

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4
г. Грязи Грязинского муниципального района Липецкой области**

Рассмотрено и принято на заседании
педагогического совета
МБОУ СОШ №4г.Грязи
29.03.2024 г. (протокол № 10)

Утверждена:
приказом директора № 124
от 29.03.2024г.
О.В.Брезицкая _____

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»**

для 4х классов.

2024-2025 учебный год

Автор составитель: Сушкова О.Н.

г. Грязи

1.Содержание курса внеурочной деятельности.

Содержание программы

Раздел «Русские игровые традиции»:

формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена, профилактика вредных привычек.
Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Тема 1 Здоровый образ жизни (1ч)

Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал.
Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта. Температурный режим.
Кого мы можем считать здоровым человеком (беседа).) За здоровый образ жизни.

Практикум: Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на льду, на реке, на морозе.

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

Уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни. Полезные привычки. Режим дня школьника.
Полезные и вредные привычки.

Практикум: Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка. Игры «Баба Яга», «Три характера» Комплекс упражнений для утренней гимнастики.

Тема 3 Личная гигиена (1ч)

Что такое гигиена. Правила личной гигиены.

Практикум: тестирование

Тема 4 Профилактика травматизма (2ч)

Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса.
Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал.
Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта
Практикум: тестирование

Тема 5 Нарушение осанки (1ч)

Как избежать искривления позвоночника.

Практикум: Упражнения для правильной осанки. Упражнения для укрепления осанки.

Тема 6 Русские игровые традиции (26ч)

Подвижные игры с элементами легкой атлетики(6)

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве - «Пустое место»; «Белые медведи»; «Космонавты»; «Невод»; «Третий лишний»; «Перемена мест»; «Третий лишний»; «Вызов номеров»; «Салки с ленточками»; «Заяц без места»; «Кто обгонит»; Эстафеты.

Русские народные игры(10)

«Жмурки», «Горелки», «Колечко», «Ручеек», «Попрыгунчики», «Салки», «Красочки», «Пол, нос, потолок», «Море волнуется», «Чехарда», «Кошки-мышки».», «Ловля оленей», «Льдинки, ветер и мороз», «Ручейки и озера», «Стрелок», «Перетягивание каната», «Смелые ребята», «Полярная сова ».

1.Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве(4)

- «Прыжки по полосам». «Волк во рву». «Удочка» «С кочки на кочку». Эстафеты с прыжками.

2. Закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей(4) –

«Кто дальше бросит»; «Метко в цель»; «Точный расчет».

3.Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве(2) –«Прыжки по полосам». «Волк во рву». «Удочка», «С кочки на кочку». Эстафеты с прыжками.

Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

Тема 7 Соревнования, дни здоровья, тестирование, промежуточная аттестация (2ч)

Проведение соревнований по различным видам: пионербол, перестрелка, тестирование.

2.Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

От того, как ученик может применить свои знания, насколько он компетентен в широком внешкольном контексте, зависит его будущее самоопределение. Это не только умение добывать и применять знания, это коммуникативные навыки, навыки самоконтроля и самооценивания, развитие творческих способностей.

Личностные универсальные учебные действия

Обучающиеся научатся:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных играх и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры;
- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья;

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающиеся научатся:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, свой жизненный опыт;
- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающиеся научатся:

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- планировать цели и пути их достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- конструктивно разрешать конфликты;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающиеся научатся:

- овладение диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение при взаимодействии со сверстниками;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- умение совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии;
- 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;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- умение формулировать собственное мнение и позицию.

Предметные

Занятия должны помочь учащимся.

1-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

2-раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

3-ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

4-характеризовать способы безопасного поведения и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Связь содержания программы с учебными предметами (метапредметные результаты)

Связь с математикой. С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три- (параллельные прямые), в круг -(окружность) и т.д. Счет предметов, сравнение предметов, устные вычислительные приемы и т.д.

Связь с литературой. В процессе игры дети знакомятся с русским народным творчеством: закличками, считалками, песнями, прибаутками, поговорками.

Связь с окружающим миром. Для характеристики того или иного периода школьникам напоминают исторические события этого периода, объясняют историческую обусловленность взглядов, идей. Важно познакомить учащихся с жизненными процессами организма не только в состоянии покоя, но и во время мышечной деятельности.

3. Тематическое планирование.

