарушение осанки**

Упражнения для укрепления осанки.

### **Старинные подвижные игры:**

**Тема 6 «Двенадцать палочек»** Эта игра является одним из вариантов прятков. Для игры понадобится 12 палочек и дощечка. Дощечку укладывают на бревнышко или камень так, чтобы один ее край упирался в землю, а другой был приподнят. На нижний край доски укладывают палочки. По жребию выбирается ведущий. Он подходит к дощечке и наступает на свободный ее край, палочки разлетаются, ведущий начинает их собирать, в это время остальные участники должны спрятаться. Ведущий ищет игроков, найденный игрок выбывает из игры. Пока ведущий разыскивает участников, один из игроков незаметно пробирается к дощечке и ударяет по ней ногой со словами: «Двенадцать палочек летят!» Палочки снова разлетаются, а ведущий опять должен их собрать. Участники в это время имеют возможность перепрятаться.

### **Тема 7 «Катание яиц»**

Раньше яйца катали с горок, но в городских условиях можно поступить проще: сделайте из плотной бумаги желобки и установите их на столе под наклоном. Теперь пусть каждый участник катит по этим желобкам крашенные яйца, стараясь при этом разбить другие яйца. Выигрывает тот, чье яйцо дольше всего останется целым.

### **Тема 8 «Чижик»**

Для игры вам понадобится 2 палки разной длины, короткая — чижик, длинная — бита. На площадке, где будет проходить игра, рисуют кон — квадрат со стороной, равной длине биты. Кон устраивается ближе к одному из краев площадки. Площадка должна быть ровной, с твердой поверхностью. Перед игрой определяется, кто идет на кон, а кто остается водить в поле. Игроки заранее договариваются, до какого количества очков идет игра. Водящий

уходит в поле и встает, где хочет. Бьющий кладет чижик в середину кона, направляя его одним кольцом в поле. Затем ударяет битой по этому концу, чтобы чижик подскочил вверх — очко уже заработано. Вторым ударом игрок старается отбить чижа как можно дальше в поле — второе очко. Таким образом, очко дается за каждый удар битой. Водящий поднимает чижик, упавший в поле, и старается забросить его обратно в кон. Если кон плохо виден издали, бьющий обозначает кон для водящего, установив посреди него биты. Если же чижик попадает в кон, водящий и бьющий меняются местами.

### **Тема 9 Профилактика травматизма**

Правила по ТБ.

### **Тема 10 «Передача альчиков»**

Игра развивает мышцы кисти рук и пальцев. ученики сидят на полу кружком. учитель дает двум рядом сидящим детям по альчику и предлагает передавать их (один вправо, другой влево). Когда альчики встретятся, дети ударяют их друг о друга со словом «стукнулись», затем встают и бегут по кругу в противоположные стороны. Прибежав к своим местам, дети говорят «встретились», и отдают альчики учителю. Он передает их другой паре детей и игра повторяется.

•

### **Тема 11 «Городки»**

Чертят квадрат, в котором выстраивают «городки» из круглых брусочков. «Городки могут быть любой формы. Каждый игрок по очереди кидает палку и старается сбить «городок». Если игрок сбил городок, считают, сколько брусочков вылетело из зоны квадрата. Они и приносят очки.

Потом палка передаётся другому игроку, и он выполняет то же самое. В случае, если игрок промахнулся, он должен передать палку (биту) следующему.

Выигрывает тот, кто больше всех наберёт очков.

### **Тема 12 «Пятнашки»**

Количество игроков не ограничено. Чем больше участников, тем интереснее и веселее играть. После того как выберут «пятнашку», все игроки должны разбежаться. «Пятнашка» старается кого-нибудь догнать и запятнать. Дотрагиваясь до игрока, ему необходимо назвать имя запятнанного, чтобы все узнали, от кого им теперь убежать. Убегая от «пятнашки», можно кричать слова, подзадоривающие ведущего: «Не боюсь я пятны!» Существует 2 основных правила, которыми в игре лучше не пренебрегать:

- новому «пятнашке» нельзя запятнать того, который его только что запятнал;
- если «пятнашка» заметил игрока, убежавшего за условную территорию игры, ему необходимо громко прокричать имя этого участника, который сразу становится «пятнашкой».

### **Тема 13 «Волки и овцы»**

Выбирают ведущего — «волка». Остальные игроки — «овцы». «Овцы» отворачиваются и закрывают глаза, в это время «волк» прячется. Как только «волк» спрячется, он должен крикнуть: «Пора!» «Овцы» начинают повсюду искать «волка». «Овца», заметившая его, кричит: «Осторожно! Волк!», и все «овцы» бросаются врассыпную. Задача «волка» — догнать какую-нибудь «овцу». Пойманная «овца» становится «волком».

### **Тема 14 «Загони овец в кошару»**

Играют двое детей, в руке каждого герлыга (гимн. палка). Перед каждым по 5-7 «овец» (мячи или надувные шары). Задача игроков: загнать своих «овец» в «кошару» (обруч), лежащий на расстоянии 3-4-5 м. от игроков. Кто загонит быстрее своих «овец», тот и победит.

### **Тема 15 «Лапта»**

Для игры понадобится небольшой мяч и крепкая палка (лапта). Игроки делятся на 2 команды. Играть нужно на ровной площадке, по краям которой параллельными линиями обозначают кон и город. Играющая команда забирает лапту и направляется в город. Задача команды — бить по мячу и бегать из города в кон и обратно. Игроки «служашей» команды становятся в поле. Они подбирают пробитые мячи и пятнают ими игроков, перебегающих из города и обратно. Один из игроков города — подающий, он всегда находится в городе. Его задача —

подкидывать мяч под удары. А остальные игроки этой команды по очереди бьют лаптой по мячу, чтобы мяч как можно дальше улетел в поле. После удара каждый игрок обязан сбегать в кон и вернуться обратно. Право повторного удара дается только игроку, сбегавшему в кон. Игроки, стоящие в поле, стараются завладеть мячом — поймать его на лету и бросить в перебегающего игрока из города. Когда кто-нибудь из игроков «служашей» партии завладеет мячом, команды меняются местами. Цель игры — борьба за город.

