

КАЗАЧЬИ ЗАБАВЫ

ПОДВИЖНЫЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ

Методическое пособие для воспитателей и инструкторов
по физической культуре
детского сада



ПОДВИЖНЫЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ

Все исконно народные игры имеют космогоническое значение. Это величайшая педагогика волхвов и кудесников Земли, смысл которой открывается благодаря пониманию значения образов русской и общеземной культуры.

Народные игры — это заклички к Природе, как коллективная просьба реализации тех или иных событий, явлений, действий: это диалог с Природой как с Матерью, через общую игру человек находит ответ.

Аналоги подобных игр можно встретить у всех народов планеты, что говорит об общей для землян культуре, в основе которой — знание законов Природы и разумный диалог с нею.

«Заря»

Игра о Тригле сил Природы: Воды, Воздуха, Земли. Заря Природы — это рождение Духа Земли, который она выдавливает из себя через родники, ключи. Этот Дух (голубая лента) —

Воз Духа и есть обновляющие, озаряющие силы Природы, дающие вдохновенные силы человеку.

Ход игры: Дети встают в круг, руки держат за спиной, а один из играющих — Заря. Она 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 «Заря» осторожно кладёт ленту на плечо одному из играющих. Тот, заметив это, быстро берёт ленту,

и они оба бегут в разные стороны по кругу. Кто останется без места, становится Зарей.

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

«Иголка, нитка и узелок».

О единстве идеи, пути её осуществления.

Ход игры: Игроки становятся в круг и берутся за руки. Считалкой выбирают «Иголку», «Нитку» и «Узелок».

Герои друг за другом то забегают в круг, то выбегают из него. Если же «Нитка» или «Узелок» оторвались (отстали или неправильно выбежали, вбежали в круг), то эта группа считается проигравшей. Выбираются другие герои.

Выигрывает та тройка, в которой дети двигались быстро, ловко, не отставая друг от друга.

Правила игры. «Иголку», «Нитку», «Узелок» надо впускать и выпускать из круга, не задерживая, и сразу же закрывать круг.

«Ланта».

Это самая распространенная игра в Мире. В этой образной игре развиваются и реализовываются сильные качества человека, которые находят применение в любой конкретной обстановке, в экстремальной ситуации: смелость, организованность коллективной мысли и совместных движений, чувство общности устремлений и действий, кругозор и ловкость, быстрота реакции. В подобных играх истоки высоких чувств патриотизма, верности, боевых начал.

Вариант 1. Для игры нужны небольшой резиновый мяч и лапта — круглая палка, длиной 60 см, ручка толщиной 3 см, ширина основания 5–10 см.

На площадке проводят две линии на расстоянии 20 м. С одной стороны площадки находится город, а с другой — кон.

Участники игры делятся на две равные группы. По жребию игроки одной группы идут в город, а другая группа водит.

Горожане начинают игру. Метала лаптой забивает мяч, бежит через площадку за линию кона и снова возвращается в город.

Водилы ловят отбитый мяч и стараются запятнать бегуна. Они могут перебрасывать мяч друг другу, чтобы попасть в него на более близком расстоянии. Если игрокам поля удастся запятнать бегуна, они переходят в город.

В ином случае игроки остаются на местах. Игра продолжается, мяч забивает второй игрок.

По очереди все игроки бьющей партии выступают в роли метал. Но не всегда игрокам удается сразу вернуться в город.

В этом случае они ждут, что их выручат. Выручить может только тот, кто далеко отобьёт мяч.

Случается и так, что тот, кто ударил по мячу, не смог сразу перебежать за линию кона. Он ждёт, когда мяч забьёт следующий игрок, — тогда за линию кона бегут два игрока. Может создаться более трудное положение, когда все игроки бьющей команды, кроме одного, находятся за линией кона, тогда игроку, который еще не бил, разрешают ударить трижды.

Если он промахнется, то игроки города уступают свое место водящим.

Правила игры. Подавалы не должны переступать черту города.

Тому, кто не может забить мяч лаптой, разрешается его бросать в поле рукой.

Партия города переходит в поле, если все игроки проббили мяч, но никто не перебежал за линию кона.

Вариант 2. Переменки. На площадке проводится черта. За эту черту становятся двое из игроков.