№ п/п	Наименование раздела/темы.	Кол-во часов на изучение раздела /темы.	Форма проведения занятий	Использование ЭОР/ЦОР	Форма учета рабочей программы воспитания
1.	Теоретические знания	6			Воспитание интереса к участию в спортивно-игровых мероприяти-ях, развитие эстетичес-ких и физических ка-честв личности, друж-бы, взаимопомощи.
1.1	Нарушение осанки	1	беседа, опрос	https://www.osteopolyclinic.ru	познавательная
1.2	Профилактика травматизма	2	беседа, опрос	Profilaktika travmatizma_na_urok ah_fizicheskoy_kul_tu ry.pd	познавательная Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.
1.3	Здоровый образ жизни	2	беседа, опрос	https://gym491uv .	познавательная Пропаганда спорта и здорового образа жизни; развитие у школьников олимпийской культуры.
1.4	Личная гигиена	1	беседа, опрос	http://66.sochi-schools.ru/	
2	Практические занятия Современные подвижные игры:	26	любимые игры детей		Пропаганда спорта и здорового образа жизни;

2.1	Контрольные испытания и соревнования.	2	индивидуальн о-групповая игры и соревнования по КТП	www.gto.ru	спортивно- оздоровительная Развитие умения применять полученные знания для снятия функционального напряжения и утомления в процессе обучения в школе и дома.
	Итого:	34			

Приложение № 1 к РП

4.Календарно-тематическое планирование

№ урока	Количество часов на изучение темы	Дата проведения		Тема урока
		по плану	по факту	
1.	1	5.09	5.09	Правила т/б на спортивных площадках, сп. городках, сп. залах.
2.	1	11.09	11.09	Здоровый образ жизни Кого мы можем считать здоровым человеком (беседа).
3.	1	18.09	18.09	Здоровье в порядке- спасибо зарядке! Комплекс упражнений для утренней гимнастики.
4.	1	25.09	25.09	Личная гигиена

				Что такое гигиена. Правила личной гигиены.
5.	1	2.10	2.10	Профилактика травматизма Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса.
6.	1	9.10	9.10	Нарушение осанки Упражнения для укрепления осанки
7.	1	16.10	16.10	Русские игровые традиции в подвижных играх «Зазывалки».
8.	1	23.10	23.10	Тестирование. Промежуточная аттестация
9.	1	6.11	13.11	«Жребий»
10.	1	13.11	20.11	«Волки во рву»
11.	1	20.11	27.11	«Волки и овцы»
12.	1	27.11	4.12	«Медведь и вожак»
13.	1	4.12	11.12	«Водяной»
14.	1	11.12	18.12	«Невод»
15.	1	18.12	25.12	«Чехарда»
16.	1	25.12	9.01	«Птицелов»
17.	1	9.01	15.01	«Жмурки»
18.	1	15.01	22.01	Профилактика травматизма

19.	1	22.01	29.01	«Дуга»
20.	1	29.01	5.02	«Кот и мышь»
21.	1	5.02	12.02	«Ляпка»
22.	1	12.02	19.02	«Заря»
23.	1	19.02	26.02	«Гуси»
24.	1	26.02	5.03	«Жребий»
25.	1	5.03	12.03	«Удар по веревочке»
26.	1	12.03	19.03	Тестирование. Промежуточная аттестация
27.	1	19.03	2.04	«Солнышко»
28.	1	2.04	9.04	Участие детей в спортивных мероприятиях.
29.	1	9.04	16.04	«Прыганье со связанными ногами»
30.	1	16.04	23.04	«У медведя во бору»
31.	1	23.04	30.04	«Переездной конь»
32.	1	30.04	7.05	«Зелёная репка»
33.	1	7.05	14.05	«Медом или сахаром»
34.	1	14.05	21.05	Тестирование. Промежуточная аттестация

Оценочный инструментарий.

Перечень контрольно-измерительных материалов для текущего контроля и промежуточной аттестации по внеурочной деятельности- «Азбука здоровья»

**Учебный материал для
качеств: скоростно-
силы,

скоростной**

1. По зрительному максимальной скорости б/б лицом, боком, сидя, лежа на спине,
2. Стартовые рывки с партнером, вдогонку за летящим мячом, в за овладение мячом.

