Народная подвижная игра, как приём развития двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста

Подвижная игра - сложная эмоциональная деятельность детей, направленная на решение двигательных задач, основанная на движении и наличии правил. Игра активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы, совершенствует движения, развивает их координацию, формирует быстроту, силу, выносливость, учит детей действовать в соответствии с правилами, осознанно действовать в изменяющейся игровой ситуации, познавать окружающий мир, активизирует память, представления, развивает мышление, воображение, пополняет словарный запас и обогащает речь детей, учит действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям, формирует честность, справедливость, дисциплинированность, учит дружить, сопереживать, помогать друг другу, развивает чувство ритма, способствует овладению пространственной терминологией.

 Подвижная игра - естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Для современных педагогов, психологов, исследователей стало бесспорным положение об огромной значимости игры для всей будущей жизни человека. Оно выработано в ходе многолетних наблюдений и экспериментов, но в народной педагогике эта истина была установлена гораздо раньше и закреплена в игровых традициях. Многовековым опытом народа создан неповторимый комплекс игр и забав, сопровождающий человека на протяжении всей его жизни и являющийся неотъемлемой частью традиционной культуры и быта.

Народные игры - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный народностям и регионам. Русские народные игры очень многообразны: детские игры, настольные игры, хороводные игры для взрослых с народными песнями, прибаутками, плясками. Игры издавна служили средством самопознания, здесь проявляли свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других. После тяжелого трудового дня взрослые с удовольствием принимали участие в играх детей, обучая их, как надо развлекаться и отдыхать. Характерная особенность русских народных игр - движения в содержании игры (бег, прыжки, метания, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но хорошо физически развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры. Русские народные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе русских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа в физкультурном аспекте деятельности.

Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Передовые представители культуры: К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, Д.А. Колоцца, Г.А. Виноградов и др., заботясь о просвещении, образовании и воспитании народных масс, призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков народный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка, формы и содержания разговорных текстов.

По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулирует переход детского организма к более высокой ступени развития. Именно поэтому игра признана ведущей деятельностью ребенка-дошкольника.

Применение русских народных игр в учебном процессе старших дошкольников требует их специального отбора для решения разных педагогических задач. Для этого нужно разделить игры на рабочие группировки, сходные по определенным признакам:

1. *По интенсивности* используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности).

2. *По типу двигательного действия*, преимущественно входящего в игры (с бегом, с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега, с метанием в подвижную и неподвижную цель, с бросками и ловлей мяча и т.д.).

3. *По содержанию и сложности построения игры* (простые, переходящие, командные).

4. *По способу проведения* (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные).

5. *По физическим качествам*, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости).

6. *По отношению к структуре занятия* (подготовительной, основной, заключительной частей занятия физической культурой).

Хороводные игры обычно проводятся на музыкальных занятиях, так как большинство их основано на народных мелодиях, сопровождаемых соответствующими движениями, имитирующими содержание текста. Однако они могут быть использованы как игры малой подвижности на физкультурном занятии для постепенного снятия нагрузки, на прогулке или в групповой комнате как форма организованной двигательной деятельности, не требующая большого пространства, но дающая возможность осуществить двигательную разгрузку и снять напряжение. Игра может проводиться под пение или проговариваться речитативом.

РЕКОМЕНДАЦИИ ВОСПИТАТЕЛЯМ

В старшем дошкольном возрасте основные движения детей становятся более свободными, точными. У детей развивается координированность, ловкость, быстрота, образуются простейшие навыки движений, умение применить их в своей деятельности. Усиливается интерес детей к физическим упражнениям, появляется желание выполнить их хорошо, красиво. *Ходьба* становится более автоматизированной, дети значительно свободнее владеют бегом, могут выполнять несложные задания во время бега. Улучшается и качество выполнения прыжка. *Метание* вдаль и в цель становится более доступным движением для детей к шести годам. В старшем дошкольном возрасте дети *сравнительно* свободно *ловят, бросают, прокатывают мячи.* Особенно следует обратить внимание на умение детей слушать объяснения взрослого*,* добиваться выполнения движения, согласно его указаниям. Надо постоянно помнить,что и старшие дошкольники утомляются от однообразных упражнений, непосильных требований. Во время игры с детьми 5-6 лет также необходимы смена движений, чередование более сложных с легкими, умение заинтересовать их материалом.