Подала подбрасывает мяч, отбивала отбивает его лаптой. Остальные игроки, стоя в разных местах, ловят мяч на лету. Поймавший мяч на лету, идёт отбивать его, а бывший отбивала переходит к ловцам. Если никто не поймал мяч, то его берёт тот из игроков, к которому он упал ближе, и возвращает его подавале. Если подавала поймает его на лету, то становится отбивалой, а подавалой становится тот, который удачно бросил ему мяч. Отбивала идёт к ловцам.

Правила игры. Поддале, ловя брошенный ему мяч, не выбегать за свою черту.

Если он не поймал на лету возвращенный ему мяч, то подаёт его снова. В начале игры можно поставить условие, что игра считается законченной, если один из игроков набрал 10 очков, т.е. 10 раз отбил мяч так, что его никто не поймал.

«Ловишка в кругу».

Игра развивает чувство меры, умение жить в почитании и согласии с требованиями общества, не переступать запретную черту даже в экстремальных ситуациях, хранить устремление к реализации цели.

Подобная игра, входя в подсознание, как алгоритм поведения, поможет человеку и в дальнейшем, не выходя из круга своих возможностей и заслуг, регулировать свои действия, соотносить их безболезненно для самолюбия с действиями окружающих.

Ход игры: На площадке чертят большой круг — от 3 м и более, в зависимости от количества играющих.

В середине круга кладут палку, её длина должна быть значительно меньше диаметра круга. Участники игры стоят в кругу, один из них — «Ловишка». Он бежит за детьми в кругу и старается кого-то поймать. Пойманный игрок становится «Ловишкой».

Правила игры. Никто не встаёт на палку ногами: «Ловишка» её оббегает, игроки могут перепрыгивать. Пойманному игроку не вырываться из рук «Ловишки».

«Снежинки, ветер и мороз».

Игра воспитывает спокойное восприятие холодных качеств Природы как радостных и полезных.

Она даёт возможность детям выразить свои симпатии, а педагогу увидеть их и укрепить.

Ход игры: Игроки — «снежинки» встают парами лицом друг к другу и хлопают в ладоши, приговаривая:

Ой, летят, летят снежинки,
Словно белые пушинки
На дороги, на поля.
Стала белой вся Земля.

На каждое слово делают хлопок то в свои ладоши, то в ладоши с товарищем.

Далее приговаривают: «Дзинь, дзинь», пока не услышат сигнал «Ветер!» «Снежинки» разлетаются в стороны и сбегаются в большую «снежинку» из несколько кружков. На сигнал «Мороз!» все выстраиваются в общий круг и берутся за руки.

Правила игры. Менять движения можно только по сигналу «Ветер!» или «Мороз!».

В игру можно включать разные движения: подскоки, легкий или быстрый бег, кружение парами и т.д.

«Ляпка».

Игра развивает стремление приблизиться к цели, дотронуться в игре к своей симпатии, проявить ловкость, быстроту реакции. В общем азарте она растворяет обидчивость недотрог, застенчивость робких.

Ход игры: Один из игроков — водящий или «Ляпка». «Ляпка» бегаёт за игроками и старается кого-то осалить. Осалив, приговаривает: «На тебе ляпку! Отдай её другому!» Новый «Ляпка» догоняет игроков, чтоб передать ляпку.

Правила игры. «Ляпка» не преследует одного игрока. Все игроки следят за сменой «ляпок».

«Пятнашки»

Игра развивает ловкость, увёртливость, стремление к победе.

Учит быть честным и оптимистом, сохранять душевное равновесие, развивает чувство юмора.

Выбирается «пятнашка». Все разбегаются по площадке, а «пятнашка» ловит: кого «пятнашка» коснется рукой, тот становится новым «пятнашкой».

Варианты: 1. «Пятнашка, ноги от Земли!»: Игрок может спастись от «пятнашки», если встанет на какой-то предмет — Землю.

2. Зайки. «Пятнашка» может запятнать только бегущего игрока, но стоит последнему запрыгнуть зайкой на двух ногах — он в безопасности.

3. Пятнашки с домом. По краям площадки рисуют два круга — дома. Игрок может спастись от пятнашки в доме — за кругом не пятнать.