Упражнения 4 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 3×10 м, сек	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
<u>Бег 30 м, с</u>	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
Бег 1.000 метров, мин	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
Прыжок в длину с места, см	185	140	130	170	140	120
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	80	70	100	90	80
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Метание теннисного мяча, м	21	18	15	18	15	12
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	33	30	28
Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	42	40	38
<u>Многоскоки — 8 прыжков м.</u>	15	14	13	14	13	12
Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	7	5	3	6	4	2

**развития двигательных
силовых, быстроты,

выносливости.**

сигналу рывки с места на на отрезки из и.п.: стойка спиной к стартовой линии, животе.

мячом: в соревновании с партнером, вдогонку за соревновании с партнером

3. Бег в колонну по одному — по постоянному зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360°, прыжки вверх, имитация передачи.
4. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от одной лицевой линии до другой.
5. Передвижения приставными шагами вправо, влево, спиной вперед. Изменение направления в зависимости от различных зрительных сигналов учителя.
6. Бег с изменением направления на обратное. (Челночный бег)
7. В упоре лежа: перемещения влево и вправо, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами.
8. Из упора лежа: передвижение по кругу, переставляя руки, ноги на месте.
9. Прыжки: на месте на одной и двух ногах, по наклонной плоскости вверх, по ступенькам вверх с максимальной скоростью, через скакалку.
10. Спрыгивание с возвышения 40-60 см. с последующими прыжками через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленной на доступной высоте.
11. Эстафеты с прыжками, изменением направления бега, рывками.
12. Передвижения в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны.
13. Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях.
14. Многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед-вверх, прямо-вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом.
15. Кроссы на различные дистанции (1км).

Приложение № 3 к РП

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся

Основными формами контроля являются зачетные занятия. Критериями оценки являются:

- уровень овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками;
- общая физическая подготовленность;
- уровень спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта и овладение жизненно-важными умениями.

Теоретические знания

Демонстрировать знания о физической культуре (**дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа**) по темам программы.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

- викторины;
- конкурсы;
- ролевые игры;
- выполнение заданий соревновательного характера;
- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);
- результативность участия в конкурсных программах и др.

Аннотация к рабочей программе по внеурочной деятельности.

Учебный курс	«Азбука здоровья»
Наименование рабочей программы	“Физическая культура”, 1-4 классы, авторы Петрова Т.А., Копылов Ю.В., Петров С.С. “Начальная школа XXI века” М.: Издательский центр “Вентана-Граф”, 2011 г.
Составитель рабочей программы	Сушкова О.Н.
УМК	Рабочая программа обеспечена соответствующим программе учебно-методическим комплексом: 1.Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2011 г.
Количество часов на реализацию учебной программы	«Азбука здоровья» является обязательным и в начальной школе на его ведение отводится 34 часа в год. Рассчитана на 1 час в неделю. В 4-х классах-34часа.
Цели, задачи рабочей программы	Цель внеурочной деятельности – создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого учащегося в свободное от учёбы время. Создание воспитывающей среды, обеспечивающей активизацию социальных, интеллектуальных интересов учащихся в свободное время, развитие здоровой, творчески растущей личности, с сформированной гражданской ответственностью и правовым самосознанием, подготовленной к жизнедеятельности в новых условиях, способной на социально значимую

	практическую деятельность, реализацию добровольческих инициатив. образовательных задач: 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов
--	---

Приложение №3 к РП

Правила игры:

4 класс

«Русские игровые традиции»

Здоровый образ жизни Кого мы можем считать здоровым человеком (беседа).
Здоровье в порядке- спасибо зарядке! Комплекс упражнений для утренней гимнастики.

Личная гигиена

Что такое гигиена. Правила личной гигиены.

Профилактика травматизма

Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса.

5 Нарушение осанки

Упражнения для укрепления осанки

Русские игровые традиции в подвижных играх

«Зазывалки»

Предыгровые зазывалки, как метод сбора участников будущей совместной игры при помощи специальной речевки, имеет давнюю традицию. *Зазывалки* использовались как зачин, призывающий потенциальных участников к игре:

*Чижик-пыжик воробушек,
Поулоньке скачет,
Девиц собирает
Поиграть-поплясать
Себя показать?.*

Призыв к игре сопровождался подпрыгиванием на месте или по кругу, а произносивший их должен был вытянуть вперед руку с отогнутым большим пальцем. Желаящие играть должны были схватить зазывалу за палец кулаком и в свою очередь отогнуть свой большой палец. Все это время зазывала произносил приговор с указанием названия игры. Когда набиралось достаточное количество игроков, зазывала заканчивал набор:

*Тай-тай, налетай!
Никого не принимай!*

Так как в большинстве игр требуется водящий, нередко зазывалка использовалась заодно и для его определения:
Последнему ? водить!