Основным условием успешного внедрения народных игр в жизнь дошкольников всегда было и остается глубокое знание и свободное владение обширным игровым репертуаром, а также методикой педагогического руководства. Воспитатель, творчески используя игру как эмоционально-образное средство влияния на детей, пробуждает интерес, воображение, добиваясь активного выполнения игровых действий.

Все свои жизненные впечатления и переживания малыши отражают в условно-игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ. Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характеризуют персонажи и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности. В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на определенных игровых заданиях, также много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы ребенка, развитию его мышления и самостоятельности действий.

В ходе игры педагог привлекает внимание ребят к ее содержанию, следит за точностью движений, которые должны соответствовать правилам, за дозировкой физической нагрузки. Делает краткие указания, поддерживает и регулирует эмоционально-положительное настроение и взаимоотношения играющих, приучает их ловко и стремительно действовать в создавшейся игровой ситуации, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели и при этом испытывать радость. Одним словом, задача педагога заключается в том, чтобы научить детей самостоятельно и с удовольствием играть.

Объяснение новой игры может проходить по-разному, в зависимости от ее вида и содержания. Так, несюжетная игра объясняется кратко, лаконично, эмоционально и выразительно. Воспитатель дает представление о ее содержании, последовательности игровых действий, расположении игроков и атрибутов, правилах игры. Он может задать один-два уточняющих вопроса, чтобы убедиться, что ребята поняли его правильно. Основная часть времени предоставляется конкретным игровым действиям детей. В конце игры следует положительно оценить поступки тех ребят, кто проявил смелость, ловкость, выдержку, товарищескую взаимопомощь. Можно образно, но кратко рассказать о сюжете игры, пояснить роль водящего. Дать послушать диалог, если он имеется и перейти к распределению ролей, которое, помимо считалок, проходит иногда путем назначения, водящего в соответствии с педагогическими задачами: поощрить и активизировать застенчивого ребенка или, наоборот, показать на примере активного, как важно быть смелым и ловким, отклонить просьбу самоуверенного ребенка и включиться в игру самому. Итак, народные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Работая с детьми, педагогу надо помнить, что впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти взрослого человека. Они образуют фундамент для развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности. Объясняя новую народную игру, в которой есть зачин (считалка, певалка или жеребьевка), взрослому не следует предварительно разучивать с детьми текст, его желательно ввести в ход игры неожиданно. Такой прием доставит детям большое удовольствие и избавит их от скучного трафаретного знакомства с игровым элементом. Ребята, вслушиваясь в ритмичное сочетание слов, при повторении игры легко запоминают зачин.

## Игра и ее ведущий. Успех игры зависит не только от ее выбора, но и от того, как она проводится. Предлагая новую игру, нужно кратко, не вдаваясь в излишние подробности, объяснить ее, чтобы каждый знал, что он должен и чего не должен делать. Рассказ лучше дополнить показом. В этом ведущему помогут ребята, заранее ознакомлены с новой игрой. Не следует повторять одну и ту же игру много раз подряд. Игры, требующие большого физического напряжения, нужно чередовать с играми более спокойными. Ведущему важно чередовать способы выбора водящих, чтобы оживить занятия, чтобы эти способы запомнили дети и применяли их во время самостоятельных игр.

## Игры с водящим. Водящий - важная фигура во многих играх. Эту роль, но иногда можно доверить любому из участников. Ведь от водящего нередко зависит, насколько интересно и оживленно пройдет игра. Ловкий и сообразительный водящий, выбранный в начале игры, послужит хорошим примером для остальных ребят, которым придется выполнять эту роль через некоторое время. Существует несколько способов выбора водящего, которые нужно знать и чередовать, сообразуясь с характером проводимых игр. Водящего может иногда назначить воспитатель. При этом он должен кратко обосновать свой выбор и подробно объяснить водящему его задачу. Водящий может быть также избран волей самих участником игры. Этот способ нужно чаще применять, так как он основан на инициативе ребят, и, кроме того, водящий, выдвинутый коллективом, всегда старается как можно лучше справиться с задачей игры. Нередко смена одного водящего другим определяется ходом самого состязания, например в играх «Третий лишний», «Салки» или «Защита крепости». Иногда в своих играх ребята выбирают водящих по жребию. Этот способ особенно интересен для дошкольников.

