Главное управление образования администрации города Красноярска

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный центр № 1»

Организационно-ресурсный центр

**Методические материалы**

**«Лето в кроссовках»**

(тематическая папка № 10)

****

Красноярск

2025 год

Составители:

И.В. Петрова, руководитель организационно-ресурсного центра

П.В. Медведев, методист организационно-ресурсного центра

Н.А. Речкунова, методист организационно-ресурсного центра

Рецензент:

Швецова А.Н., начальник отдела общего и дополнительного образования главного управления образования администрации города Красноярска

Методические материалы адресованы

руководителям, заместителям руководителей, педагогам,  
специалистам образовательных организаций.

Составлены с целью оказания методической поддержки

при составлении тематических планов работы

пришкольных и загородных лагерей

на летний оздоровительный период

Оглавление

1. [Введение 4](#_Toc182574329)
2. [Дорожная карта «Спортивного часа» 5](#_Toc182574330)
3. [Самобытные тематические зарядки 11](#_Toc182574331)
4. [Военно-спортивный праздник «Операция «Победа» 12](#_Toc182574332)
5. [Квест-игра «ОБЖ и ГТО» 15](#_Toc182574333)
6. [Игры детей коренных народов Енисейской Сибири 21](#_Toc182574334)
7. [«Двориада» 25](#_Toc182574335)
8. [«География в движении» 33](#_Toc182574336)
9. [«День игр народов мира» 43](#_Toc182574337)
10. [«Малые Олимпийские игры» 47](#_Toc182574338)

# Введение

В 2025 году проект «Лето в кроссовках» открывает свой 10-й сезон.

За эти годы мощное оздоровительное средство «Лето в кроссовках» стало доступно порядка 20000 обучающихся нашего города.

Все это время мы вместе с вами, используя средства физической культуры, наполняли летний каникулярный период разноплановыми яркими физкультурно-спортивными мероприятиями. Творчески подходили к делу и превращали самую обыкновенную утреннюю гимнастику в увлекательную. Занимательно рассказывая об особенностях и значении национальных видов спорта, знакомили детей со спортивными традициями, которые пришли к нам с древних времен. Учили играть в старинные дворовые игры, помогали попробовать свои силы и выполнить нормативы ВФСК ГТО...

Созданная за эти годы «методическая копилка», располагающая заранее разработанными конкретными методиками, сценариями различных мероприятий, полезными ссылками и др., стала основой для организации детского отдыха по направлению физическая культура и спорт.

В 10-м юбилейном сезоне мы предлагаем вместе вспомнить, как помогают быстро проснуться и взбодриться, получить позитивный настрой на весь день самобытные (в русском, эвенкийском, ненецком стиле) тематические зарядки.

В Год защитника Отчества, в преддверии 80-й годовщины Победы в Великой Отечественной войне еще раз убедиться, что военно-спортивные игры помогают вырабатывать твердый характер, развивают умение бороться до победы, не проявлять зависти к победителям, не теряться при поражениях, искренне радоваться победам товарищей. Организовать и провести квест-игру «ОБЖ и ГТО», ведь патриотическая целеустремленность и практическое содержание комплекса ГТО прошли суровую проверку в огне Великой Отечественной войны.

Посвятить 90-летию нашего края «День народных игр», еще раз вспомнив уникальные спортивные традиции малочисленных народов Енисейской Сибири. Организовать воспитательное, культурно-досуговое и оздоровительное пространство, помогающее детям и взрослым понять, как много значит «живое» общение и здоровье в их жизни – «Двориаду». Закрепить географические знания о родном крае на физкультурном мероприятии «География в движении».

Провести «День игр народов мира» – физкультурно-спортивное мероприятие, посвященное теме гостеприимства и дружелюбия. Изучать культуру и быт народов мира – увлекательно и интересно, полезно, ведь в разнообразии народов на земле хранится источник мудрости и доброты. А сохранение и приумножение традиций – важная задача каждого поколения.

Провести малые олимпийские игры под девизом: «Пять колец, пять кругов – знак пяти материков. Знак, который означает то, что спорт, как общий друг. Все народы приглашает, в свой всемирный – мирный круг!».

Встречайте юбилейный сезон проекта «Лето в кроссовках» вместе с нами, наполняя лето яркими, здоровыми событиями.

# Дорожная карта «Спортивного часа»

| *Тема* | *Содержание* | *Необходимое оборудование/атрибуты* | *Ответственные* |
| --- | --- | --- | --- |
| Самобытные тематические зарядки | Тематические комплексы зарядок – физических упражнений с элементами народного танца (русский народный, эвенкийский, ненецкий) стиль. | Проектор, экран или интерактивная доска, тематические зарядки  <https://cloud.mail.ru/public/8uvK/HXaZdR97e> | Инструктор ФК |
| Военно-спортивные игры | Игры, воспитывающие выносливость, точность и аккуратность, помогающие вырабатывать глазомер, умение ориентироваться на незнакомой местности, наблюдательность, умение маскироваться и т.п. | *«Борьба за вымпел»*  Знаки отличия на руке или спине, вымпел.  *«Самый меткий»*  Учебные гранаты, рама с двумя окнами размером 80х80 см. и 100х100 см., квадраты, вычерченные на земле один в другом, размером 1х1 и 3х3 м, сантиметровая лента (рулетка).  *«Невидимая цель»*  Мел, 5 концентрических кругов, наибольший из них диаметром 1,5 метра, 5 учебных гранат, переносной щит на стойках.  *«Умей ориентироваться»*  Два компаса, двое часов, карта местности.  *«Точное донесение»*  Ограничительные линии (мел, краска, лента), флажки или колышки.  *«Снять часового»*  Дерево, шишки, опавшие листья, бумага и т.п., повязка для глаз.  *«На параде»*  мел.  *«Смотр песни и строя»*  Форма/головные уборы, знаки отличия, песня. | Инструктор ФК |
| Квест игра «ОБЖ и ГТО» | Игровой маршрут по 7-ми станциям, посвященный популяризации физической культуры и основ здорового образа жизни. | Маршрутные листы для каждой команды, жетоны за правильные ответы, девиз-пазл на обратной стороне карта, бланки (листы) с заданиями, теннисные мячи, кегли, листы с перечнем дисциплин комплекса ГТО. | Инструктор ФК,  вожатые, дети-наставники |
| Игры детей коренных народов Енисейской Сибири | С помощью национальных игр знакомим детей с уникальной культурой и традициями коренных народов Енисейской Сибири. Рассказываем о своеобразном традиционном физическом воспитании, направленном на подготовку подрастающего поколения к промысловой деятельности (стрельбе из лука и винтовки, ходьбе на лыжах, управлению оленьей и собачьей упряжками, метанию аркана, плаванию на различных лодках и т.д.) | *«Успей поймать»*, *«Куропатки и охотники»* Мяч.  *«Стрельба в цель с кружением»*  Картонный диск диаметром 20–25 см, разрисованный орнаментом, шест, можно стойку-конус или любой другой предмет, мяч.  *«Ястреб и утки,* *«Важенка и оленята»*  Мел, нарисованные круги.  *«Вылавливание предмета»*  Платок.  *«Гонки на собачьих упряжках»*  Мел, веревка (длина 4-5 метров), ремень или широкая повязка.  *«Борьба на палке»*  Мел, гимнастическая палка.  *«Каюр и собаки»*  Два шнура.  *«Полярная сова и евражки»*  Бубен. | Инструктор ФК |
| «Двориада» | Через игровую деятельность обучаем детей общению, умению создавать команды, «работать» в них и пр. Популяризация игр как формы здорового досуга, возрождения традиций дворовой игры. Каждая игра – это отдельная локация (станция). | *Станция «Резиночки»*  Бельевая резинка.  *Станция «Тише едешь, дальше будешь — стоп», «Светофор», «Казаки-разбойники»*  Мелки.  *Станция «Я садовником родился»*  Личная вещь игрока (фант).  *Станция «Чиж»*  Бита – палка длиной до 100 см., маленькая палка диаметром от 2 см и длиной до 20 см с заточными концами, лунка или камень.  *Станция «Борьба на палке»*  Палка.  *Станция «Классики»*  Мелки, камушек или шайба.  *Станция «12 палочек»*  Небольшие палочки, «рычаг» (например, дощечка и положенный под нее камушек).  *Станция «Вышибалы», «Я знаю 5 имен»*  Мяч.  *Станция «Колечко-колечко»*  Колечко или любой маленький предмет. | Инструктор ФК |
| «География в движении» | Конкурсы физкультурно-спортивной направленности, в ходе которых закрепляем у детей знания о родном крае, воспитываем бережное отношение к природе. | 2 скакалки, 2 мяча, 2 схемы «Города и стороны света», 2 набора карточек с обозначением сторон света, 2 набора по 14 карточек с изображением спортивных объектов, 2 топографических карты местности, секундомер. | Инструктор ФК |
| «День игр народов мира» | Погружаем детей в мир культуры и быта народов мира, знакомим с разнообразием игр разных народов | *«Шарик в ладони»* *(Бирма)*  Маленький шарик или камешек.  «*Бон-жонглер» (Корея)*  5 маленьких гладких камешков (вместо камней можно использовать специально сшитые мешочки с рисом или фасолью)  *«Поезда» (Аргентина)*  Свисток.  *«Бирки» (Польша)*  10 бирок – (дощечки из древесины по 8см)  *«Амальгата» (Греция)*  Шарфы, шляпы, брошки, палки, повязка на глаза. | Инструктор ФК, вожатые |
| «Малые Олимпийские игры» | Приобщаем детей к традициям большого спорта. Способствуем формированию навыков здорового образа жизни. Помогаем детям понять, как их личные спортивные результаты могут влиять на общий результат команды. | 1.Проектор для демонстрации слайдов.  2. Компьютер.  3.Экран.  4. Музыкальные композиции  5. Набивные мячи 1кг.  6. Малые мячи.  7. Обручи.  8. Цветные флажки.  9. Секундомер.  10. Медали.  11.Пьедестал.  12.Флаг Российской Федерации.  14. Лозунги – плакаты  15. Факел (сшитый из красного материала).  16. Призы. | Инструктор ФК, |

В этом году в дорожной карте «Спортивного часа» мы определили только основные темы.