#### **Тема 16 «Без соли соль»**

Число участников не ограничено. По жребию выбирают участников, которые будут сидеть. Посередине игрового поля садятся 2 человека напротив друг друга с вытянутыми ногами. Остальные встают по одну сторону от сидящих. Руки у сидящих игроков должны быть сомкнуты за спиной, глаза зажмурены. Участники, проходя через ноги сидящих, один за другим говорят: «Без соли соль». Сделав 3 перехода, они останавливаются. В это время участник мгновенно перепрыгивает через ноги сидящих, за ним все другие. Сидящие пытаются поймать их за ноги. Пойманный участник подменяет одного из сидящих, игра начинается снова.

#### **Тема 17 «Ловкий наездник»**

Дети садятся в круг. За кругом ведущий верхом на «коне» с плеткой. Он ходит по кругу и бросает плетку сзади кого-нибудь. Игрок, сзади которого лежит кнут, встает и догоняет первого тоже верхом на «коне». Первый старается занять место того, кто бежит за ним. Игра повторяется.

#### **Тема 18 «Серый волк»**

Путем жеребьевки выбирают «серого волка», остальные участники — «детки». «Волк» сидит в сторонке на бугорке, молчит. «Детки» ползают перед ним, будто собирая ягоды, и приговаривают:

Щипу, щипу, щипу по ягодку,

По черную смородинку:

Батюшке в ставчик,

Матушке в рукавчик,

Серому волку —

Травки на лопату.

Дай бог умыться,

Дай бог убраться,

Дай бог бежать!

После последних слов «детки» поднимаются, делают вид, что бросают в «волка» ягоды, и бегут. Разъяренный «волк» бросается за ними. «Детки» пытаются увернуться от «волка», а он ловит их. Первый пойманный участник становится «волком» вместо прежнего.

#### **Тема 19 «Ловись, рыбка, большая и маленькая»**

Для игры понадобится длинная веревка или скакалка с грузом на конце — «удочка». Грузом может послужить полотняный мешочек с каким-либо содержимым. Важно, чтобы удочка не была травмоопасной. Выбирают ведущего — «рыбака», остальные игроки — «рыбки». «Рыбак» становится в центр круга, организованного «рыбками» (на удалении 2-3 м от «рыбака»). Расстояние между «рыбками» должно быть приблизительно одинаковым. «Рыбак» берет в руки удочку и начинает ее раскручивать, сначала проводя ею по земле, потом поднимая выше и выше, но не более чем на 20 см над землей. А «рыбки» должны, подпрыгивая, ускользать от «удочки» (через нее можно также перепрыгивать). Пойманная «рыбка» выбывает. Игра идет до последнего игрока. «Рыбкам» запрещается менять местоположение во время игры, нужно прыгать там, где встал первоначально. «Рыбак» может удлинять и укорачивать удочку, наматывая ее на руку, а также имеет право менять направление вращения.

#### **Тема 20 Профилактика травматизма**

Правила по ТБ.

## **Тема 21 Нарушение осанки**

Упражнения укрепляющего характера.

## **Тема 22 «Платок»**

Все играющие встают в круг. Ведущий обегает за кругом 3 раза и бросает платок за одним из игроков. Этот игрок в свою очередь должен быстро поднять платок и погнаться за ведущим, чтобы постараться накинуть платок ему на шею, пока ведущий не успел обежать круг 3 раза. Если ведущий успевает обежать круг, он снова водит, если нет, игроки меняются местами.

## **Тема 23 «Серебряный пояс»**

Дети садятся на траву или пол по кругу так, чтобы им было легко подняться. Жеребьевкой определяется тот, кто должен начать игру. Водящий, взяв серебряный пояс, ходит по кругу за спинами сидящих. Затем незаметно кладет этот пояс за кем-либо из сидящих и бежит по кругу. Тот за чьей спиной оставлен пояс, мгновенно вскакивает и пытается догнать и дотронуться до ведущего этим поясом. Если за три круга он не сможет этого сделать, он начинает вести игру, а убегающий занимает его место в кругу.

## **Тема 24 «Догонялки на санках»**

Это зимний вариант классических догонялок. Для участия нужны несколько пар ребят и санки, одни на каждую пару. Игроки очерчивают на снегу квадрат — поле. За его пределы выезжать нельзя. Один игрок садится на санки, а второй его везет. Выбирается водящая пара, которая должна догнать какую-нибудь другую и дотронуться до сидящего на санках игрока, чтобы передать обязанности водящего. Та пара, которая выедет за пределы «поля», автоматически становится догоняющей.

## **Тема 25 «Лучники»**

Для участия всем ребятам следует разделить на 2 команды, у каждой должны быть лук и стрелы. В 10 м от игроков нужно поставить 2 доски — мишени. Суть игры заключается в том, чтобы наибольшее количество «слепышей» одной команды попали в цель. У кого будет больше промахов, тот и проиграл.