ВАЖНО:

* **При проведении подвижной игры на открытом воздухе нужно выбирать площадку с травяным или земляным покрытием, а не с асфальтом. Важно обозначить территорию, на которой проводится игра. Это позволит взрослому хорошо видеть действие всех детей.**
* **При первом ознакомлении с игрой взрослый четко произносит слова текста. При необходимости дает пояснения о персонажах и показывает картинку с их изображением.**
* **Во время игры взрослый произносит рифмовки вместе с детьми (ребенком), задавая необходимый ритм тех движений, которые помимо бега, включены в игру.**
* **Для большей привлекательности предлагаемых подвижных игр можно использовать маски животных.**
* **Перед проведением игры с ловлей и увертыванием взрослый напоминает детям правила безопасности:**

**-Действия «ловишки» («пятнашки») заключается в легком касании рукой убегающего - нельзя толкать, хватать за одежду, захватывать в объятия.**

**-В процессе игры убегающим ребятам следует смотреть не только на того(тех), кто их ловит (пятнает), но также обращать внимание на других участников во избежание столкновения.**

**-При использовании предмета указать место куда следует положить или поставить, чтобы бегающие ребята на него не наткнулись.**

* **Взрослый обязан следить за внешними признаками утомления детей, что является необходимым условием проведения подвижных игр.**
* **Важным моментом при организации подвижных игр является знание индивидуальных особенностей играющих.**
* **При проведении игр на открытом воздухе в холодную погоду важно ограничить выражения эмоций в виде крика и визга. При пониженной температуре воздуха перед игрой следует обратить внимание на носовое дыхание – носовые ходы должны быть очищены от слизи.**
* **Во избежание травм голеностопного сустава, педагоги, планируя проведение подвижной игры, должны предусмотреть смену «опасной» обуви на более подходящую, спортивную.**

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Ребячий досуг... Каким он должен быть, чтобы доставлять радость и детям, и взрослым, вносить доверительность и теплоту во взаимоотношения? Какие формы общения с ребенком помогут лучше узнать его и наиболее естественно ввести в сложный мир взрослых? В дошкольном возрасте, безусловно, это игровое общение. Совместная игра — уникальный вид сотрудничество. В ней все равны: мама, папа, бабушка и дедушки. Не случайно психологи считают, что подлинно демократические отношения между родителями и детьми возможны только в игре. И прежде всего, положительное влияние на взаимоотношения родителей и детей оказывают игры с правилами - традиционное средство народной педагогики.

Народные игры - это удивительно совершенные и ценные произведения народного творчества, которые создавались и оттачивались десятками поколений, вбирая в себя опыт целого народа. Они развивают ловкость, гибкость, силу, моторику, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы и законы физики. Они разнообразны, развлекательны и эмоциональны. Игры доступны для детей, начиная с дошкольного возраста, но не менее интересны и для взрослых. Поэтому возрождение и возвращение детских игровых традиций русского народа в повседневную жизнь важно в воспитательном процессе для российского общества в целом. Современные дети с удовольствием играют в русские народные игры. Они привлекают ребят и познавательным содержанием, и разнообразием игровых действий, и эмоциональной окрашенностью.

Кто из взрослых не помнит игр своего детства! Они объединяли детей разного возраста. Русские народные игры естественны для семейного воспитания. Они просты и общедоступны. В них каждый из членов семьи может найти себе активную роль по силам и способностям. Атрибуты для этих игр могут быть изготовлены самими играющими, большинство игр не требует специально оборудованного места. Даже для подвижных игр достаточно обычной лужайки или «пятачка» во дворе. В них можно играть в самых различных ситуациях: на прогулках, во время вечернего отдыха, на семейных праздниках. За последние годы в нашей стране появляется все больше семей, где физкультура становится жизненной потребностью каждого члена семьи.

К сожалению, некоторые родители недооценивают значения игр и спортивных развлечений для нормального физического развития ребенка, нанося тем самым непоправимый ущерб его здоровью. Ведь правильно организованные игры и спортивные развлечения укрепляют здоровье детей, закаливают организм, помогают развитию двигательного аппарата, воспитывают волевые черты характера, цепные нравственные качества, являются замечательным средством активного и разумного отдыха.