Дни проведения физкультурных мероприятий предлагаем определять самостоятельно в зависимости от погодных условий и интересов большинства участников смены. Понять в какой степени темы будут интересны детям, поможет анкетирование «на входе» и «на выходе» (приложение).

*Приложение*

АНКЕТА «НА ВХОДЕ»

Привет! Чтобы сделать спортивную жизнь в лагере интересной и разнообразной, просим тебя ответить на эти вопросы:

1.Чем ты увлекаешься: спортом, танцами, музыкой? (подчеркни)

Или напиши свой вариант \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Как ты относишься к спорту?

Постоянно тренируюсь, участвую в соревнованиях 

Занимаюсь самостоятельно, постоянно не тренируюсь 

Спортом интересуюсь только как зритель, болельщик 

Спорт меня не увлекает 

3. Делаешь ли ты зарядку по утрам? \_\_\_\_\_\_\_

Если да, то хотел(а) бы провести утреннею зарядку для ребят? \_\_\_\_\_

4. Ты играл(а) в военно-спортивные игры? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Если да, то напиши в какие: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. В какие дворовые игры («Казаки-разбойники», «Классики», «Резиночка», «Прятки» и др.) ты любишь играть?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Можешь научить ребят играть в эту игру? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. В каких физкультурно-спортивных мероприятиях ты хотел(а) бы участвовать?

Малые Олимпийские игры 

День игр народов мира 

Спортивная квест-игра 

Военно-спортивные игры 

Другое, напиши \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Хотел(а) бы ты организовать для других детей спортивное мероприятие?\_\_

Если да, то в какой роли ты себя видишь?

организатор

помощник

участник

Пожалуйста, напиши также:

Имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Фамилия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Отряд \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

АНКЕТА «НА ВЫХОДЕ»

Привет! Вот и завершается наша смена. Подводя ее итоги, мы хотим задать тебе эти вопросы:

1. Какие физкультурно-спортивные мероприятия в этом сезоне стали для тебя самыми запоминающимися?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Какие качества в себе помогли раскрыть военно-спортивные игры? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. В какие подвижные игры народов мира ты бы научил(а) играть своих друзей, одноклассников?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Было ли полезным для тебя физкультурное мероприятие «География движения»? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Что нового ты узнал(а) о географии спорта Красноярского края? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Что тебе больше понравилось: участвовать в физкультурно-спортивных мероприятиях или самому их проводить?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Есть ли у тебя идеи, как сделать спортивную жизнь в лагере интересной и радостной для всех? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Пожалуйста, закончи предложения:

Я рад, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Мне жаль, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я надеюсь на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Твой автограф на память \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Имя, Фамилия)

# Самобытные тематические зарядки

Утренняя зарядка – комплекс физических упражнений, выполняемый в утренние часы для перевода организма из состояния сна к бодрствованию. Основные задачи – активирование физиологических процессов, повышение общего тонуса, работоспособности, создание бодрого настроения.

Предлагаем разучить комплексы самобытных тематических зарядок – физические упражнения с элементами народного танца – древнейшего вида народного искусства.

В народном танце часто отражается народный дух, героизм и доблесть, воспроизводятся боевые сцены («пиррические» пляски древних греков, сочетавшие танцевальное искусство с фехтовальными приёмами, грузинские танцы – «Хоруми», «Берикаоба», шотландские танцы с мечами, казачьи пляски). Некоторые танцы исполняются с бытовыми аксессуарами – платками, шляпами, блюдами, пиалами, чашами, кувшинами.

Надеемся, что результат коллективного творчества педагогов дошкольных общеобразовательных учреждений, яркость и эмоциональный посыл никого не оставит равнодушным, и вовлечет в свое действие всех желающих приобщиться к многогранному миру искусства.

Зарядка в русском народном стиле (муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 84 комбинированного вида»).

В основу упражнений легли движения русской пляски. Пляска – наиболее распространённый и любимый импровизационный жанр народного танца. Основные приемы пляски: хлопушки, шаг, [присядки](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9F%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0&action=edit&redlink=1), коленца, [дробь](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%94%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8_(%D1%85%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D1%8F)&action=edit&redlink=1).

Над видеороликом работали: Дроздова Анастасия Геннадьевна, Жилина Ольга Михайловна, Лосякова Оксана Александровна, Маткова Наталья Константиновна.

Зарядка в эвенкийском стиле (муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 274 присмотра и оздоровления»).

Традиционная хореография тунгусских народов (эвенов и эвенков), широко расселенных по центральной и восточной Сибири, имеет общую систему круговых танцев-хороводов с пением и обладает жанровой самостоятельностью. Подражательные танцы основывались на наблюдениях эвенков над окружающей природой, над повадками зверей и домашних животных, на подражании охоты на различных зверей. В них сохранились элементы задабривания и зазывания зверей, появление охотничьих мистерий и импровизационных песен и плясок, поклонение духам-хозяевам тайги.

Над видеороликом работали: Андреева Анна Романовна, Веретинская Светлана Викторовна, Герлиц Анна Евгеньевна, Зверькова Людмила Владимировна, Пересторонина Ольга Николаевна, Щелканова Галина Юрьевна.

Зарядка в ненецком стиле (муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 12 комбинированного вида»).

Петр Симон Палласа, немецкий ученый-энциклопедист, естествоиспытатель и путешественник, прославившийся научными экспедициями по Сибири и Южной России, когда в 1778 году увидел ненецкие танцы, описал их: «…пляска их состоит из того, чтоб, не сходя с места, делать всякие телодвижения и ломки, переступая в такте…».

Основу упражнений зарядки в ненецком стиле составляют движения традиционного хоровода «Хейро».

Над видеороликом работали: Мальцева Елена Владимировна, студенты ансамбля «Традиция» Красноярского техникума промышленного сервиса, руководитель Байкалова Татьяна Викторовна.

Видеоролики зарядок размещены по ссылке: <https://cloud.mail.ru/public/8uvK/HXaZdR97e>

Пусть ваше утро будет бодрым и здоровым!

# Военно-спортивный праздник «Операция «Победа»

Основными мотивами, порождающими у школьников интерес к военно-спортивной игре, является желание удовлетворить свое стремление   
к героическим поступкам, доказать свою взрослость, самостоятельность, проявить свои силы, возможности и личностные качества.

В год 80-й годовщины Победы в Великой Отечественной войне предлагаем по окончанию недели знакомства с военно-спортивными играми, представленными далее, провести военно-спортивный праздник «Операция «Победа».

Цели задачи: формирование навыков начальной военной подготовки, воспитание чувства патриотизма, товарищества, ответственности, а также привлечение детей к здоровому образу жизни, занятиями военно-прикладными видами спорта.

Перед началом игры участники делятся на две команды. Назначается арбитр и несколько нейтральных наблюдающих.

Пока команды вырабатывают тактику, арбитр определяет местоположение баз лагерей противников. Меткой базы является какой-то достаточно заметный предмет, например, флаг.

Цель обеих команд – захват флага противника.

У каждого из участвующих есть индикатор жизни/здоровья – погоны. Каждому участнику нашивается по два погона, а капитану команды – четыре. Если с участника сорвали погоны, то он выходит из игры. Если сорван только один погон, то участник может только ходить (бегать запрещено).

Игра считается завершенной, если какая-то из команд добыла флаг противника. Победитель определялся по сумме набранных им баллов. За захват флага и уничтожение противников (сорванные погоны) начисляются баллы, за нечестную игру уменьшаются.

Военно-спортивные игры:

*«Борьба за вымпел»*

Число играющих 20-30 человек. Они делятся на два равных отряда во главе с командирами. Игра проводится в редком лесу, заросшем кустарником. Хорошо, если выбранный для игры участок пересекает просека, тропинка, канава, которая делит его примерно на две равные части.

