

*Уважаемые коллеги и родители! Хочу поделиться с вами подборкой народных, подвижных игр, которые я использую в своей работе.*

Использование русских народных игр как средства физической культуры способствует формированию и совершенствованию двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей всех систем и органов организма, формированию личностных качеств и позитивных черт характера.

Игра на свежем воздухе повышает устойчивость организма к простудным и инфекционным заболеваниям. Народные подвижные игры способствуют уточнению представлений об окружающем мире, расширению кругозора, совершенствованию психических и физических качеств.

### **«Аленушка и Иванушка»**

Играющие встают в круг и берутся за руки. Выбираются Алёнушка и Иванушка, Иванушке завязывают глаза. Они находятся внутри круга. Иванушка должен поймать Алёнушку. Чтобы это сделать, он может звать её: «Алёнушка, ты где?». Алёнушка обязательно должна откликаться: «Я здесь!». Как только Иванушка поймал Алёнушку, их место занимают другие ребята, и игра начинается сначала.

P.S. У Аленушки может быть в руках колокольчик, для сложности.

### **«Бабка Ёжка»**

В середину круга встает водящий — Бабка Ёжка, в руках у нее «помело». Вокруг бегают играющие и дразнят ее:

Бабка Ёжка,  
Костяная Ножка,  
С печки упала,  
Ногу сломала,  
А потом и говорит:  
– У меня нога болит.  
Пошла она на улицу.  
Раздавила курицу.  
Пошла на базар.  
Раздавила самовар.

Бабка Ёжка скачет на одной ноге и старается кого-нибудь коснуться «помелом». К кому прикоснется — тот и замирает.

### **«Молчанка»**

Перед началом игры все играющие произносят певалку:

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

Как скажут последнее слово, все должны замолчать. Ведущий старается рассмешить играющих движениями, смешными словами и потешками, шуточными стихотворениями. Если кто-то засмеётся или скажет слово, он отдаёт ведущему фант. В конце игры дети свои фанты выкупают: по желанию играющих поют песенки, читают стихи, танцуют, выполняют различные движения. Разыгрывать фант можно и сразу, как проштрафился.

Правила игры. Ведущему не разрешается дотрагиваться руками до играющих. Фанты у всех играющих должны быть разные.

### **«Мороз-Красный нос»**

На противоположных сторонах площадки обозначают два дома, в одном из них располагаются играющие. Посередине площадки встает водящий - Мороз-Красный нос. Он говорит:

Я Мороз-Красный нос.  
Кто из вас решится  
В путь-дороженьку пуститься?  
Играющие отвечают:  
Не боимся мы угроз  
И не страшен нам мороз.

После этого дети перебегают через площадку в другой дом. Мороз догоняет их и старается заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят до окончания перебежки. После нескольких перебежек выбирают другого водящего.

### **«Шла Тетёра»**

3-4 человека участников игры образуют круг, стоя лицом к центру и подняв сомкнутые руки. Через эти «ворота» пробегает цепочка остальных игроков, взявшихся за руки. Цепочку ведет тетёра. Стоящие игроки (ворота) поют:

Тетёра шла,  
Моховая шла.  
Шла она лугом,  
Вела детей кругом.  
Сама прошла,

Всех детей провела,  
Самого лучшего детеныша оставила.

После слов «а самого лучшего оставила» те, кто образует «ворота», руки опускают. Оказавшиеся внутри круга берутся за руки с образующими круг, увеличивая число «ворот». Непойманные восстанавливают цепочку и бегут снова. С каждым закрытием ворот бегущих всё меньше. Если попалась «тетёра», игра начинается снова. Выбирают новую «тетёру».

### «Игровая»

Играющие берутся за руки, образуя круг, один человек остается в середине круга. Все говорят:

У дядюшки Трифона семеро детей,  
Семеро детей, семеро сыновей.  
Они не пьют, не едят,  
Друг на дружку глядят.  
И все делают вот так.

При этом стоящий в середине круга водящий выполняет какое-либо движение, а все играющие должны его повторить. Тот, кто не успеет или не точно выполнит движение, платит фант. Движения, которые придумывает водящий, должны быть забавными и веселыми, но не очень сложными.

### «Дударь»

Участники игры образуют круг. Водящий Дударь стоит в середине круга. Игроки идут вокруг Дударя, держась за руки и поют.

Дударь Дударь Дударище!  
Старый старый старичище!  
Тебя под колоду,  
Тебя под сырую,  
Тебя под гнилую.  
Дударь Дударь что болит?

Дударь показывает и называет, что у него болит, (лоб, уши, плечи). Игроки берут друг друга за эту часть тела, которую показывает водящий, и продолжают хоровод. Игра останавливается, когда хоровод разбивается. Выбирается новый Дударь.

### «Горелки»

Играющие встают парами друг за другом. Впереди на расстоянии двух шагов стоит водящий – горелка. Играющие нараспев говорят слова:

Гори, гори ясно,  
Чтобы не погасло.  
Стой подоле,  
Гляди на поле,  
Едут там трубачи  
Да едят калачи.  
Погляди на небо:  
Звёзды горят,  
Журавли кричат:  
- Гу, гу, убегу.  
Раз, два, не воронь,  
А беги, как огонь!

После последних слов дети, стоящие в последней паре, бегут с двух сторон вдоль колонны. Горелка старается запятнать одного из них. Если бегущие игроки успели взять друг друга за руки, прежде чем горелка запятнает одного из них, они встают впереди первой пары, а горелка вновь горит. Игра повторяется. Если горелке удастся запятнать одного из бегущих в паре, то он встает с ним впереди колонны, а тот, кто остался без пары, горит. Правила игры. Горелка не должен оглядываться. Он догоняет убегающих игроков сразу же, как только они пробегут мимо него.

### **«Горелки с платочком»**

Игроки стоят парами друг за другом. Впереди водящий, он держит в руке над головой платочек.  
Все хором.

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

Дети последней пары бегут вдоль колонны (один справа, другой слева). Тот, кто добежит до водящего первым, берет у него платочек и встает с ним впереди колонны, а опоздавший “горит”, т. е. водит.

### **«Мельница»**

Играющие свободно встают на площадке, руки поднимают в стороны. Под слова ведущего, начинают кружиться.

Мельница - мелита  
Жерновочек вертится

Мели не зевай  
И в лоточек собирай.

Выигрывает тот, кто дольше всех прокружится.

Составила: воспитатель Гогнадзе В.П.