## **Тема 26 «Волк»**

Для участия в этой игре нужно наибольшее количество ребят. Среди всех выбирают четырех: трое будут «волками», а один — «бараном». Остальные считаются «овцами». Во главе «стада» стоит «баран», за ним, держась за руки, выстраиваются «овцы». «Волки» должны украсть всех животных из стада. «Баран» должен водить за собой все стадо, выстроившееся в цепочку по какой-либо траектории и защищать своих «овечек», нападая на «волков» только тогда, когда они атакуют. В свою очередь «волки» могут «воровать» лишь «овец», оторвавшихся от цепочки. Игра длится 10 минут, после чего «волки» и «овцы» меняются местами.

## **Тема 27 «Хорма хотон»**

Играющие становятся друг за другом, крепко держась за пояс впереди стоящего. Во главе колонны стоит самый крепкий ребенок — защитник. Нападающий атакует колонну и старается оторвать детей в одиночку или группами и так победить. Ведущий старается не дать разрушить цепочку и не допустить его ни с какой стороны. Если нападающий побеждал, то они менялись с защитником местами.

## **Тема 28 «Шаровки»**

Две команды: одна в «поле», а вторая бьёт по шару шаровкой (битой). Основная цель тех, кто бьёт по шару, чтобы он улетел дальше, и чтобы его не поймал игрок из «полевой команды». Если соперники ловят шарик или шаровку, то команды меняются местами.

### **Тема 29 «Горелки»**

Участники становятся парами, держась за руки, друг за другом – образуют колонну.

Впереди колонны – водящий. По команде водящего последняя пара разъединяет руки и бежит вперед: один по правую, другой по левую сторону колонны.

Задача игроков – увернуться от водящего и успеть взяться за руки. Если водящему удастся поймать одного из игроков, то он вместе спойманным становится первой парой колонны. Если игроки сумеют перехитрить водящего и взяться за руки – они становятся в голову колонны, а водящий начинает игру сначала.

### **Тема 30 «Штандер»**

Водящему вручается мяч. Игроки собираются вокруг водящего. Водящий подбрасывает мяч вверх и выкрикивает имя одного из играющих.

Названный игрок ловит мяч на лету или поднимает его с земли и старается попасть им в кого-либо из разбегающихся в стороны остальных игроков. Поймав мяч на лету, игрок имеет право крикнуть: «Штандер!» Тогда все участники должны замереть, а игрок с мячом может спокойно прицелиться и запятнать мячом любого.

Пойманный в воздухе мяч дает также право сразу бросить мяч вверх и выкрикнуть имя кого-либо из играющих.

Если тот, кого пытались запятнать, сумеет поймать брошенный в него мяч, он получает право запятнать им другого игрока. Запятнанный выбывает из игры.

### **Тема 31 «Рыбки»**

Участники игры привязывают к поясу полутораметровую нитку с короткой палочкой (рыбкой) на конце. Задача играющих – наловить побольше рыбок, т. е. оборвать побольше волочащихся по земле палочек, наступая на них и, сохранить свою. Игрок, потерявший рыбку, выбывает из игры. Побеждает тот, кто сумел собрать большее количество рыбок, сохранив свою.

### **Тема 32 «Бабки»**

Старая русская игра, напоминающая городки. В старые времена бабки делали из надкопытного сустава домашнего животного, остающегося после варки студня. Биток – самую крупную бабку – заливали изнутри свинцом и использовали в игре как битку.

В наше время костяные бабки можно с успехом заменить небольшими деревянными чурками, а для битка выбрать чурку потяжелее. Бабки ставят на линию кона и выбивают с расстояния 3–5 м.

Играющие делятся на две команды. Перед каждой командой за линией кона в определенной последовательности расставляют бабки – не менее 10 штук. Участники команд стремятся сбить поставленные бабки меньшим количеством бросков.

Для каждой последовательности существуют свои правила: «забор» ставят вдоль линии кона, «гусек» в два ряда перпендикулярно ей. «Забор» можно сбивать с любого конца, но не более двух бабок за один бросок. «Гусек» начинают сбивать с последней от коновой линии пары бабок. Если за один бросок сбито более двух бабок или бабки выбиты не подряд, их ставят на место. Игроки бросают биток по очереди. Побеждает команда, первой выбившая все бабки с кона.

### **Тема 33 «Би – цогт хогт»**

На одной стороне площадки чертится линия, за нею дома детей. остальное пространство – степь. В степи очерчивается место жука.

Дети идут в степь собирать кизяк (имитация с наклонами), расходятся в рассыпную по всей площадке. Вдруг выбегает «страшный жук», летит, произнося слова:

Я – страшный жук, у меня длинный ус,

У меня большой нож, бойтесь меня!

Дети убегают от жука в свои дома за линию. Тех, кого он успеет поймать, жук слегка щекочет.



## **Тема 34 Эстафета**

Соревнование двух команд в силе, ловкости, скорости.

### **3 класс**

« Калмыцкие и русские народные игры и забавы»

#### **Тема 1 Здоровый образ жизни**

Кого мы можем считать здоровым человеком (беседа).

#### **Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке!**

Комплекс упражнений утренней гимнастики.

#### **Тема 3 Личная гигиена**

Правила личной гигиены.

#### **Тема 4 Профилактика травматизма**

Правила ТБ.

#### **Тема 5 Нарушение осанки**

Упражнения для укрепления осанки

#### **Русские народные игры и забавы:**

#### **Тема 6 «Альчики»**

Каждый из участников игры ставит условленное количество альчиков в стоячем положении в один ряд так, чтобы образовалась линия длиной 1 метр и более. Игроки отходят (до 3-5 м.) и оттуда бросают биты с таким расчетом, чтобы выбить альчик на расстоянии 1 шага (три стопы). Это примерно 30-50 см. тот, кто выбил 3 альчика подряд, считается выигравшим и забирает либо все альчики, поставленные на кон, либо те из них, которые он сумел выбить. Биту бросают поочередно. Если игрок не попадает, ход переходит к следующему игроку.