Каждый отряд имеет свои знаки отличия на руке или спине и вымпел, который устанавливают так, чтобы он был виден на расстоянии 20-30 метров.

Руководитель игры распределяет обязанности: одни – разведчики, другие – охраняющие, и ставит перед ними задачи:

разведчикам проникнуть на участок противника, найти вымпел   
и перенести его на свою территорию;

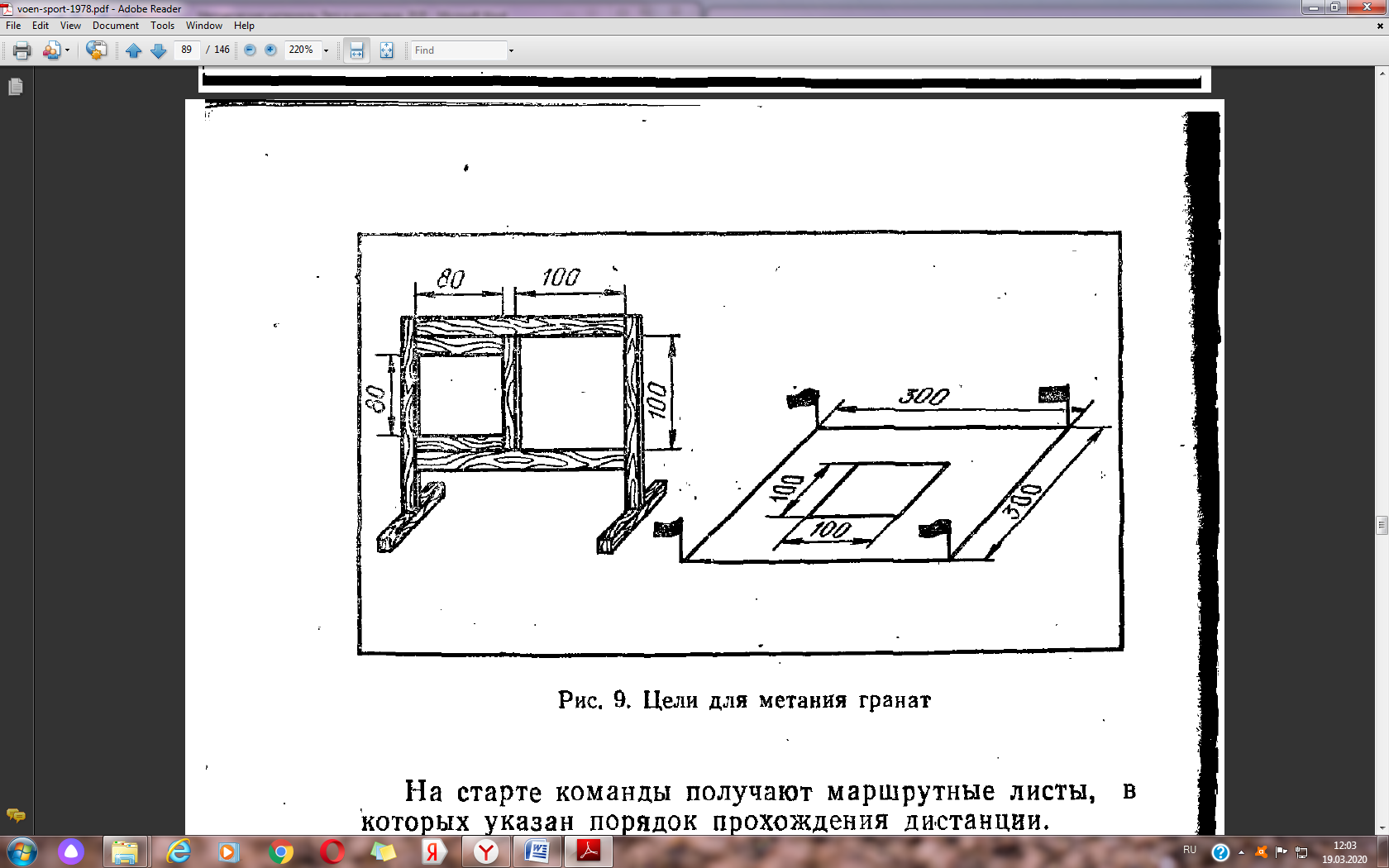
охраняющим задержать разведчиков, не дать им похитить вымпел.

Разведчик выводится из игры, если к нему коснулся противник (запятнал). Побеждает отряд, который первым сумел перенести вымпел противника на свою территорию. Если ни одному из них этого сделать   
не удалось, выигрывает отряд, запятнавший большее число разведчиков противника.

*«Самый меткий»*

Для игры используются учебные гранаты. Метание проводят по двум целям: в раму с двумя окнами размером 80х80 см. и 100х100 см. и в квадраты, вычерченные на земле один в другом, размером 1х1 и 3х3 м. (рис. 1).

Рисунок 1.



Расстояние для метания гранат определяется руководителем с учетом возраста играющих. Для девочек расстояние до целей должно быть меньше.

Каждый участник игры бросает по три гранаты в каждую цель из трех положений: стоя, с колена и лежа. За попадание в меньшее окно/квадрат играющий получает 2 балла, за попадание в большее окно/квадрат – 1 балл.

Победителем считается тот, кто наберет за установленное количество бросков больше баллов.

*«Невидимая цель»*

Для игры начертить на земле пять концентрических кругов, наибольший из них диаметром 1,5 метра. Каждый круг пометить цифрой от большего к меньшему. Подготовить пять учебных гранат и переносной щит на стойках.

Отсчитать от края цели пять шагов, и провести черту. Это будет линия огня, отсюда участникам игры предстоит бросать гранаты в цель.

В игре могут принять участие 10-15 человек, которые к началу состязаний становятся за линией огня.

Предложите детям сначала испытать свою меткость в стрельбе   
по видимой цели, чтобы приноровиться к броскам и набить руку.

После этого приступите к самому сложному – метание по невидимой цели.

Для того чтобы мишень была невидимой, она закрывается подготовленным щитом. Его ставят посредине между передним краем мишени и линией огня.

Каждому участнику игры разрешается сделать пять бросков. Попадание в наименьший круг дает метающему 5 баллов. Попадание в остальные круги – соответственно: 4, 3, 2 и 1 очко.

Победа присуждается тому, кто наберет наибольшее количество очков.

Игру можно провести, разбившись на два отряда. Сначала метают играющие одного отряда, потом – другого.

*«Умей ориентироваться»*

Для игры необходимо иметь два компаса и двое часов.

Перед тем как преступить к игре, руководитель объясняет детям правила и способы ориентирования на местности, т.е. определения своего положения по отношению к сторонам горизонта и окружающим предметам по карте, при помощи компаса, по солнцу, и часам, по звездам, растительности и другим признакам.

Для ориентирования при помощи компаса нужно положить его так, чтобы стрелка свободно вращалась, тогда темный ее конец укажет, где север. Если вы стоите лицом к северу, то сзади будет юг, справа – восток, слева – запад.

Для игры отряд разбивается на две группы и составляются пары,   
в которые от каждой группы выделятся по одному человеку. Руководитель ставит задачу первой паре – определить стороны горизонта по деревьям. Второй паре – по солнцу, третьей паре – по часам, четвертой – по компасу, пятой – по пням и т.д.

В каждой паре отмечается, кто быстрее и правильнее определит стороны горизонта. Ему насчитывается очко. Выигрывает та группа, которая наберет больше очков.

*«Точное донесение»*

В игре участвуют две-три команды. На площадке намечаются по числу команд параллельные линии в 8 – 10 метрах одна от другой. На каждой из линий через 10-15 метров устанавливаются флажки или колышки. Команды располагаются в цепь. Каждый играющий ложится у своего флажка, командиры стоят на правом фланге цепи. Руководитель игры вызывает к себе командиров и зачитывает им донесение, например: «Синие» в составе роты форсируют реку в районе села Дрокино.

Командиры возвращаются на свою линию и по сигналу руководителя быстро подбегают к ближайшему играющему из своей команды, ложатся рядом с ним и передают ему донесение, тот таким же образом передает его следующему и так до левофлангового. Выигрывает команда, чей левофланговый первым правильно передаст донесение руководителю. Донесение может сдаваться руководителю в письменной форме.

Игру можно усложнить. Например: командиры получают донесение зашифрованным или написанным телеграфной азбукой. Играющие не перебегают, а переползают на получетвереньках или по-пластунски.

*«Снять часового»*

В игре развиваются острота слуха, умение двигаться бесшумно.

Игра проводится у дерева или вехи. Вокруг разбрасываются шишки, опавшие листья, бумага и т.п. Число играющих может быть до 15 человек.

Одному из играющих завязывают глаза и ставят его часовым на пост у дерева. Остальные образуют круг диаметром в 20-25 метров. Часовой находится в центре круга.

Игроки по одному приближаются к посту. Если часовой услышит шорох, то он командует: «Стой!» – и указывает рукой в направлении шороха. Если часовой угадывает правильно, то выдавший себя шорохом выходит из игры. Игрок, которому удается коснуться рукой дерева или часового, сменяет часового. Руководитель игры находится там, откуда удобнее всего наблюдать   
за играющими.