* Приступая к игре, следует иметь в виду, что дети неодинаковы по своему физическому развитию, характеру, здоровью. Нагрузка в играх дозируется с учетом индивидуальных и возрастных особенностей, настроения и самочувствия ребенка. Внешний вид, поведение, аппетит, сон - вот зрительно контролируемый барометр правильной физической нагрузки. При выборе игр и спортивных развлечений необходимо учитывать состояние здоровья вашего ребенка.
* Игры, спортивные развлечения и физические упражнения нельзя проводить натощак и в плохо проветренном помещении. Не следует начинать их сразу же после еды: после приема пищи должно пройти не менее 30 минут. Прекращать спортивные занятия надо за1,5-2 часа до ночного сна.
* После игр и спортивных развлечений полезны обтирания, теплый душ, купание. Эти водные процедуры помимо превосходного закаливающего воздействия на организм ребенка дают немалый гигиенический эффект.
* Дети дошкольного возраста склонны переоценивать свои силы и нередко заигрываются (во вред здоровью). Поэтому и разучивание, и сама игра не могут быть продолжительными: их надо чередовать с отдыхом. Игры большой активности сменяются спокойными. Лучше чуть-чуть не доиграть, чтобы игра для ребенка была всегда заманчивой, привлекательной и не наносила ущерба здоровью.
* Каждая игра и спортивное развлечение имеют четко очерченные границы, длятся определенное время, но родители по внешним признакам могут определить, не превышает ли нагрузка физических возможностей ребенка. При нормальной нагрузке учащается дыхание, розовеет лицо, ребенок слегка вспотел, но бодр и жизнерадостен. Чрезмерная нагрузка сказывается на нервной системе ребенка, теряется аппетит, нарушается сон. В этом случае нужно уменьшить нагрузку или даже вовсе прекратить занятия.
* Одежда должна соответствовать погоде, виду игры, индивидуальным особенностям, возрасту, полу, степени закаленности и состоянию здоровья ребенка. Спортивная одежда должна быть легкой, удобной, теплой, не стеснять движений, не мешать свободному дыханию, кровообращению, не раздражать кожу детей. Одежда выбрана правильно, если руки и ноги после прогулки сухие и теплые.
* Во время игр и развлечений настроение у ребенка должно быть ровным и жизнерадостным. Старайтесь поддерживать у малышей хороший тонус. Имейте в виду, что психика его неустойчивая, легкоранимая. Порой самое пустяковое слово, замечание могут показаться ребенку обидными, он может расплакаться, потерять веру в свои силы, и это надолго оттолкнет его оттого или иного вида игры. Указывая ребенку на его ошибку, будьте тактичны.

 Ничто не укрепляет веру в свои силы так, как разумно высказанное одобрение. Пользуясь этим могучим стимулятором успеха, следует знать меру - ребенок может зазнаться. А вот малыша, которому долго не удавалось какое-то упражнение, а потом, наконец, получилось, непременно нужно похвалить.

* Во время занятий место родителя зависит от конкретного вида игры и спортивного развлечения: он должен быть всегда рядом, чтобы что-то покачать, помочь, вовремя подстраховать, представляя ему, по мере обучения и усвоения движения, больше самостоятельности.
* Родители также должны уметь оказывать первую помощь при несчастных случаях.
* Родителям следует знать, что правильно, разумно подобранные игры и развлечения благотворно влияют на основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки; на развитие сердечнососудистой системы, органов дыхания. Дети, перенесшие простудные и инфекционные заболевания, вновь приступают к занятиям не сразу, а в зависимости от перенесенной болезни, после определенного, указанного врачом промежутка времени.

Мы надеемся, что данные консультации помогут родителям приобщить детей дошкольного возраста к народным подвижным играм, сделать их здоровыми и жизнерадостными.

СЧИТАЛКИ, ЖЕРЕБЬЕВКИ, УГАДЫ, СГОВОРЫ, ПЕВАЛКИ, УГОВОРЫ

Зачины являются как бы игровой прелюдией, дают возможность быстро организовать игроков, настроить их на объективный выбор водящего, безоговорочное и точное выполнение правил. Этому способствует ритмичность, напевность или характерное скандирование считалок, предшествующих игре. Четкие считалки, напевно-забавные певалки, занимательные диалоги быстро и прочно запоминаются и с удовольствием проговариваются детьми в их повседневных играх. Народный фольклор устно передается от поколения к поколению и никогда не стареет.

Взрослые могут стать, организаторами игры, взяв на себя роль ведущего. Но играть интереснее, если все побывают в этой роли. Традиционно в русских народных играх для выбора водящего используют жребий. Все участники при этом в равных условиях, и лишь случай решает, кому повезет и как распределятся силы. Определить водящего можно с помощью считалки.