В тех случаях, когда зазывалка не определяла водящего или такового не было в самой игре (например, в командных играх), использовали жребий или считалку.

«Жребий»

Жребий в игровой традиции выполняет функцию высшей справедливости. Его решению при распределении игровых ролей все обязаны подчиняться беспрекословно. Обычно жеребьевка предназначена для тех игр, в которых предусмотрено две команды. Из числа самых ловких игроков выбираются две *матки (капитана)*, затем ребята, примерно равные по силам и возрасту, отходят парами в сторону, сговариваются и, договорившись, подходят к *маткам*:

*Мати, мати,
Что вам дати?*

и спрашивают, кто из них кого выбирает:

*Какого коня ? сивого
Или златогривого?*

Или:

За печкой заблудился

Или в стакане утонулся? И т.д.

«Волки во рву»

На земле чертится коридор, шириной около метра обозначающий *ров*. Его можно было делать различным по ширине и зигзагообразным. Во *рву* располагаются водящие, *волки*. Их немного, два или три и они не имеют права покидать *ров*. Остальные играющие ? *зайцы*. *Зайцы* стараются перепрыгнуть через *ров* и не оказаться осаленными *волками*. Если до *зайца* дотронулись, он выбывает из игры или сам становится *волком*.

Зайцы ров не перебегают, а перепрыгивают. Если нога *зайца* коснулась территории *рва*, это значит, что он *провалился в ров* и в этом случае также выбывает из игры.

«Волки и овцы»

На игровой поле отмежевываются площадки, имеющие 3 - 4 шага в ширину и называемые *загонами*.

Играющие назначают одного из участников *пастухом*, другого - *волком*, а остальные остаются в роли *овец*.

Пространство между *загонами*, называется *полем*. На одной из сторон его отделяют чертой небольшое пространство - *логовище волка*.

После этого *овцы* размещаются в одном из *загонов*, а сам *пастух* становится в поле вблизи *загона*.

Волк, предлагает *пастуху* погнать стадо *овец* в поле, а сам в это время старается схватить какую-нибудь из них и увлечь в свое *логовище*. *Пастух* старается оградить *овец*, направляющихся в противоположный *загон*, от *волка*. Пойманные *волком* становятся его помощниками. Помощники не могут ?ловить? *овец*, но могут их всячески задерживать, мешая вернуться в *загон*. После очередной поимки *волк* вновь обращается к *пастуху* со словами: ?*гони стадо в поле?*, и игра продолжается.

Число помощников *волка* постепенно увеличивается, и он каждый раз вместе с ними продолжает выходить на охоту за *овцами*.

Волк не должен оставлять *логовища* до тех пор, пока *овцы* не выйдут из своего *загона* и не двинутся по направлению к противоположному.

Волк может ловить овец лишь в поле.

«Медведь и вожак»

Для игры необходима веревка длиной в 1,5-2 метра.

Одного из участников назначают *медведем*, другого *вожаком*. Они берут в руки противоположные концы веревки, а остальные играющие группируются в 4-6 шагах от них. По сигналу, данному *вожаком*, игра начинается, и все бросаются на *медведя*, стараясь запятнать его. *Вожак*, охраняя последнего, в свою очередь пытается запятнать каждого приближающегося к медведю, прежде чем медведь получит 5-6 легких ударов.

Если *вожаку* это удастся, запятнанный им игрок становится *медведем*. А в том же случае, если *медведь* получит вышеуказанное количество ударов, и *вожак* не успеет запятнать кого-либо, то он сам становится *медведем*, а нанесший последний удар ? *вожаком*.

Пятнающие *медведя* должны вслух заявить о нанесенном ударе, причем удары могут быть наносимы лишь поочередно, а не одновременно двумя или несколькими играющими.

В начале и во время игры, при каждой смене центральных действующих лиц: *вожака* и *медведя* ? остальные участвующие не должны подходить к ним ближе, чем на 4-6 шагов, до тех пор, пока *вожак* не даст сигнала. За нарушение последнего правила, в наказание полагается роль *медведя*.