*«На параде»*

Цель игры заключается в развитии у ребят расторопности, внимания, умения держать себя в строю, соблюдать дисциплину.

Участвуют в игре 10-12 человек. На ровной площадке проводят прямую линию и выстраивают ребят вдоль нее в одну шеренгу. По команде руководителя «Разойдись» играющие разбегаются по площадке, а затем   
по команде «Отделение, в одну шеренгу – становись!» все быстро становятся   
в строй. Тот, кто встал в строй последним или при построении разговаривал, делает шаг назад и выбывает из игры. Тот, кто умышленно мешает товарищам строится, также выводится из игры. Повторяют игру 5-6 раз.

Выигрывают ребята, оставшиеся в строю до конца игры.

Эту игру можно варьировать. Вместо одного отделения соревнуются два или три во главе с командирами. Выигрывает отделение, в котором к концу игры сохранилось больше ребят.

*«Смотр песни и строя»*

Отряд в полном составе выстраивается в две шеренги. Командир отряда докладывает о готовности отряда к смотру.

Жюри оценивает: ответ на приветствие; дисциплину строя; внешний вид участников строя в целом и соблюдение ранжира; построение в одно шереножный строй; перестроение из одной шеренги в две; повороты   
в движении; движение строевым шагом; исполнение песни.

Каждый член жюри оценивает все действия по пятибалльной системе,   
с точностью до десятых. Эти оценки складываются и делятся на число членов жюри с точностью до сотых. Лучшим является отряд, набравший большее количество очков. За каждого отсутствующего без уважительных причин члена отряда из общей суммы очков, полученных отрядом, вычитается одно очко.

# Квест-игра «ОБЖ и ГТО»

Квест-игра «ОБЖ и ГТО» проводится с целью популяризация основ здорового образа жизни.

Участники: дети в возрасте 8-16 лет

План подготовки:

1. Оформление маршрутных листов для прохождения квест-игры и девизов-пазлов по количеству команд.

2. Выбор ведущих для каждой станции.

3. Формирование команд игроков.

4. Проведение инструктажа для участников квест-игры.

Для проведения квест-игры могут быть задействованы помещения и площадки на территории лагеря.

В квест-игре могут участвовать несколько команд. Желательно, чтобы количество команд совпадало с количеством станций. Это позволит командам одновременно закончить квест-игру.

Команды начинают маршрут с разных станций, заключительная станция у всех должна быть одна – станция «Угадай-ка!».

На каждой станции находится ведущий, который сообщает участникам условия выполнения заданий, следит за правильностью их выполнения, ведет тайминг, с помощью жетонов делает отметку в маршрутном листе.

Перед началом квест-игры на общем построении команд ведущий приветствует участников, говорит о ценности здоровья в жизни каждого человека, о том, что нужно его беречь смолоду, что здоровый образ жизни и систематические занятия физической культурой и спортом помогут в этом. Сообщает командам, что им предстоит пройти испытания и показать свои знания основных правил здорового образа жизни. За верно выполненные задания команда получит жетоны «Здоровячки», которые необходимо наклеить в маршрутный лист. Жетоны помогут в выполнении финального задания.

После прохождения всех станций квест-игры командам за каждый жетон выдается одна часть девиза-пазла[[1]](#footnote-1). Собрав пазл-девиз, участники получают карту с указанием места расположения «клада».

*Пазл-девиз: «Дружно, смело, с оптимизмом за здоровый образ жизни» (распечатать на бумаге), с обратной стороны нарисовать план местонахождения клада, разрезать по линиям).*

В конце вступительной части ведущий сообщает, что время выполнения заданий на каждой станции дается одинаковое (5 минут + 2 минуты на переход от одной станции к другой). Выдает командам маршрутные листы, желает удачи и объявляет «Старт».

Задания по станциям:

***Станция № 1. «Пословица о спорте»***

Сложите пословицу о спорте:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ТОТ | ТОМ | ЗАНИ |
| НАБИ | КТО | СПОР |
| МАЕТСЯ | СИЛЫ | РАЕТСЯ |

Ответ запишите в маршрутном листе.

Ответ: «Кто спортом занимается, тот силы набирается».

***Станция № 2. «Учёные в спорте»***

Жизнь многих великих и известных ученых неразрывно связана со спортом. История знает много случаев, когда ученые, внесшие свой вклад в развитие науки, активно занимались спортом и даже добивались определенных высот.

*Внимание! В этом задании участники должны догадаться, что фамилии ученых записаны русскими буквами на английской раскладке клавиатуры.*

Прочитайте загадки, отгадайте и напишите фамилии ученых:

1. Великий русский учёный в годы своей учебы в России и за рубежом не оставлял занятия верховой ездой, фехтованием, стрельбой, борьбой на руках, танцами, английским боксом и поднятием тяжестей.

**Kjvjyjcjd** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*(ответ: Ломоносов)*

2. Древнегреческий философ. Был неплохим борцом и считал, что для соразмерности красоты и здоровья требуется не только образование в области науки и искусства, но и занятия физическими упражнениями.

**Gkfnjy** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*(ответ: Платон)*

3. Основоположник советской теоретической физики, очень любил кататься на горных лыжах, ему приписывают изобретение собственного особого способа бесконечно медленного спуска.

**Kfylfe** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*(ответ: Ландау)*

***Станция № 3. «Друзья нашего здоровья»***

Решите ребусы и назовите друзей нашего здоровья. Ответы нужно записать в маршрутный лист.

Для этого из каждого слова нужно брать только тот слог, номер которого указан, а затем все полученные результаты складываем в слово:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Видимость – 1  Простота – 3  Мигалка – 1  Афины – 3 | Богиня – 2  Гиря – 1  Умение – 4  Корона – 3 | Проза – 2  Тактика – 3  Ливень – 1  Витиеватость – 4  Ванилин – 2  Единоборства – 1 | Арена – 2  Зажим – 2 |

*Ответы: витамины, гигиена, закаливание, режим.*

***Станция № 4. «Меткие стрелки»***

Чтобы узнать, какое задание вам предстоит выполнить на этой станции, нужно сбить теннисным мячом кегли. Дополнительный жетон вы получите в том случае, если используете не более 5 бросков для того, чтобы найти задание.

*5 кеглей расставлены на расстоянии 5-7 метров (в зависимости от возраста участников) от линии разметки. Под одной из них располагается лист с заданием:*

Для укрепления здоровья населения страны ВФСК ГТО предполагает использование возможностей **физической культуры *и*** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Слово – ответ вы узнаете, сделав некоторые вычисления:

1. Запишите полное название Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»

2. Посчитайте количество использованных в данном названии букв.

3. К полученному числу прибавьте количество кеглей, которое нужно было сбить, сумму разделите на 4.

*Ответ: «Готов к труду и обороне» – использовано 19 букв, (19+5) : 4 = 6   
– спорта*

***Станция № 5. «Эрудит»***

На этой станции вам предстоит проверить свои знания в некоторых вопросах здорового образа жизни.

*Ведущий выдает команде бланк с тестом, в котором нужно отметить правильные ответы.*

ВОПРОСЫ:

1. Какие ягоды используют для понижения температуры тела?

1 – Ежевика

2 – Клубника

3 – Арбуз

4 – Клюква

2. В какое время года лучше всего закаляться?

1 – Зимой

2 – Летом

3 – Весной

4 – Осенью

3. Какое лекарственное растение используется для остановки кровотечения?

1 – Крапива

2 – Подорожник

3 – Зверобой

4 – Ромашка

4. Какой предмет является лучшей тяжестью для любителей утренней зарядки?

1 – Качели

2 – Гантели

3 – Блины

4 – Кегли

5. Что является залогом здоровья (из пословицы)?

1 – Чистота

2 – Красота

3 – Сила

4 – Быстрота

6. Сон помогает организму восстановиться, набраться сил, если его продолжительность составляет:

1 – 5-6 часов

2 – 8-9 часов

3 – 12-14 часов

4 – сон не влияет на здоровье

7. Какая из привычек является полезной?

1 – Грызть ногти

2 – Спать до обеда

3 – Чистить зубы по утрам

4 – Долго играть в компьютер

8. Какой овощ замедляет старение организма?

1 – Картофель

2 – Редис

3 – Морковь

4 – Чеснок

9. Верно ли, что если зимой ходить без шапки, волосы будут закаливаться и выглядеть красиво?

1 – Нет

2 – Да

3 – Да, если ходить так 2-3 раза в неделю

4 – Да, если температура воздуха не ниже –10◦С

10. Что означает слово «Витамин»?