Считалки (народные названия: счетушки, счет, читки, пересчет, говорушки). Это - короткие рифмованные стихи, как правило, малоосмысленные, но с юмором. Участники - встают в круг. Один в середине — громко произносит считалку. При каждом слове он касается поочередно рукой каждого играющего, не исключая самого себя. На кого выпадает последнее слово, тот и - водит.

В народных играх много юмора, шуток, соревновательного, задора, движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший, неоспоримый игровой фольклор.

Раз, два, три — Стара баба ты; Четыре, пять — Стара баба ты опять; Шесть, семь — Стара баба ты совсем.

ТЕля, меля; Ты Емеля; Третий бас. Поводи-ка ты за нас!

Шишел, Вышел — Он — Родивон. Пошел вон!

Ягодка малиновка; Медок, сахарок; Поди вон, королек!

Там тебе место — В кислое тесто.

Тани-бани; Что под вами; Под железными Столбами? Стульчик, Мальчик; Сам король,

Шишел, вышел; Вон пошел.

Первички, другички. Шалуны мальчишки. Стали играть; Воду выбирать — Ну-кась ты, Додон. Убирайся вон.

Месяц-заяц; Вырвал травку; Положил на лавку; Кто возьмет — Вон пойдет.

Заяц бегал по болоту; Он искал себе работу. Он работу не нашел; Сам заплакал да пошел.

* Заяц белый; Куда бегал? - В лес дубовый. - Что там делал? - Лыко драл. - Куда клал? - Под колоду.- Кто украл? - Родивон. - Выйди вон.

Катилось яблоко - Мимо сада, - Мимо сада, - Мимо града. Кто поднимет, Тот и выйдет.

Катилась торба - С высокого горба. - В этой торбе - Хлеб, соль, пшеница. - С кем ты хочешь поделиться?

Стакан, лимон — Вышел вон!

Кто играет, будет уж. - Кто не хочет быть ужом, - Выходи из круга вон!

Вор шел, шел, шел - И корзиночку нашел. - В этой маленькой корзинке - Есть помада и духи, ленты, кружева, ботинки, - Что угодно для души?

Мы собрались для игры,- Взяли квасу и еды: - Будем кушать, будем пить, и вот ты пойдешь водить!

Плыл по морю чемодан, В чемодане был диван, Был в диване спрятан слон. Ты не веришь? Выйди вон!

Как у нас, — На нашей Грядке, — Сколько Цветиков — Цветет! — Маргаритки, — Ноготки, — Астры — Пестрые цветки, — Георгины — И левкой — Выбираешь — Ты — какой?

* Заяц белый, - Куда бегал? - В лес дубовый. - Что там делал? - Лыко драл. - Куда клал? Под колоду.- Кто украл?

* Мальчик с пальчик - Нашел стаканчик. - Стакан разбился, - Лимон покатился.

Катился горох по блюду, - Ты води, а я не буду.

Я куплю себе дуду - И по улице пойду,- Громче, дудочка, дуди: - Мы играем, ты води. Шла кукушка мимо сети, - А за нею малы дети, - Кукушата просят пить,- Выходи - тебе водить.

Жеребьевки, которые тоже создают эмоциональное настроение и увлекают самим процессом игры, применяются в тех случаях, когда детям необходимо разделиться на команды. Например, игроки выбирают путем считалки сначала двух детей, а они, договорившись, кто из них как будет называться, встают в пару и, подняв вверх соединенные руки, образуют воротца. Остальные играющие друг за другом проходят или пробегают эти воротца. Последнего ворота задерживают: игроки опускают руки и тихо спрашивают:

*Конь вороной остался под горой, Выбираешь, какого коня: Сивого или златогривого?*

*Играющий встает позади того, кого выбрал. Таким способом все дети делятся на две команды и начинается игра. В жеребьевки могут быть и более короткие загадки:*

*«Красное яблочко или золотое блюдечко?»,*

*«Ниточка или иголочка?» и т. п.*

В некоторых народных играх перед их началом применяются забавные певалки. Например, выбирая водящего, все играющие садятся в круг и нараспев говорят:

*Кто засмеется. Губа задерется.*

*Раз, два, три, четыре, пять,*

*С этих пор молчать!*

*Все стараются не проронить ни слова и не засмеяться. Самый выдержанный из детей становится водящим.*

Чтобы определить, кому начинать игру, можно также «коваться» (мериться на палке). Для этого берут палку или веревку, и один игрок захватывает конец, рядом берется другой, затем третий и т. д. Кто захватит противоположный конец, тому водить или начинать игру.

