



Русские народные подвижные игры

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

- Народные игры обеспечивают комплексное воздействие на развитие личности ребёнка и его здоровье. Народные игры вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических и физических процессов, стимулирует переход детского организма к более высокой ступени развития.

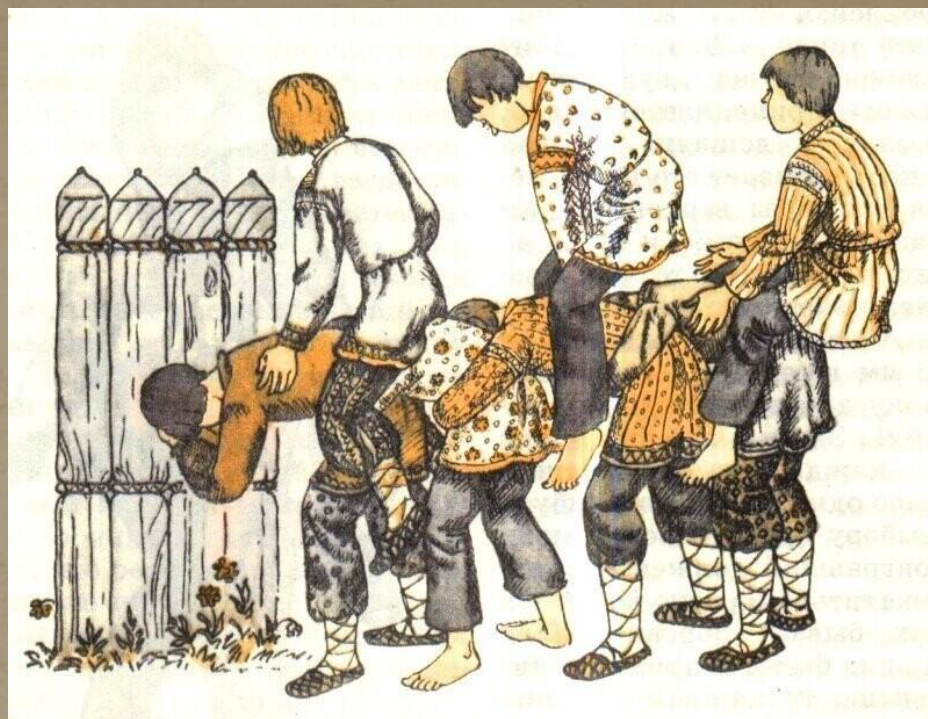


- Радость движения в народных играх сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, уважительное отношение к культуре родной страны, создаётся эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви и преданности родине.



Коняшки

- Все игроки разделяются попарно на два одинаковых войска. Один из пары выступает в роли «коня», а другой – в роли «всадника».



Основная цель игры – самому удержаться на ногах или в «седле», и, при этом, заставить своего противника потерять равновесие. Выигрывает та пара, которая дольше всех сохранит равновесие и удержится на ногах.

Городки



- Игра в городки заключается в выбивании фигур, построенных из пяти городков, с ограниченной площадки, называемой «городом», битами с определённого расстояния.

Лапта

- Лапта — это командная игра, в которой участвует 2 команды. Основная задача — ввести мяч в игру ударом биты, перебежать поле и вернуться обратно, оставшись не осаленным противником. Каждая удачная пробежка приносит команде баллы и приближает ее к желаемой победе.



Горелки



- Горелки — подвижная старинная восточнославянская народная игра, в которой стоящий впереди ловит по сигналу других участников, убегающих от него поочередно парами.

Перетягивание каната

- ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА - русская силовая забава в командном перетягивании каната.

Забава была распространена у поморов, а так же в территориях возле больших рек



Бой мешками



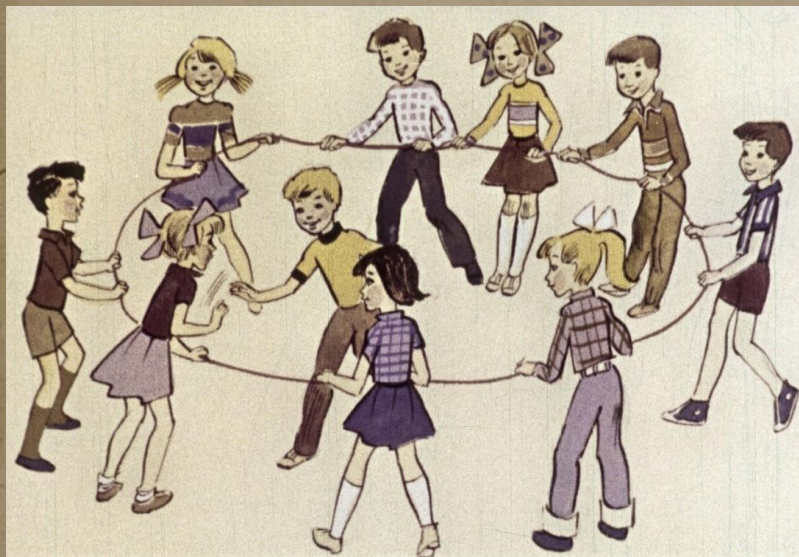
- На Руси бой мешками – традиционное развлечение масленичных гуляний. А у татар без такого шуточного состязания, как бой мешками на бревне, редко какой Сабантуй обходиться. Такое «единоборство» символически повторяло борьбу конных воинов друг с другом. Лишь самому ловкому удавалось «усидеть в седле». Бой мешками на бревне – древняя народная забава.

Метание валенка

- Участники делятся попарно. Каждая пара кидает по валенку — кто дальше. Тот, кто кинул дальше продолжает соревнование. Кто ближе — переходит в команду болельщиков. Когда кинули все, половина стала болельщиками, половина снова делится на пары. В результате останется один победитель.



Веревочка



- 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.

Уважаемые родители, играйте с детьми!
Приобщайте их к народным подвижным
играм! Это поможет сделать детей здоровыми
и жизнерадостными. Приятно и с пользой
проводите время со своими малышами!

- Преимущество использования народных игр в практике семейного воспитания прежде всего в простоте и доступности их организации.
- Помните, игры, спортивные развлечения и физические упражнения нельзя проводить натошак 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 за 1,5-2 часа до ночного сна.