1 – Конфеты

2 – Жизнь

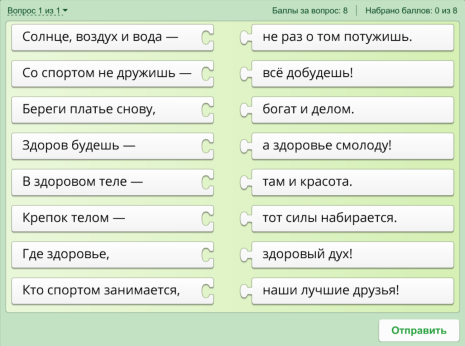
3 – Здоровье

4 – Победа

*Правильные ответы: 1 – 4 (клюква); 2 – 2 (летом); 3 – 2 (подорожник); 4 – 2 (гантели); 5 – 1 (чистота); 6 – 2 (8-9 часов); 7 – 3 (чистить зубы по утрам); 8 – 3 (морковь); 9 – 1 (нет); 10 – 2 (жизнь).*

***Станция № 6. «Собери пословицу»***

Ведущий предлагает составить пословицы[[2]](#footnote-2)



*Ответы:*

*1. Береги платье снову, а здоровье смолоду!*

*2. В здоровом теле – здоровый дух!*

*3. Где здоровье, там и красота.*

*4. Здоров будешь – все добудешь!*

*5. Кто спортом занимается, тот силы набирается.*

*6. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!*

*7. Крепок телом – богат и делом.*

*8. Со спортом не дружишь – не раз о том потужишь.*

***Станция № 7. «Угадай-ка!»*** (по принципу игры «Крокодил»).

*На этой станции собираются все команды!*

Каждая команда выбирает наиболее артистичного представителя, который вытягивает листок с перечнем дисциплин ВФСК ГТО *(испытания не повторяются!).* На подготовку участнику дается 1 минута,   
в течение которой участник изображает пантомимой дисциплины ВФСК ГТО (согласно вытянутому перечню), команда отгадывает. Задача – показать как можно больше дисциплин, чтобы команда их отгадала.

Жетон получают те команды, которые отгадали 3 и более дисциплины.

Дисциплины комплекса ГТО[[3]](#footnote-3):

* Бег на 2000 м.
* Подтягивание из виса на высокой перекладине.
* Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.
* Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу.
* Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.
* Прыжок в длину с разбега.
* Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
* Кросс 3 км по пересеченной местности.
* Метание спортивного снаряда весом 700 гр.
* Бег на лыжах 5 км.
* Плавание на 50 м.
* Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку из пневматической винтовки с диоптическим прицелом.
* Самозащита без оружия.
* Туристский поход с проверкой туристских навыков.

После прохождения всех станций для получения приза участникам надо найти клад. В этом командам помогут «Здоровячки». Каждая команда получает столько подсказок, сколько заработала жетонов. Жетоны на части девиза-пазла меняют у ведущего.

Если девиз будет собран правильно, то с обратной стороны получится карта с отметкой места расположения приза (у каждой команды своя карта).

*Команды с картами направляются на поиски клада и с находкой возвращаются на площадку общего сбора.*

Ведущий: Наша квест-игра завершилась! Очень надеюсь, что она напомнила вам простые истины:

* Здоровье — неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным, здоровым, сохранять как можно дольше бодрость, энергию и достичь долголетия. Ведь «Здоровье – это здо́рово!».
* Жизнь — это благо!
* И от нас самих зависит, каким содержанием наполним мы свою жизнь.
* Здо́рово, когда человек стремится к исполнению своей мечты!
* Здо́рово, когда светит солнце и щебечут птицы!
* Здо́рово, когда тебя окружают счастливые и здоровые люди!
* Здо́рово, когда в твоей душе горит огонь добра и веры в лучшее!

Так будьте все здоро́вы! Благодарим вас за участие. До новых встреч!

**Жетоны «Здоровячки»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/data/images/u179878/t1547752456ae.png | https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/data/images/u179878/t1547752456af.png | https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/data/images/u179878/t1547752456ag.png | https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/data/images/u179878/t1547752456ah.png | https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/data/images/u179878/t1547752456ai.png | https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/data/images/u179878/t1547752456aj.png | https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/data/images/u179878/t1547752456ak.png |
| https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/data/images/u179878/t1547752456al.png | https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/data/images/u179878/t1547752456am.png | https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/data/images/u179878/t1547752456ae.png | https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/data/images/u179878/t1547752456an.png | https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/data/images/u179878/t1547752456ao.png | https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/data/images/u179878/t1547752456ap.png | https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/data/images/u179878/t1547752456aq.png |
| https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/data/images/u179878/t1547752456ar.png | https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/data/images/u179878/t1547752456ag.png | https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/data/images/u179878/t1547752456an.png | https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/data/images/u179878/t1547752456aj.png | https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/data/images/u179878/t1547752456as.png | https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/data/images/u179878/t1547752456aq.png | https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/data/images/u179878/t1547752456ah.png |

# 

# Игры детей коренных народов Енисейской Сибири

«День народных игр» в этом году предлагаем посвятить 90-летию нашего края, еще раз вспомнив уникальные спортивные традиции малочисленных народов Енисейской Сибири.

Коренные народы являются носителями уникальной культуры и традиций, унаследованных от предков. Им удается сохранять свою самобытность, социально-экономические и культурные особенности, отличные от тех, которые преобладают в общественной среде, в которой они существуют. По данным последней переписи населения в Красноярском крае проживает 5810 долган, 957 кетов, 807 нганасан, 3633 ненца, 281 селькуп, 145 чулымцев, 4372 эвенка, 221 энец.

Национальное своеобразие традиционного физического воспитания этих народов заключается в направленности на подготовку подрастающего поколения к промысловой деятельности, кочевому и полукочевому образу жизни. Отсюда – специфическая «школа» закаливания, раннее обучение стрельбе из лука и винтовки, ходьбе на лыжах, управлению оленьей и собачьей упряжками, метанию аркана, плаванию на различных лодках и т.д.

Основными средствами физического воспитания являлись исторически сложившиеся народные игры, состязания и самобытные физические упражнения. Предлагаем познакомиться и пополнить «методическую копилку» играми детей коренных народов Енисейской Сибири.

*Игры на формирование ловкости, развитие быстроты реакции, умение взаимодействовать в мини-группах:*

*1. Успей поймать.*

Описание игры: на игровой площадке находятся две равные группы участников (девочки и мальчики). Ведущий подбрасывает вверх мяч. Если мяч поймают девочки, то они начинают перебрасывать мяч друг другу так, чтобы им не завладели мальчики. И наоборот, если мяч окажется у мальчиков, они стараются не дать его девочкам.

Правила игры: передавая мяч, нельзя касаться руками игрока и долго задерживать мяч в руках. Выигрывает та команда, которая сможет дольше удержать мяч.

*2. Льдинки, ветер и мороз.*

Описание игры: Играющие (дети-льдинки) встают парами лицом друг к другу, и хлопают в ладоши, приговаривая:

Холодные льдинка,  
Прозрачные льдинки,  
Сверкают, звенят.  
Дзинь, дзинь.

Хлопок делают на каждое слово: сначала в свои ладоши, затем в ладоши с товарищем. Хлопают в ладоши и говорят дзинь, дзинь до тех пор, пока не услышат сигнал «Ветер!». Дети-льдинки разбегаются в разные стороны, бегают и договариваются, кто с кем будет строить круг – большую льдинку. На сигнал «Мороз!» все выстраиваются в круг и берутся за руки.  
Правила игры: выигрывают те дети, у которых в кругу оказалось большее число игроков. Договариваться надо тихо о том, кто с кем будет строить большую льдинку. По сигналу «Ветер!» движения игроков меняются. Желательно включать разные движения: подскоки, легкий или быстрый бег, боковой галоп и т.д.

*3. Стрельба в цель с кружением.*

Описание игры: берется картонный диск диаметром 20–25 см, разрисованный орнаментом *(в старину диск делали из бересты, прошитой вдвое)*. Диск вывешивается на стене или на столбе. На расстоянии 3-5 метров от него ставится шест, можно стойку-конус или любой другой предмет. Играющий должен несколько раз пробежать с мячом вокруг шеста и бросить мяч в диск *(цель)*.

Правила игры: следует заранее договариваться, сколько раз надо оббежать шест. Бросать мяч в цель с заранее определенного расстояния. Победителем считается тот, кто попал в цель, предварительно оббежав шест большее число раз.

*4. Ястреб и утки.*

Описание игры: на земле в противоположных концах площадки очерчиваются два круга-озера, на которых плавают утки (шилохвосты, чирки, нырки). Расстояние между озерами определяется самими играющими. Ястребы (один, два – в зависимости от количества играющих) выбираются или назначаются детьми. Им определяется место в стороне от озер, чтобы поле для перелета уток оставалось свободное. Играющие разделяются на две группы уток так, чтобы в каждой группе было равное количество. На одном

озере располагается одна группа (скажем, шилохвосты), на другом – вторая (чирки и нырки). По сигналу ведущего начинается перелет уток с одного озера на другое. Например, сначала чирки перелетают к шилохвостам, затем шилохвосты перелетают к ныркам, а потом перелетают нырки. Главное, чтобы на одном озере находилось одновременно не более двух групп уток. Во время перелета ястребы пятнают уток. Игра сопровождается дразнилками для ястребов.