#### **Тема 7 «Альчики» 2 вариант.**

На ровном утрамбованном месте чертят круг. В центре круга ставят на кон рядами альчики, каждый играющий – по одной или две штуки, как договорятся. Отойдя от круга на 5-10 шагов, играющие по очереди битой бьют по альчикам. У каждого по 2 биты. Тот, кто выбьет из круга 2-3 альчика, имеет право продолжить игру дальше и может с места падения биты выбить из круга все остальные бабки и выиграть весь кон.

#### **Тема 8 «Скачки альчиков»**

В этой игре участвуют 3-4 человека. На ровном месте чертится небольшой круг, делят его на равные отрезки (версты). Каждый играющий ставит вне круга один альчик (кони перед скачками становятся рядом). Один из играющих берет у каждого участника по 2-3 альчика, перемешивает их между ладонями и бросает на землю. У игрока, альчик которого, упав, принял вертикальное положение, «конь» передвигается на 1 «версту», если 2 – на 2 «версты» и т.д. Выигрывает тот, чей «конь» первым объехал круг.

#### **Тема 9 «Алц»**

4 альчика ставят в ряд в положении «та». Пятый альчик игрок подбрасывает вверх. И пока он летит, нужно успеть перевернуть один из четырех лежащих альчиков в положение «алц». Если успеешь поймать падающий альчик, ход остается у тебя. И так, пока не перевернешь все четыре альчика. Если при игре игрок не успеет поймать альчик, или уронит его, или заденет один из лежащих альчиков – он теряет ход.

#### **Тема 10 «Игра для метких»**

Участвуют в ней двое. Один из них берет 6 альчиков, перемешивает их в ладонях и бросает на пол. Если они, падая, принимают такое положение, когда, например, 2 из них ложатся на левую сторону, 2- на правую, 2 – вертикально, то игрок одною из бабок бьет другую, принявшую такое же положение. Главное при этом – не задевать остальные. Как только заденет – игру начинает другой играющий. Хороший игрок, «Стреляя» попарно одинаковыми и не задевая прочие альчики, выигрывает весь кон. Если остаются 2 бабки в различных положениях, игрок бросает на пол третью. Если при броске все бабки принимают одинаковое

положение, то не «стреляя», выигрывает бросающий.

### **Тема 11 «Загони овец в кошару»**

Играют двое детей, в руке каждого герлыга (гимн. палка). Перед каждым по 5-7 «овец» (мячи или надувные шары). Задача игроков: загнать своих «овец» в «кошару» (обруч), лежащий на расстоянии 3-4-5 м. от игроков. Кто загонит быстрее своих «овец», тот и победит.

### **Тема 12 «Забрасывание белого мяча»**

Играющие делятся на две группы. От каждой группы назначается один ведущий. Ведущие устанавливают место, откуда будут бросать белый мяч, в какую сторону и кто будет бросать первым. На выбранном месте вбивают в землю палку и вешают на нее шапку. Играющие группы выстраиваются по обе стороны вешки. Один из ведущих бросает в намеченную сторону белый мяч. Услышав звук падения все играющие ищут его. Тот, кто нашел мяч, должен донести его до вешки. Играющие другой группы пытаются догнать и отнять мяч. Если несущего мяч поймали, он может передать его своим, чтобы кто-нибудь из них донес мяч до вешки. Выигрывает та группа, которая наибольшее количество раз доносила мяч до вешки.

### **Тема 13 «Серебряный пояс»**

Дети садятся на траву или пол по кругу так, чтобы им было легко подняться. Жеребьевкой определяется тот, кто должен начать игру. Ведущий, взяв серебряный пояс, ходит по кругу за спинами сидящих. Затем незаметно кладет этот пояс за кем-либо из сидящих и бежит по кругу. Тот за чьей спиной оставлен пояс, мгновенно вскакивает и пытается догнать и дотронуться до ведущего этим поясом. Если за три круга он не сможет этого сделать, он начинает вести игру, а убегающий занимает его место в кругу.

### **Тема 14 «Игра в лунки»**

Участвуют в игре 6-8 человек. Игроки становились в круг. У каждого в руках палка, конец которой упирается в специальной лунке. В середине круга находится лунка большого размера. Ведущий должен попасть биткой (деревянный мяч) в большую лунку. Каждый из стоящих вокруг защищал ее и отбивал битку подальше. В то же время он старался не дать возможности ведущему захватить свою лунку. Если ведущему удавалось концом своей палки попасть в освободившуюся на мгновение чью-то лунку, то он занимал место хозяина лунки, а тот становился ведущим. Когда ведущий все же загонял битку в центральную лунку, то все играющие перемещались по часовой стрелке, ставя свои палки в следующую лунку. В это время ведущий старался занять одну из лунок. Если это не удавалось – оставался ведущим.

### **Тема 15 «Кто быстрее»**

Две команды с одинаковым количеством играющих стоят перед стульями, на которых лежит национальная одежда. По сигналу ведущего игроки бегут к стульям, садятся, надевают шаровары, затем ко вторым стульям – надевают бешмет, к третьим стульям – садятся и надевают обувь, затем бегут к последнему стулу и надевают головной убор – калмыцкую шапку. После этого каждый должен также по порядку раздеться и разложить все на стульях. Эстафету продолжают следующие из команд. Побеждают те, кто быстрее это сделает.