Если игра требует разделения на команды, используется сговор(уговор, подбор). Участники игры сговариваются между собой, кого как называть (птицей, растением, животным). И, разбившись на пары, предлагают капитанам выбрать любое из двух названий.

Сговоры бывают разные:

Что возьмешь:

* *Медведя лохматого - Или - козла рогатого?*
* *И з речки ерша - Или - из лесу ежа?*
* *Серую утку – Или - деревянную дудку?*

Выбирай:

* *Коня сивого – Или - златогривого?*
* *Наливное яблочко – Или - золотое блюдечко?*
* *Ландыш душистый - Или - одуванчик пушистый?*
* *Белую березу – Или - красную розу?*
* *Кого в гости пригласишь - Дядю Федю - Или - белого медведя?*
* *Хитрую лису – Или - Марью-красу?*
* *Таракана усатого – Или - тигренка полосатого?*
* *Что тебе нужно: Гороха мешок - Или - масла горшок?*

Что тебе дать:

* *Травки- муравки - Или - золотой булавки?*
* *Сахару кусочек – Или - красненький платочек?*

Сговариваться можно и так: один из играющих прячет в руке камешек, другой — травинку - ***что выберет капитан.***

Существуют и другие **жеребьевки — угады.** Например, «пальчик-маральчик». Один из играющих пачкает палец (мелом, сажей, землей), остальные игроки разжимают его кулак. Кто разожмет замаранный палец — водит. Или так. Один из играющих прячет за спиной в руке маленький предмет и говорит: «Кто угадает, тому водить!» К нему подходят двое игроков, жеребьевщик спрашивает: «Кто в правой, кто в левой берет?» Они выбирают. Жеребьевщик разжимает пальцы и показывает, в какой руке жребий. Или так. По количеству играющих - берут палочки (соломки, бумажки). Одна из них должна быть короче или длиннее. Верхние концы палочек нужно сравнять, а нижние спрятать в руке. Каждый, из играющих - тянет один жребий. Кто вытянет самую длинную (короткую) палочку — как уговорились, — тот и водит.

Список рекомендованной и используемой литературы

1. Антонова Ю.А. Лучшие спортивные игры. М.: РИПОЛ Классик, «Дом.ХХ1 век», 2006
2. Быкова А.И. Обучение детей дошкольного возраста основным движениям. М.: Учпедгиз, 1955
3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазить, метать. М.: Просвещение, 1983
4. Голицына Н.С., Бухарова Е.Е. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников М.: «Скрипторий 2003», 2006
5. Дмитриев В.Н.Игры на открытом воздухе. М.: Изд. Дом МСП, 1998
6. Детские народные подвижные игры. Составители Кенеман А.В., Осокина Т.Н. М.: Просвещение, «Владос», 1995
7. Детские подвижные игры народов СССР. Составитель Кенеман А.В. под редакцией Осокиной Т.И. М.: Просвещение, 1989
8. Календарные обрядовые праздники для детей дошкольного возраста. Авторы – составители: Пугачева Н.В., Есаулова Н.А., Потапова Н.Н. Учебное пособие. М.: Педагогическое общество России, 2007
9. Кенеман А.В., Осокина Т.И. Детские народные подвижные игры, М.: Просвещение ,1995
10. Любимые детские игры. Составитель Гришина Г.Н. М.: ТЦ «Сфера», 1999
11. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М.: Просвещение, 1986
12. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. М.: Просвещение, 1983
13. Подвижные игры и забавы. Авторы составители Чаморова Н.В., Шух М.А. М.: АСТ, Донецк: Сталкер, 2006
14. Русское народное творчество и обрядовые праздники в детском саду: конспекты занятий, сценарии праздников. Под редакцией Орловой А.В. Владимирский областной центр усовершенствования учителей. Владимир, 1995
15. Руднова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: Мозайка-Синтез, 2004
16. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет: методическое пособие для педагогов ДОУ. СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008
17. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от года до 14 лет. М.: Новая школа, 1994
18. Усова А.П. Русское народное творчество детскому саду. М.: Просвещение, 1972
19. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. Ярославль: Академия развития, 1998
20. Шагина И.И. Русские дети и их игры. СПб.: Искусство-СПб, 2000
21. Щебеко М.Н., Шишкина В.А., Ермак М.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. Мн.: Университетское, 1998
22. Чаморова Н.В.Подвижные игры и забавы. Донецк: Сталкер, 2006