Чирки: Я, чирушка-свистунок,

Голосок мой как звонок,

Нет, бедняжка ястребок, –

Не поймать меня, дружок!

Ястреб: Нет, поймаю я тебя, не надейся на себя!

Шилохвосты: Я – известный шилохвост,

Сила есть и большой рост.

А бедняжки ястребка

Не страшусь я никогда.

Правила игры: определившиеся в одну из групп участники-утки не могут менять свое название. Пойманные ястребами участники-утки временно выбывают из игры. Ястреб не ловит уток на озере. Побеждает ястреб, поймавший большее количество уток.

*5. Ловля оленей.*

Описание игры: Играющие делятся на две группы: одни – олени, другие –пастухи. Пастухи берутся за руки и стоят полукругом лицом к оленям. Олени бегают по очерченной площадке. По сигналу «Лови!» пастухи стараются поймать оленей и замкнуть круг.

Правила игры: ловить оленей можно только по сигналу. Круг замыкают тогда, когда поймано большее число оленей. Олени стараются не попадать в круг, но если они попали в круг, вырываться из круга не имеют права.

*6. Ручейки и озера.*

Описание игры: игроки стоят в разных частях зала в 5-7 колоннах с одинаковым количеством играющих – это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озера!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги – озера.

Правила игры: бегать надо друг за другом, не выходя из своей колонны. Строиться в круг можно только по сигналу. Выигрывают те дети, которые быстрее построят круг – озеро.

*7. Вылавливание предмета.*

Описание игры: дети садятся в круг плотно друг к другу, ноги сгибают в коленях, руками под коленями передают друг другу платок. Стоявший в середине, водящий, старается выхватить платок.

Правила игры: пойманный с предметом становится водящим.

*Игры на формирование выносливости и силы:*

*1. Прыжки на одной ноге.*

Описание игры: все участники становятся у линии, принимая исходное положение – стоя на одной ноге. По команде ведущего они начинают прыжки. Кто быстрее преодолеет расстояние, тот становится победителем.

Правила игры: прыгать разрешается на любой ноге, но, не сменяя ног.

*2. Гонки на собачьих упряжках*

Описание игры: состязание в силе для двух игроков. Игроки становятся на четвереньки, спиной друг к другу. Между позициями игроков посередине проводится линия. Игроков соединяют между собой веревкой (длина 4-5 метров), которая крепится к ремню или широкой повязке на талии каждого. По сигналу каждый игрок пытается вытащить своего соперника за линию.

Правила игры: Побеждает игрок, первым вытащивший своего соперника за линию.

*3. Борьба на палке.*

Описание игры: чертится линия, двое играющих садятся по обе стороны черты лицом друг к другу. Держась за гимнастическую палку двумя руками и упираясь ступнями ног о ступни другого, игроки начинают перетягивать друг друга.

Правила игры: начинать перетягивать палку следует одновременно по сигналу. Во время перетягивания нельзя менять положения ступней ног. Выигрывает тот, кто перетянет соперника за черту.

*4. Игра с перетягиванием.*

Описание игры: Играющие садятся на пол «гуськом», держа друг друга за талию. Переднего выбирают самого крепкого и сильного (торут – корень). Торут берется за что-нибудь неподвижно укрепленное. На площадке это может быть столб. Остальные стараются общими силами оторвать его. Игра похожа на русскую «Репку».

Правила игры: Количество участников определяется заранее. Игру надо начинать по сигналу. Победителем считается торут, который не поддался, или группа, которая оторвала его.

*Игры для упражнения в ходьбе, беге и метании:*

*1. Важенка и оленята*

Описание игры: на площадке нарисовано несколько кругов. В каждом из них находятся важенка (самка северного оленя) и двое оленят. Волк сидит за сопкой (на другом конце площадки). Важенка и оленята выполняют движения на слова ведущего: «Бродит в тундре важенка, с нею оленята. Объясняет каждому все, что непонятно. Топают по лужам оленята малые, терпеливо слушая наставления мамины» – играющие (важенка и оленята) свободно бегают по тундре, наклоняются, едят траву, пьют воду. На слова «Волк идет!» оленята и важенки убегают в свои домики (круги).

Правила игры: Движения выполнять в соответствии с текстом. Волк начинает ловить только по сигналу и только вне домика. Пойманного олененка волк уводит с собой. Побеждает важенка, сохранившая большее количество оленят.

*2. Каюр и собаки.*

Описание игры: На противоположных краях площадки кладут параллельно два шнура. Игроки встают около них по три человека и берутся за руки. Двое из них – собаки, третий – каюр. Каюр берет за руки стоящих впереди собак. Дети тройками по сигналу «Поехали!» бегут навстречу друг другу от одного шнура до другого.

Правила игры: Бежать можно только по сигналу. Выигрывает та тройка, которая быстрее добежит до шнура. Можно предложить играющим преодолеть различные препятствия.

*3. Полярная сова и евражки*

Описание игры: Полярная сова находится в углу площадки или комнаты. Остальные играющие – евражки (народное название берингийского суслика). Под тихие ритмичные удары бубна евражки бегают на площадке, на громкий удар бубна – евражки становятся столбиком и не шевелятся. Полярная сова облетает евражек, того, кто пошевелится или стоит не столбиком, уводит с собой.

Правила игры: Громкие удары не должны звучать длительное время. Дети должны быстро реагировать на смену ударов. В заключение игры (после трех-четырех повторений) отмечают тех игроков, кто отличился большей выдержкой.

*4. Куропатки и охотники.*

Описание игры: Все играющие – куропатки, трое из них – охотники. Куропатки бегают по полю. Охотники сидят за кустами. На сигнал «Охотники!» все куропатки прячутся за кустами, а охотники их ловят (бросают мяч в ноги). На сигнал «Охотники ушли!» игра продолжается: куропатки опять летают.

Правила игры: Убегать и стрелять можно только по сигналу. Стрелять следует только в ноги убегающих. Двигательные упражнения для физического здоровья.

# «Двориада» – неделя дворового спорта

Дворовые игры – это традиции, процесс передачи опыта от одного поколения к другому. Их можно сравнить с местным «фольклором», каждого города и двора в отдельности. Они очень разнообразны, требуют много движения, находчивости, смекалки, дают массу всяких физических навыков и умений. Дворовые игры – это не просто развлечение, это ещё и обучение.

В этих играх дети учатся общению, умению создавать команды, «работать» в них, так же быстро соображать. Такие игры не только полезны для здоровья, но и необходимы для воспитания смелости, ловкости, упорства в достижении цели, то есть для становления характера человека.

«Двориада» проводится с целью популяризации игры как формы здорового досуга, возрождения традиций дворовой игры, воспитания у детей интереса к народным национальным традициям, к культуре своей страны.

Основой мероприятия являются мастер-классы по всем направлениям дворовых игр. Каждая игра **–** это отдельная локация (станция), где детям рассказываю о правилах игры, количестве играющих и т.д.

Сбор на дворовые игры можно организовать, так как это делали раньше во дворах: один из ребят (вожатый) поднимает руку на уровень живота, сжимает в кулак и оттопыривает большой палец вверх (знак «КЛАСС!»). Дальше он начинает завлекать остальных на игру такими словами. «Собирайся народ, кто в (название игры) играть идёт?».

*Станция «Резиночки»*

Как играть:главный атрибут этой игры – бельевая резинка. Идеальное количество играющих с одной резинкой — 3–4 человека. Каждая участница выполняет прыжковые фигуры и комбинации на разной высоте: от уровня щиколоток (прыгают «первые») до уровня шеи (прыгают «шестые»). Как только прыгунья ошибается, на ее место встает другая участница, а допустившая ошибку девочка надевает на себя резинку. Если игроков четверо, пары меняются местами, когда оба игрока из одной пары поочередно допускают ошибки.

Что развивает: вестибулярный аппарат, координацию, внимательность. Учит тренироваться, побеждать, достойно проигрывать, прыгать выше всех и дружить с девочками, даже если в данную минуту они соперницы.

*Станция «Тише едешь, дальше будешь — стоп»*

Как играть:задача водящего — стать спиной к участникам на линии финиша (чем больше будет расстояние между водящим и участниками, тем лучше) и громко произнести: «Тише едешь, дальше будешь — стоп». Пока водящий говорит (а делать он это может в любом темпе), участники стараются как можно дальше убежать по направлению к финишу. Как только водящий замолкает, нужно застыть на месте. Тот, кто не успел остановиться или сделал случайное движение, выбывает из игры. Побеждает тот, кто доберется до линии финиша первым и дотронется до водящего.

Что развивает: координацию, умение быстро бегать и реагировать на меняющиеся обстоятельства.

*Станция «Я садовником родился»*

Как играть:каждый игрок выбирает себе имя — название цветка и сообщает его «садовнику» – водящему и другим игрокам.