### **Тема 16 «Козел»**

При звуке домбры танцует ведущий – козел. Сам танец – смесь скачков, забавных телодвижений. Игра состоит в том, что танцующий «бодает» в спину или грудь присутствующих, чтобы избавиться от ударов, дети откупаются фантами. Набрал несколько фантов, козел выбирает 2 ребенка, один из которых берет фант, другой отвернувшись называет, чем откупиться хозяину.

### **Тема 17 «Охотник с герлыгой»**

Для этой игры нужна герлыга (или гладкая палка длиной 2 м.). Участники игры 6 или более, становятся вне начерченного на земле круга (диаметр – 2,5 м.). Дети, участвующие в игре, берут себе названия диких или домашних животных. В центре круга становится «охотник», опираясь на герлыгу. Затем он ставит герлыгу (палку) одним концом на землю и выкрикивает название любого из названных животных, а сам стремительно выбегает из круга. Названное «животное» должно успеть вскочить в круг и схватить палку до ее падения (пока не коснулась

другим верхним концом земли). Если успеет, то становится назад на свое место, если нет, становится «охотником». Играющие не должны мешать друг другу. Выигрывает тот, кто ни разу не исполнит роль «охотника». В первый раз водящего выбирают с помощью считалки. Примечание: можно присваивать имена не только животных, но и цветов, деревьев, предметов.

### **Тема 18 Профилактика травматизма**

Правила ТБ.

### **Тема 19 «Птички и клетка»**

Дети делятся на две подгруппы. Одна образует круг в центре площадки (дети идут по кругу, держась за руки) – это «клетка», другая подгруппа – «птички». Воспитатель говорит: «Открыть клетку!» Дети, образующие клетку, поднимают руки. «Птички» вбегают в «клетку» и тут же выбегают из неё. Воспитатель говорит: «Закрыть клетку!» Дети опускают руки. «Птички», оставшиеся в «клетке», считаются пойманными. Они встают в круг. «Клетка» увеличивается, и игра продолжается, пока не останется 1-3 «птички». Затем дети меняются ролями.

### **Тема 20 «Северный и южный ветер»**

Выбирают двух водящих. Одному на руку повязывают синюю ленту – это «северный ветер», другому красную – это «южный ветер». Остальные дети бегают по площадке. «Северный ветер» старается «заморозить» как можно больше детей – дотронуться до них рукой.

Замороженные принимают какую-либо позу (руки в стороны, вверх, на поясе, стоят на одной ноге и т.д.). «Южный ветер» стремится «разморозить» детей, также дотрагиваясь рукой и восклицая: «Свободен!» Через 2-3 минуты назначают новых водящих, и игра возобновляется.

### **Тема 21 «Бой петухов»**

Играющие стараются вывести друг друга из равновесия, прыгая на одной ноге и толкая соперника правым или левым плечом. Проигрывает тот, кто коснётся земли второй ногой. Руки дети держат на поясе либо скрестно перед грудью; можно держаться одной рукой за носок согнутой ноги. Толкаться руками не разрешается. Побеждает тот, кто дольше продержится, прыгая на одной ноге.

### **Тема 22 «Караси и щука»**

Одного ребёнка выбирают «щукой». Остальные играющие делятся на две подгруппы: одна из них образует круг – это «камешки», другая – «караси», которые плавают внутри круга. «Щука» находится за пределами круга. По сигналу воспитателя «Щука!» ребёнок изображающий её, вбегает в круг и старается поймать «карасей». «Караси» прячутся за «камешки» - приседают за кем-нибудь из игроков, стоящих по кругу. «Щука» ловит тех игроков, которые не успели спрятаться, и уводит их за круг. После 2-3 повторений подсчитывают количество пойманных игроков. Выбирают новую «Щуку». Дети, стоящие по кругу и внутри его, меняются местами, и игра продолжается.

### **Тема 23 «Лиса в курятнике»**

Гимнастические скамейки ставят квадратом – это «наседы». На скамейках стоят дети – «куры». Внутри квадрата («курятника») бегают «лисы». «Куры» то спрыгивают с «наседы» и бегают по «курятнику», то залезают на скамейки. «Лиса» старается поймать (дотронуться рукой) «курицу», которая хотя бы одной ногой касается земли. После того как водящий поймает 3-5 «кур», из числа самых ловких назначается новая «лиса». Игра повторяется 4-5 раз.

### **Тема 24 «Река и ров»**

Дети строятся на середине площадки в колонну по одному. Справа от колонны находится «ров», слева – «река». Через «реку» надо «переплыть» - идти, имитируя руками движения пловца, через «ров» - перепрыгнуть. По сигналу воспитателя «Ров – справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперёд. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, и ему помогают выбраться, подавая руку. Затем все возвращаются к начальному построению.

По сигналу «Река – слева!» дети поворачиваются налево и «плывут на другой берег». Тот, кто

ошибся и попал в «ров», возвращается к товарищам.

#### Тема 25 «Горячая картошка»

Количество игроков: не менее трех

Дети становятся в круг и перекидывают друг другу мяч, будто это горячая картошка. Игроки должны перекидывать мяч быстро, чтобы не обжечься.

#### Тема 26 «Заяц без логова»

Количество игроков: любое

Участники игры стоят парами лицом друг к другу, подняв сцепленные руки вверх. Это - логово зайца. Выбираются двое водящих - заяц и охотник. Заяц должен убежать от охотника, при этом он может спрятаться в логово, т.е. встать между играющими. Тот, к кому он встал спиной, становится зайцем и убегает от охотника. Если охотник осалит зайца, то они меняются ролями.

#### Тема 27 «Подвижная цель»

Количество игроков: любое

Дети образуют большой круг, расположившись в 2 - 3 шагах друг от друга. Перед их носками можно провести линию. Выделяется водящий, который выходит на середину круга.