«Салки»

одна из популярнейших игр в Мире. Она выводит детей к Природе, развивает координацию движений, глазомер, меткость, способствует тому, что в непринужденной обстановке дети видят способности друзей, учатся друг у друга.

Ход игры: Все роют ямки-салки по размеру мяча (3–4 см). Игроки встают около салок, а водила выбирает одну на расстоянии 0,5–1 м и катит в неё мяч. В чью салку попадает мяч, тот берёт его и старается попасть этим мячом в одного из разбегающихся в стороны детей. В кого мяч попал, тот становится водилой.

Правила игры. Бросать мяч можно только с места и только в ноги игроков.

Музыкальные игры и музыкально–двигательные упражнения

«Всадники». Образ коня — это образ несущейся через века идеи, это знания, традиции предков, мощь веры и одухотворенности. Это может быть конь Добрыни Никитича, Ильи Муромца. Конь своими движениями отражает посылки всадника, почувствовать их помогает музыка, здесь же оттачивается техника галопа.

Ход игры: Дети стоят по широкому кругу с подчеркнута прямой осанкой.

И.п. — держа «повод» обеими руками или только левой рукой.

Такты 1–2 (вступление): «кони бьют копытами», «всадники сдерживают коней, натягивая повод».

Такты 3–10: «всадники» скачут галопом. На последнем аккорде, «натянув повод, останавливают коней на всем скаку».

«Цветы». Цветы — отражение черт характера человека. Предложить детям описать свое видение состояния природы человека в нежности форм, цвета, строгости линий, веянии ароматов. Подобрать грациозную танцевальную музыку, которая бы помогала оттачивать движения, выполнять перестроения, творить! Жить в прекрасном!

Ход игры: И.п. — дети стоят в кругу, в обеих руках держат по цветку или листику.

Такты 1–8: дети плавно покачивают руками вправо и влево, приподняв их вперед (по 1 движению на такт).

Такты 1–8: повторение — продолжают то же движение, держа руки над головой. Такты 9–16: повторение.

Затем дети, подняв руки в стороны, танцуют по всей комнате, заполняя её пространство.

С окончанием музыки останавливаются, повернувшись лицом в одну сторону с поднятыми вверх руками.

Упражнение помогает развивать пластику движений рук, мышцы плечевого пояса.

Методические рекомендации. Музыкальное оформление — вальс.

Цветы или листики должны быть легкие, с мягким стебельком, чтобы дети излишне не напрягали пальцы.

Педагог помогает детям самим войти в ритм музыки, предоставляя возможность двигаться по-своему.

Следует обратить внимание детей на различный характер музыки, подсказывать, чтобы руки были мягкие, с округлыми расслабленными локтями.

«Гори–гори ясно». Эту игру заводили с самого начала Зимнего Солнцеворота — с 25 грудня (декабря).

В этой древнейшей игре отражено ожидание и предвосхищение добрых дел людей в Году, с которыми они пойдут ввысь — в Гору с одухотворением, даруемым Небесами. Внутри Души поют колокола.

«Хоровод» — от хоро, коло — годовое коло Хорса (Солнца) — хорошего, как объединенных деяний людей,

а не как светила. К личному сиянию нужно стремиться через вклад для сияния всего общества — это наши условия!

Ход игры: Дети стоят в кругу, держась за руки. В середине ребёнок с платочком в руке — «огневушка».

Такты 1–8: все идут вправо по кругу, «огневушка», пританцовывая, машет красным платочком.

Такты 9–16: дети останавливаются и хлопают в ладоши. «Огневушка» скачет внутри круга,

с окончанием музыки останавливается и встает перед двумя из стоящих в кругу детей. С 17 такта играющие хором поют:

Гори, гори ясно, чтобы не погасло,
Глянь на Небо — птички летят, колокольчики звенят!

На слова дети «колокольчики звенят» — 3 хлопка в ладоши, а «огневушка» взмахивает платочком. Избранные дети поворачиваются спиной друг к другу и оббегают круг.

Каждый стремится прибежать первым, взять у «огневушки» платочек и высоко поднять его. Игра повторяется.

Методические рекомендации. Обращать внимание детей на характер игры.