«Водяной»

Водяной (*водящий*) сидит в кругу с закрытыми глазами. Играющие водят вокруг него хоровод со словами:

*Дедушка водяной,
Что сидишь ты под водой?
Выгляни на минутку,
На одну минуточку.*

Круг останавливается и *водяной* встает и, не открывая глаз, подходит к одному из играющих.

Задача *водяного* - определить, кто перед ним. Если *водяной* угадал, он меняется ролью и теперь тот, чье имя было названо, становится *водящим*.

Водяной может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза открывать нельзя.

«Невод»

Игра проходит на ограниченной площадке, пределы которой нельзя пересекать никому из играющих. Двое или трое игроков берутся за руки, образуя *невод*. Их задача ? поймать как можно больше *плавающих рыб*, т.е. остальных игроков. Задача *рыб* ? не попасться в *невод*.

Если *рыбка* оказалась в *неводе*, то она присоединяется к *водящим* и сама становится частью *невода*.

Игра продолжается до того момента, пока не определится игрок, оказавшийся самой *проворной рыбкой*.

Рыбки не имеют права рвать *невод*, т.е. расцеплять руки у *водящих*

«Чехарда»

Один из игроков выбирается на роль *козла*. Оставшиеся по очереди должны через него перепрыгивать. Кто не сумел перепрыгнуть через *козла*, или его свалил, или сам упал после прыжка, становится на место *козла*, а бывший *козел* идет прыгать. Для сложности вместо одного *козла* можно выбрать нескольких, и прыгающий должен преодолеть без ошибок всю цепочку. *Козлу* запрещено умышленно прогибаться, уворачиваться или иным способом мешать прыгающему.

«Птицелов»

Играющие определяют одного игрока, который становится *птицеловом*. Оставшиеся выбирают себе названия птиц, крику которых они могут подражать и становятся *птицами*. *Птицы* встают в круг, в центре которого ? *птицелов* с завязанными глазами. *Птицы* ходят вокруг птицелова и произносят нараспев:

*В лесу, во лесочке,
На зеленом дубочке.
Птички весело поют,
Ай! Птицелов идет!
Он в неволю нас возьмет,
Птицы, улетайте!*

Птицелов хлопает в ладоши, играющие останавливаются на месте, и водящий начинает искать *птиц*. Тот, кого он нашел, подражает крику *птицы*, которую он выбрал. *Птицелов* угадывает название *птицы* и имя пойманного. После чего этот игрок сам становится *птицеловом*. Если *птицелов* ошибается ? игра продолжается в тех же ролях.

Играющие не должны прятаться за предметы, встречающиеся на пути. Игроки обязаны останавливаться на месте точно по сигналу.

«Жмурки»

С помощью считалки выбирают водящего ? *жмурку*. Ему завязывают глаза, отводят на середину игровой площадки, заставляют несколько раз повернуться вокруг себя и спрашивают:

- *Кот, кот, на чем стоишь?*
- *На квашне.*
- *Что в квашне?*
- *Квас.*
- *Лови мышей, а не нас!*

После этих слов участники игры разбегаются, а *жмурка* их ловит. Пойманный меняется ролями с водящим.

Жмурке запрещено сдвигать с глаз повязку, а убегающие не имеют права покидать площадку.

Профилактика травматизма

Инструкция по ТБ.

«Дуга»

Для игры натягивается веревочка и игроки по очереди должны пройти под ней, прогнувшись. При этом нельзя падать и задевать саму веревку. С каждым коном веревка опускается все ниже и ниже и в конце побеждает самый гибкий и упорный.

«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.

«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.

«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.

«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 гусенята. Играющие в хороводе идут по кругу и спрашивают гусенят, 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 гага!

- Щиплите-ка волка,

Выручайте гусенка!

Гуси машут крыльями, с криком га-га бегают по кругу, донимают волка. Пойманные гусенята 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 гусенята 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

«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 – посалить, 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.

«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.

«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 завязанными ногами достаточно тяжело.

«У медведя во бору»

Игра для самых маленьких. Из всех участников игры выбирают одного водящего, которого назначают "медведем". На площадки 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.

«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.

«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.

«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".

«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.

«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!»

«Капустка»

Все берутся за руки, начинают петь песню:

Ах, капуста, рассадка моя,

только милому досадка одна.

Ах, капуста, легко стелется –

двое ходят – третий сердится.

Ах, капуста, 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).

«Солнышко»

По считалке выбирают водящего – «Солнышко». Остальные дети встают в круг. «Солнышко» стоит посредине 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.

«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.

«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.