Водящий произносит считалочку: «Я садовником родился, не на шутку рассердился, все цветы мне надоели, кроме…» и называет «имя» (название цветка) одного из игроков. Происходит диалог между водящим и игроком. Игрок произносит название одного цветка из тех, что есть в команде. Участник, чье имя прозвучало, должен откликнуться. Диалог продолжается. Тот, кто ошибся: например, не отреагировал на свое имя, перепутал название цветов, — отдает фант (любую свою вещь). В конце игры фанты разыгрываются. «Садовник» отворачивается, вещь достают и спрашивают водящего: «Что делать этому игроку?» «Садовник» назначает задание (попрыгать на одной ноге, поприседать, спеть, рассказать стихотворение и т.д.) — игрок «отрабатывает» фант и забирает свою вещь.

Что развивает:память, внимание, смелость и готовность отвечать за свои поступки.

*Станция «Чиж»*

Как играть:для игры нужен просторный участок земли, поляна (поле желательно грунтовое и прямоугольное), размер по месту выбирается игроками. И ещё деревянная бита и «чиж». Бита – палка длиной до 100 см. «Чиж» – маленькая палка, диаметром от 2 см и длиной до 20 см с заточными концами. С края игрового поля выкапывается лунка, или ставится камень, кирпич чтобы на край можно было положить «чиж». Глубина лунки обычно маленькая, чтобы можно было битой подкинуть чижа в игровое поле. Вокруг лунки очерчивают круг или четырёхугольник (сторона примерно в биту длиной). Очерченное место называется «базой», «городок» или «кон».

Для определения водящего бросается жребий. Водящий подбрасывает битой «чижа» вверх, и тут же бьет его как можно сильнее, чтобы палочка улетела подальше. Второй игрок пытается отбить или поймать палочку, если это удается, ему засчитывается определённая сумма очков, и он становится водящим. Второй игрок бросает «чижа» в «дом», а водящий отбивает, если попадание в дом удалось, начисляются очки и меняются водящие. А если «чиж» отбит битой измеряется расстояние и по количеству бит считаются очки. Игра ведётся до оговорённой суммы очков. Количество игроков и команд строго не регламентируется.

Что развивает: координацию, умение быстро бегать и реагировать на меняющиеся обстоятельства.

*Станция «Борьба на палке»*

Как играть:двое игроков садятся на полу, держась руками за палку, и упираясь друг в друга ступнями. По сигналу они стараются перетянуть противника.

Что развивает: силу.

*Станция «Светофор»*

Как играть:на площадке отчерчиваются две линии на расстоянии нескольких метров одна от другой. Это была дорога (как правило, существовала «универсальная» дорога для светофора, «тише едешь» и других игр). Все игроки, кроме «светофора», выстраивались за одной из линий. «Светофор» караулил на «дороге». Стоя спиной к игрокам, он называл какой-нибудь цвет. Если игрок мог отыскать «на себе» названный цвет (одежда, бант, заколка и т.п.), он брался за него рукой и спокойно переходил через «дорогу». Если же ничего подходящего не находилось, ему оставалось только быстро перебежать на другую сторону (не выбегая за пределы «дороги»). А «светофор» должен был ловить нарушителей. Тот, до кого он дотрагивался, сам становился «светофором».

Что развивает:память, внимание, чувство коллективизма.

*Станция «Классики»*

Как играть:Требуются мелки, асфальтовая площадка и камушек (или шайба). Рисуешь мелком клеточки с цифрами в определенной последовательности, и можно прыгать хоть в одиночку. Главное — попасть камнем в клетку, допрыгать до нее на одной или двух ногах и вернуться обратно тем же путем. Самым удачливым игроком считается тот, кому удается пройти весь путь от единички до десятки. Количество игроков в «классики» может быть любое.

Что развивает: ловкость, меткость, умение концентрироваться и знание цифр, если игроки совсем малыши.

*Станция «Цепи кованы»*

Как играть:Требуется просторная площадка и много желающих. Чем больше игроков, тем лучше, но не менее шести человек. Все игроки делятся на две команды поровну. Команды становятся друг напротив друга в шеренги и берутся за руки, образовав «крепкие цепи».

Игроки одной из команд кричат: «Цепи – цепи, разбейте нас!» или, еще вариант: «Цепи кованы, раскуйте нас!». Вторая команда спрашивает: «Кем из нас?». Противоположная команда, посоветовавшись, называет имя игрока, который будет «разбивать» (обычно выбирают самого слабого). Выбранный игрок бежит со всей силы и пытается разорвать сцепившиеся руки противников, выбирая «самое слабое звено».  Если ему удалось разорвать цепь, то он забирает одного из двух игроков, между которыми прорвался и возвращается с добычей в свою команду. Если не удалось расцепить руки, неудачливый игрок остается у противника.

Игра продолжается до тех пор, пока в одной из команд не останется один игрок.

Что развивает: умение быть в команде и выигрывать в ситуации «один против всех».

*Станция «Колдунчики»*

Как играть:Эта игра — разновидность салок. Участники убегают от водящего. Водящий догоняет игрока и дотрагивается до него — осаливает. Осаленный расставляет руки, а любой другой участник может подбежать, дотронуться до него и «выручить». Задача водящего — не отходить далеко от осаленного и не подпускать к нему никого ни на шаг.

Летний вариант «колдунчиков» — бегать с «брызгалками» и поливать друг друга водой из дырявых бутылок. Обычно через пять минут после начала все мокрые, зато очень веселые.

Что развивает: умение шустро бегать, быстро соображать и радоваться жизни.

*Станция «Казаки-разбойники»*

Как играть: Игроки делятся на две команды — «казаков» и «разбойников». Договариваются, на какой территории играют. Это может быть двор, улица, несколько дворов. «Разбойники» загадывают секретное слово. «Казаки» отходят в сторону так, чтобы не видеть «разбойников». «Разбойники» убегают, помечая стрелками на асфальте (стенах домов, бордюрах, деревьях и т.п.) направление своего движения. Начинают бежать группой, а потом разбегаются кто куда, стараясь запутать стрелками «казаков». Задача «казаков» — найти по стрелкам «разбойников». Каждого «разбойника» «казак» приводит в «тюрьму», сторожит его, стараясь хитростью выведать у него секретное слово. «Казаки» побеждают, как только узнают секретное слово, или находят всех «разбойников».

Что развивает: базовые навыки разведчиков, умение ориентироваться на местности и умение хранить тайну, «держать» слово.

*Станция «12 палочек»*

Как играть: Игра напоминает классические прятки. 12 небольших палочек укладывают на «рычаг» (например, на дощечку и положенный под нее камушек) так, чтобы, наступив на рычаг, можно было разбросать палочки. Задача водящего — собрать палочки, сложить их на рычаг, произнести с закрытыми глазами считалочку и отправиться на поиски спрятавшихся игроков. Как только водящий обнаруживает игрока, бежит к «рычагу» и разбивает палочки, называя имя найденного. Игрок становится водящим. Если найденный успевает опередить водящего и добежать до палочек первым, водящий не меняется.

Что развивает: умение грамотно прятаться и быстро бежать при первой необходимости.

*Станция «Вышибалы»*

Как играть: «Вышибалы» — два игрока — встают с двух сторон площадки. Остальные игроки находятся в центре. Задача «вышибал» — бросая мяч друг другу, попасть в любого из «центральных» игроков. Задача игроков – увернуться от летящего мяча. Тот, в кого попали, выходит из игры. Другие участники могут «спасти» выбывшего игрока, поймав мяч в воздухе (главное условие — не от земли, иначе тоже вылетаешь). Когда в команде «центральных» игроков остается один участник, он должен увернуться от мяча столько раз, сколько ему лет. Если ему удается это сделать, все выбывшие возвращаются на прежние места.

Что развивает: умение уворачиваться от быстро летящих предметов, думать о ближнем и терпеть боль.

*Станция «Я знаю 5 имен»*

Как играть: Первый игрок берет мяч в руки, произносит: «Я знаю одно имя девочки», ударяет одной рукой мячом о землю и называет имя. Потом продолжает с разными вариациями: «Я знаю одно имя мальчика», «Я знаю один цвет», «Я знаю одно животное», «Я знаю один город». Когда все комбинации использованы, игрок произносит те же самые считалки, только уже на счет два: «Я знаю два имени девочки» — и далее по кругу. Игра продолжается до десяти. Если, отбивая мяч, игрок не успел назвать имя или ударить по мячу, ход переходит к другому участнику. Когда мяч, пройдя через всех участников, возвращается к первому игроку, он продолжает играть с той фразы, на которой ошибся. Побеждает тот, кто первым добирается в этой речовке до десятки.

Что развивает: многозадачность, эрудицию, способность исправлять свои ошибки и двигаться дальше.

*Станция «Колечко-колечко»*

Как играть: Игроки садятся в ряд и складывают ладони лодочкой. Водящий держит в кулаке или сложенных ладонях мелкий предмет, например монетку, пуговицу, колечко. По очереди обходит каждого игрока, вкладывая в его «лодочку» свою и произнося считалку: «Я ношу-ношу колечко и кому-то подарю». Задача водящего — незаметно вложить «колечко» одному из игроков и произнести «Колечко-колечко, выйди на крылечко!» После этого игрок, которому достался предмет, вскакивает и пытается убежать. Задача остальных участников — задержать убегающего.