«Хоровод с подснежниками». Ладины весенне–летние хороводы, связанные с ладом и любовью на Земле, почитаемы народом. Хороводные песни — это заклинки сил на труды у Живы Весны, а так же дождей и вёдра — погожих деньков.

Дети учатся понимать, что реализовать свои устремления помогает только вежливая просьба и терпение, и эти знания переносят на взаимоотношения друг с другом. Народная песня «Веснянка»:

Стало ясно Солнышко припекать, припекать,
Землю словно золотом заливать, заливать.
Громче стали голуби ворковать, ворковать.
Журавли — к нам опять, к нам опять.
А в лесу подснежники расцвели, расцвели —
Много цвету вешнего у Земли, у Земли.
Ой, ты, Ясно Солнышко, посвети, посвети!
Хлеба, Земля–Ладушка, уроди, уроди!

Описание. Дети танцуют парами плавным хороводным шагом.

«Кувшинчик». Это игра на заклик дождя. Игра дает возможность прожить минуты единения, выразить свои симпатии, говорить и действовать в кругу друзей.

Природа выбирает достойных внимания и усиливает каждого силой коллективного признания.

Ход игры. Избранный водящий берёт мяч — «кувшинчик», и, ударяя им о Землю, поёт:

Я кувшинчик уронила и о пол его разбила.
Раз, два, три, раз, два, три, его, Ванечка, лови!

Сразу же по окончании песни водящий сильно ударяет мяч о Землю, а участник, имя которого было названо в песне, ловит его.

Поймавший мяч отходит в сторону, все остальные, подняв руки и образовав над головой «круг–колесо», поют:

Мы знаем все подряд, что ребята говорят:
Оля, Коля, дуб зеленый, ландыш белый, заяка серый, брось!

Игрок с мячом поёт:

Я знаю всё подряд, что ребята говорят:
Дуб зелёный, ландыш, мак, я бросаю мяч — вот так!

И бросает мяч кому–нибудь в «круг–колесо» из рук над головой. В кого попал, тот водит.

Хороводы и музыкальные композиции

Русская хороводная песня рассказывает об объединении усилий.

Состояние хореографа, самих детей подскажут танцевальные движения, отражающие понимание, внутреннее видение слов песни.

Детям доставляет несказанную радость снова и снова проживать в хороводе жизнь образов: движения, голоса становятся ладнее.

Задача педагога тактично подсказывать о технике выполнения движений, пения, чтобы не нарушить интерес к самому действию.

Главная задача не техническая, а дать возможность душе открыться.

«Ходила младешенька по борочку».

Подобные хороводы вводят детей в алгоритм непреходящих ценностей взаимоотношений детей и взрослых, на подсознании развивают здравость поведенческой саморегуляции.

Учат быть терпеливыми и самостоятельными на выбранных путях, что усиливается в душе через образы исконной культуры и совместные движения.

Сила коллективной мысли создает единое энергетическое поле, которое защищает, оберегает, даёт возможность для культурного саморазвития.

Ходила младёшенька по борочку,
Брала, брала ягодку земляничку.
Брала, брала ягодку земляничку,
Наколола ноженьку на былинку.
Наколола ноженьку на былинку,
Болит, болит ноженька, да не больно.
Болит, болит ноженька, да не больно.
Пойду к свету—батюшке да спрошуся,
Пойду к свету—батюшке да спрошуся,
У родимой матушки доложуся:
«Пусти, пусти, батюшка, погуляти,
Пусти, пусти, матушка, ягод рвати».

«Как по морю».

Море—Окиян — это Вселенная, как Дух, которым дышит Земля—Лада, разум и любовь, которому нет предела.

В этой игре предвосхищение добрых славных перемен в жизни народа, одухотворенных силами Природы.

В песнях, сказках, молитвах образ Лебеди — стремление человека к совершенству, к реальному воплощению его силы во множестве людей, победе красоты ненаглядной на Земле.

Как по морю, как по морю, морю синему,
Плыла лебедь, плыла лебедь с лебедятами,
Со малыми, со малыми со ребятами.
Плывши лебедь, плывши лебедь окуналася,
Окунувшись, окунувшись встрепенулася
Под ней вода, под ней вода всколыхнулася.