По сигналу дети начинают перебрасывать друг другу мяч, чтобы выбрать момент и попасть им в водящего. Водящий, бегая по кругу, увертывается от мяча. Тот, кто попал мячом в водящего, идет на его место.

#### Тема 28 Профилактика травматизма

Правила ТБ.

#### Тема 29 «Бредень»

Количество игроков: любое.

Играют две команды. Одна команда, взявшись за руки, образует "бредень" и ловит свободно передвигающихся по площадке соперников "рыбу". Пойманные игроки выбывают из игры. Через некоторое время команды меняются ролями.

Выигрывает команда, поймавшая "рыбы" больше. "Рыба" считается пойманной в том случае, если рыбакам удастся образовать вокруг нее круг. Игра повторяется несколько раз.

#### Тема 30 «Заколдованный замок»

Количество игроков: любое

Играющие делятся на две команды. Первые должны расколдовать замок, а вторая команда - помешать им в этом. Замок может служить дерево или стена. Около замка находятся главные ворота - двое ребят из второй команды с завязанными глазами. Вообще у всех игроков этой команды глаза должны быть завязаны. Они произвольно, так, как им хочется, располагаются на игровой площадке.

Игроки, которые должны расколдовать замок по команде ведущего начинают бесшумно двигаться к главным воротам. Их задача - незаметно дойти до ворот, пройти сквозь них и дотронуться до замка. При этом игра считается оконченной.

#### Тема 31 «Али-баба»

Количество игроков: любое

Играющие делятся на две команды и встают, взявшись за руки, лицом к команде противника, на расстоянии 5 –7 метров. Игру начинает одна из команд словами:

- Али-баба!

Вторая команда хором отвечает:

- О чем слуга

Вновь говорит первая команда:

- Пятого, десятого, Сашу нам сюда!.

#### Тема 32 «Туулас, хавстан бэртн».

Дети садятся в кругу по – калмыцки со скрещенными ногами. В центре круга воспитатель, он держит в руках мешочек или ведро с альчиками. Воспитатель говорит: «Зайцы, берите капусту» и одновременно высыпает альчики на пол. Дети стараются быстро собрать альчики. Кто не смог захватить ни одного – выбывает из игры. Тот, кто собрал больше всех –

победитель.

### Тема 33 "Жар-птица"

Участвуют 2 команды. В составе каждой 6 человек. Для игры из лоскутков материи изготавливается и красочно расписывается жар-птица. Одна команда (по жребию) образует круг. Игроки перекидывают жар-птицу друг другу так, чтобы ее не смог поймать водящий из команды соперников, находящийся в середине круга. Как только водящий поймает жар-птицу, его команде присуждается 1 очко, и игра возобновляется. По истечении условного времени команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

### Тема 34 "Перетягивание воза"

Участвуют 2 команды по 4-8 человек. Они строятся в шеренги одна против другой. Между шеренгами проводится линия. По сигналу соперники, взяв друг друга за руки, стараются перетянуть один другого за линию. Команда, сумевшая перетянуть большее количество (число) соперников, объявляется победителем. Игру можно усложнить, обозначив вместо одной линии двумя параллельными чертами коридор шириной 50 см. Перетянутым считается игрок, переступивший линию или коридор двумя ногами.

## 4 класс

### «Калмыцкие и русские игровые традиции»

#### Тема 1 Здоровый образ жизни

Кого мы можем считать здоровым человеком (беседа).

#### Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке!

Комплекс упражнений для утренней гимнастики.

#### Тема 3 Личная гигиена

Что такое гигиена. Правила личной гигиены.

#### Тема 4 Профилактика травматизма

Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса.

#### Тема 5 Нарушение осанки

Упражнения для укрепления осанки

Калмыцкие и русские игровые традиции в подвижных играх

#### Тема 6-7 «Кто самый меткий»

На земле кладут альчик в положении «та» или «алц». В обе стороны от него на расстоянии 5 м. с интервалом в 1 м. отмечают отрезки. Двое участников игры становятся лицом друг к другу, каждый у крайней отметины. У каждого есть бита (альчик с залитым внутрь свинцом). Вращая, игрок бросает биты, стараясь попасть в альчик. Если попадает, то альчик передвигается ближе на метр. Если это повторяется несколько раз, то приблизившийся альчик игрок забирает себе. Для продолжения игры ставят следующий альчик. Если же игрок не попадает в цель, ход переходит к следующему игроку.

#### Тема 8-9 «Цаһан бодма хайлһн» (забрасывание мяча)

В центре небольшой игровой площадки вбивают палку (высота 1 м), наряжают ее в куколку. Играют две команды. Выбирается один игрок — водящий, который бросает мяч как можно дальше. В это время все играющие, закрыв глаза, тихо стоят и слушают, куда упадет мяч. Услышав стук мяча о землю, дети бегут искать его. Тот, кто найдет мяч, должен незаметно передать его игроку своей команды, а соперники стараются отнять его. Победу одерживает та группа, представитель которой донесет мяч до куколки.

#### Тема 10-11 «Мөңгн бүс» (серебряный поясок)

Группа людей сидит кругом, а ведущий должен положить за одним из сидящих пояс. Человек за которым положили пояс должен с молниеносной скоростью догнать ведущего, если не догоняет, то ведущим становится он.

#### Тема 12-13 «Хөөч»

На игровой площадке чертится линия — «Хөөч» (пастух) ручеек, по одну сторону от которого собираются выбранные пастух и овцы, по другую сидит волк. Овцы стоят позади пастуха, обхватив друг друга за пояс. Волк обращается к пастуху со словами: «Я волк горный, унесу!» Пастух отвечает: «А я пастух смелый, не отдам». После этих слов пастуха волк перепрыгивает

через ручеек и старается дотянуться до овец. Пастух, расставив руки в стороны, защищает овец от волка, не давая ему возможности дотронуться до них. В случае удачи волк уводит добычу с собой. Игра начинается сначала, но меняются роли.

Тема 14-15 «**Кениг татж авх?**» (кто кого перетянет) В центре игровой площадки чертится круг диаметром 1 м. Двое саней привязывают к концам веревки длиной 3—4 м, а затем ставят так, чтобы веревка проходила через центр круга, а сани находились по обе стороны круга на равном удалении. Двое играющих садятся на санки лицом друг к другу. По сигналу или команде учителя каждый из играющих пытается втянуть санки своего противника внутрь круга. При этом играющие держатся руками за санки, а действуют только ногами, изо всех сил отталкиваясь от земли.

Тема 16-17 **Булгад наадлһн** (прятки) Играющие оговаривают, где можно прятаться: за кустами, бугорком, деревьями и т.п. Образуются две группы, одна из которых разбегается врассыпную и прячется, а другая пускается на поиск спрятавшихся. В дальнейшем, игроки меняются местами. Правила: 1. Нельзя подсматривать, пока одна группа играющих прячется. 2. Можно оговорить время, в течение которого следует найти всех игроков (например, досчитав до 10)

Тема 18 «**Кот и мышь**»

Игроки (не более пяти пар) встают в два ряда лицом друг к другу, берутся за руки, образуя небольшой проход - нору. В одном ряду стоят коты, в другом - мыши. Игру начинает первая пара: кот ловит мышь, а та бежит вокруг играющих. В опасный момент мышь может спрятаться в коридоре, образованном сцепленными руками игроков. Как только кот поймал мышь, игроки встают в ряд. Начинает игру вторая пара. Игра продолжается, пока коты не переловят всех мышей.

Правила игры. Коту нельзя забегать в нору. Кот и мыши не должны убегать далеко от норы.

Тема 19 «**Ляпка**»

Один из играющих - водящий, его называют ляпкой. Водящий бежит за участниками игры, старается кого-то осалить, приговаривая: "На тебе ляпку, отдай ее другому!" Новый водящий догоняет игроков и старается кому-то из них передать ляпку. Так играют в Кировской области. А в Смоленской области в этой игре водящий ловит участников игры и у пойманного спрашивает: «У кого был?» – «У тетки!»- «Что ел?» – «Клёцки!»- «Кому отдал?» Пойманный называет по имени одного из участников игры, и названный становится водящим. Правила игры. Водящий не должен преследовать одного и того же игрока. Участники игры внимательно наблюдают за сменой водящих.

Тема 20 «**Заря**»

Дети встают в круг, руки держат за спиной, а один из играющих - заря - ходит сзади с лентой и 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.

Правила игры. Бегущие не должны пересекать круг. Играющие не поворачиваются, пока водящий выбирает, кому положить на плечо платок.

Тема 21 «**Гуси**»

На площадке чертят небольшой круг, в середине его сидит волк. Играющие, взявшись за руки, встают в большой круг. Между кругом, где сидит волк, и хороводом встают в

небольшой круг гусят. Играющие в хороводе идут по кругу и спрашивают гусят, которые также ходят по кругу и отвечают на вопросы:

- Гуси, вы гуси!

- Га-га-га, га-га-га!

- Вы, серые гуси!

- Га-га-га, га-га-га!

- Где, гуси, бывали?

- Га-га-га, га-га-га!

- Кого, гуси, видали?

- Га-га-га, га-га-га!

С окончанием последних слов волк выбегает из круга и старается поймать гусенка. Гуси разбегаются и прячутся за стоящих в хороводе. Пойманного гусенка волк ведет в середину круга - в логово. Гуси встают в круг и отвечают:

Мы видели волка,

Унес волк гусенка,

Самого лучшего.

Самого большого

Далее следует переключка хоровода и гусей:

- А, гуси, вы гуси!

- Га-га га, га га га!

- Щиплите-ка волка,

Выручайте гусенка!

Гуси машут крыльями, с криком га-га бегают по кругу, донимают волка. Пойманные гусята в это время стараются улететь из круга, а волк их не пускает. Игра заканчивается, когда все пойманные гуси уходят от волка.

Игра повторяется, но играющие в хороводе становятся гусями, а гуси встают в хоровод. Волка выбирают.

Правила игры. Хоровод гусей и гусят идут по кругу в разные стороны. Текст должны проговаривать все дружно. Пойманный гусенок может выйти из круга только тогда, когда кто-то из играющих коснулся рукой волка

#### Тема 22 «Удар по веревочке»

Для игры необходима замкнутая в круг веревочка. Игроки берутся обеими руками за веревочку с внешней стороны. Выбирается один водящий, который должен находиться в центре круга, образованного веревочкой. Цель водящего – послать, т.е. ударить по руке одного из играющих находящихся с внешней стороны круга. Те, кто находятся с внешней стороны круга, во время атаки водящего могут отпустить от веревочки только одну руку. Если играющий отпускает от веревочки две руки или по одной из них попадает водящий, то уже именно он становится в круг и игра продолжается дальше.

#### Тема 23 «Зайки»

Игра проводится на открытом пространстве. Из всех игроков выбирается один охотник, все остальные изображают зайцев, стараясь прыгать на двух ногах. Задача охотника поймать самого не проворного зайца, осалив его рукой. Но в игре существует одно немаловажное условие, охотник не имеет права ловить зайца, если тот находится на "дереве". В контексте данной игры деревом будет являться любая щепочка или же пенек. Это условие сильно усложняет охотнику жизнь, что часто во время игры приводит его в негодование. Однако, как только удастся осалить одного из зайцев, он тут же становится охотником, принимая на себя незавидную обязанность – ловить зайцев.

#### Тема 24 «Прыганье со связанными ногами»

Всем участникам завязываются ноги плотной широкой веревкой или платком. После чего все становятся около исходной линии и по сигналу начинают прыгать в сторону финишной черты. Победителем является тот, кто быстрее всех преодолел расстояние. Расстояние не должно быть слишком большим, так как прыгать с связанными ногами

достаточно тяжело.

### Тема 25 «У медведя во бору»

Игра для самых маленьких. Из всех участников игры выбирают одного водящего, которого назначают "медведем". На площадке для игры очерчивают 2-ва круга. 1-ый круг – это берлога "медведя", 2-ой – это дом, для всех остальных участников игры.

Начинается игра, и дети выходят из дома со словами:

У медведя во бору  
Грибы, ягоды беру.  
А медведь не спит,  
И на нас рычит.

После того, как дети произносят эти слова, "медведь" выбегает из берлоги и старается поймать кого-либо из деток. Если кто-то не успевает убежать в дом и "медведь" ловит его, то уже сам становится "медведем" и идет в берлогу.

### Тема 26 «Гуси»

Дети делятся на 2-ве команды. В центре площадки чертится круг. Игроки, по одному от команды, выходят в круг, поднимают левую ногу назад, берутся за нее рукой, а правую руку вытягивают вперед. По сигналу игроки начинают толкаться ладонями вытянутых рук. Побеждает игрок, которому удастся вытолкнуть соперника за пределы круга или же если соперник встанет на обе ноги. Побеждает команда, набравшая большее количество индивидуальных побед.

### Тема 27 «Бой петухов»

Игра проводится практически по тем же правилам, что и игра Гуси. Основное отличие заключается в том, что игроки, прыгая на одной ноге, закладывают руки за спину и толкаются не ладошками, а плечо в плечо. Побеждает игрок, которому удастся вытолкнуть соперника за пределы круга или же если соперник встанет на обе ноги. Побеждает команда, набравшая большее количество индивидуальных побед.

### Тема 28 «Переездной конь»

В игре могут с успехом принимать участие, как взрослые, так и дети, особенно во время массовых праздников. Все участники делятся на две команды: одни – "кони", другие – "наездники". "Наездники" садятся на "коней" и образуют круг. Одному из "наездников" вручается мяч. "Наездники" передают мяч по кругу в ту или иную сторону, например, вправо. И нужно, чтобы мяч прошел несколько кругов, по договоренности до игры. После чего команды меняются местами, но, как правило, игра складывается иначе. Если во время переброски мяча он оказывается на земле, то команды моментально меняются местами: "кони" становятся "наездниками", а "наездники" – "лошадками".

### Тема 29 «Зелёная репка»

Все играющие встают в круг, берутся за руки, поют песню:

Зелёная репка, держись крепко,  
кто оборвётся, тот не вернётся.  
Раз, два, три.

На счёт «три» все проворачиваются вокруг себя кому как захочется, но руки стараются не расцеплять. Кто разорвёт руки, входит в круг, остальные повторяют песню. И так несколько раз.

### Тема 30 «Дударь»

Выбирается Дударь, становится в круг. Вокруг него идёт хоровод и поёт песню:

Дударь, Дударь, Дударище  
старый, старый старичище.  
Его под колоду, его под сырую,  
его под гнилую.

– Дударь, Дударь, что болит?

Дударь показывает и называет, что у него болит (рука, голова, спина, коленка и т.д.), все кладут руки друг другу на это место и снова начинают ходить по кругу с песней.



Дударь, Дударь, Дударище  
старый, старый старичище. и т.д.

Когда надоест играть, Дударь говорит: «Выздоровел!»

### Тема 31 «Капустка»

Все берутся за руки, начинают петь песню:

Ах, капустка, рассадка моя,  
только милому досадка одна.

Ах, капустка, легко стелется –  
двое ходят – третий сердится.

Ах, капустка, золотой корешок,  
а мой милый – золотой женишок!

Со словами: Вейся, вейся, завивайся круг в одном месте (возле ведущего) разрывается и все начинают, как спираль закручиваться вокруг одного из концов (где нет ведущего).

Затем со словами: Вейся, вейся, развивайся ведущий начинает быстро раскручивать спираль (можно – быстро, змейкой и восьмёркой, рывками).

### Тема 32 «Солнышко»

По считалке выбирают водящего – «Солнышко». Остальные дети встают в круг. «Солнышко» стоит посередине круга, все поют:

Гори, солнце, ярче!

Лето будет жарче,

А зима теплее,

А весна милее!

Первые две строчки идут хороводом, на последующие две поворачиваются лицом друг к другу, делают поклон, затем подходят ближе к «Солнцу», оно говорит «ГОРЯЧО!» и догоняет детей. Догнав играющего, дотрагивается до него, ребёнок замирает и выбывает из игры.

### Тема 33 «В круги»

Выбирается водящий. Игроки образуют круг. В центре с закрытыми глазами стоит водящий. Все ходят вокруг него и поют:

Отгадай, чей голосок,

Становися во кружок

И скорей кого-нибудь

Своей полочкой коснись.

Отвечай поскорей,

Отгадать поторопись!

Затем останавливаются, а водящий ощупывает у всех головы. Тот, кого он верно назовет по имени, идет в круг водящим.

### Тема 34 «Медом или сахаром»

Играющие делятся на две команды: выбирают, кем быть – медом или сахаром. Затем берут палку и тянут ее за оба конца. Соревнуются, на чей стороне больше меда или сахара.