Что развивает: способность следить за манипуляциями окружающих, действовать быстро и решительно.

*Станция «Вы поедете на бал?»*

Как играть: Водящий произносит считалку: «Да и нет не говорить, черное, белое не носить. Вы поедете на бал?»  
Его задача — запутать игрока. После считалки водящий задает игроку самые разные уточняющие вопросы: в чем поедет, на чем поедет, какого цвета будет платье или брюки, как зовут жениха и т.д. Задача игрока — ответить на вопросы, не используя слова «да», «нет», «черный», «белый». Интереснее всего перемешивать простые и сложные вопросы, менять темп речи и интонацию.

Что развивает: умение нестандартно мыслить, следить за собственной речью, удерживать внимание и быстро находить выход из сложившейся ситуации.

*Считалки.*

Большинство дворовых игр начинается с выбора ведущего или начинающей команды. Обычно это делается с помощью считалок:

1.Аты-баты, шли солдаты,

Аты-баты, на базар,

Аты-баты, что купили?

Аты-баты, самовар.

Аты-баты, сколько стоит?

Аты-баты, три рубля.

Аты-баты, кто выходит?

Аты-баты, это я!

2.Шла машина темным лесом

За каким-то интересом.

Инте-инте-интерес,

Выходи на букву «ЭС».

Буква «ЭС» нехороша,

Выходи на букву «А».

Буква «А» не подошла,

Выходи на букву «ША».

3. Три веселых карапуза  
На базар пошли гурьбой,  
И купили три арбуза -  
Темный, светлый и рябой.  
Кто рябой арбуз принес,  
Тот и водит! Всех за нос.

4.Сидел король на лавочке,

Считал свои булавочки,

Раз-два-три, Королевой будешь ты!

5. Серый зайка вырвал травку.  
Положил ее на лавку.  
Кто травку возьмет,  
Тот и вон пойдет.

6. Раз, два, три, четыре,  
Жили мышки на квартире.  
К ним повадился сам друг  
Крестовик - большой паук.  
Пять, шесть, семь, восемь,  
Паука мы спросим:  
«Ты, обжора, не ходи!»  
Ну-ка, Машенька (Мишенька, Катенька...), води!

7.Аист-аист, аист - птица,  
Что тебе ночами снится?  
Мне болотные опушки,  
- А еще?  
Еще лягушки.  
Их ловить, не изловить.  
Вот и все, тебе водить!

8.Косой, косой,  
Не ходи босой,  
А ходи обутый,  
Лапочки закутай.  
Если будешь ты обут,  
Волки зайца не найдут.  
Не найдет тебя медведь,  
Выходи тебе гореть.

9.Раз, два, три, четыре!  
Жили мыши на квартире.  
Чай пили, чашки били,  
По три денежки платили!  
Кто не хочет платить,  
Тому водить!

10.У линейного моста  
Я поймал в Неве кита,  
Спрятал за окошко,  
Съела его кошка.  
Помогали два кота,  
Вот и нет теперь кита!  
Ты не веришь другу?  
Выходи из круга!

11.Плыл по морю чемодан.  
В чемодане был диван.  
А в диване спрятан слон.  
Кто не верит – выйди вон!

# 

# «География в движении»

Цели и задачи: закрепить географические знания о родном крае; поддерживать интерес к занятиям физической культурой; воспитывать бережное отношение к природе, взаимовыручку, товарищеские взаимоотношения.

Участники: дети 11 лет и старше.

Оборудование и инвентарь:2 скакалки; 2 мяча; 2 схемы «Города и стороны света», 2 набора карточек с обозначением сторон света; 2 набора по 14 карточек с изображением спортивных объектов, 2 топографических карты местности, секундомер.

Ведущий:Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами закрепим географические знания о родном крае. А при этом будем выполнять различные физические упражнения. В этом непростом соревновании победят самые эрудированные и находчивые, быстрые и ловкие! Готовы?!

Внимание, первый вопрос: «Как вы считаете, каков наш Красноярский край по протяженности?»

Дети: Большой и т.п.!

Ведущий: Абсолютно верно, наш край по-настоящему огромен! Его площадь 2 340 000 км²! На этой территории располагается 23 города, 28 поселков городского типа и 1700 сельских населенных пунктов.

***Конкурс № 1. «Географическая скакалка»***

Ведущий: А вы знаете названия населенных пунктов нашего края?

Дети: Да!

Ведущий: Сейчас мы это и проверим!

Участники каждой команды становятся в большой круг. Первый участник встает в центр круга и берет в руки скакалку. По сигналу ведущего «Внимание, марш!» участник делает 5 прыжков на скакалке и на каждый прыжок произносит вслух одно название населенного пункта Красноярского края. Например, Красноярск, Канск, Назарово, Шарыпово, Уяр. Сделав 5 прыжков, участник передает скакалку следующему и т.д.

Представитель жюри ведет подсчет и следит за тем, чтобы названия не повторялись. Если участник затрудняется произнести названия населенных пунктов, либо повторяется, ему назначается 10 штрафных прыжков.

Конкурс заканчивается, когда задание выполнят вся команда.

Побеждает команда, первая справившаяся с заданием.

*Конкурс № 2. «Я – Река»*

Ведущий:Известный факт, что в Красноярске протекает одна из самых крупных рек в России? Как она называется?

Дети: Енисей!

Ведущий: Действительно по площади бассейна (2580 тыс. км²) Енисей занимает 2-е место среди рек России и Евразии (после Оби) и 7-е место среди рек мира. Следующий конкурс покажет, какая из команд больше знает названий рек Красноярского края?

Проводится по принципу игры «Съедобное – несъедобное».

Внимание! Нужно два ведущих.

Команды выстраиваются в шеренгу. Напротив каждой команды на расстоянии 4-х шагов от игроков находится ведущий с мячом.

По сигналу «Внимание марш!» в течение 2-х минут ведущий поочередно кидает мяч участникам и одновременно произносит названия рек. Если названная река протекает в Красноярском крае, участник ловит мяч. Если нет – пропускает/отбивает. Участник, допустивший ошибку, выбывает из игры.

Побеждает команда, у которой по истечении 2-х минут останется больше игроков.

Информация для ведущих:

1. На территории Красноярского края протекает более 150 тысяч рек и речек. Самые крупные и известные из них: Ангара, Бирюса, Енисей, Абан, Кача, Кан, Мана, Кеть, Чуна, Чулым, Базаиха, Сисим, Тасеева, Нижняя Тунгуска, Кемчуг, Хета.
2. Другие реки: Волга, Дон, Нил, Амазонка, Ольга, Обь, Миссисипи, Кубань, Амур, Днепр, Кама, Ока.

Ведущий:Вот такое обилие рек в Красноярском крае. А наш следующий конкурс поможет узнать, как вы ориентируетесь по сторонам света.

*Конкурс № 3. «Широта и долгота»*

Организаторы заранее готовят две разметки с условным обозначением сторон света (север, юг, запад, восток). Командам выдается схема «Города и стороны света», в течение одной минуты ее необходимо изучить.

По истечении минуты по два человека располагаются в приседе, согласно разметке по сторонам света. Каждая пара обозначает одну сторону света (север, юг, запад, восток).

Затем ведущий в случайном порядке произносит названия городов, указанных в схеме «Города и стороны света», а участники, представляющие сторону света, в которой расположен названный город, выпрыгивают из приседа. Например, если ведущий называет город Новосибирск, то выпрыгивают ребята, представляющие «Запад».

Участники, которые не выпрыгнули или ошиблись – выбывают.

Побеждает команда, в которой по окончанию списка городов останется больше игроков.

Ведущий: Ну что же, в сторонах света наши участники разбираются отлично! А теперь проверим, умеют ли они читать карту и как хорошо знают спортивные объекты нашего города!

*Конкурс № 4. «Топографические гонки»*

Организатор заранее:

- распечатывает два набора по 14 карточек в каждом с изображениями спортивных объектов (7 спортивных объектов города Красноярска, 7 – города Сочи);

- готовит для каждой команды топографическую карту местности, где проводится мероприятие. На карте с помощью специальных знаков обозначены места расположения карточек (по 7 для каждой команды);

- заранее размещает по 2 карточки – одна со спортивным объектом города Красноярска, другая города Сочи (без указания города!) в точках, как указано на картах.

Команды выстраиваются в колонну по одному на линии старта/финиша, получают топографическую карту местности и по сигналу «Внимание, марш!» отправляются по своему маршруту. Судья засекает время. Задача команд – как можно быстрее найти и принести по 7 карточек с изображением спортивных объектов города Красноярска.

Побеждает команда, которая первой соберет 7 нужных карточек и вернется на линию старта/финиша.

За каждую неправильно выбранную карточку, к финальному времени команды прибавляется 10 сек.

Схема «Города и стороны света» для конкурса № 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Норильск  Енисейск  Лесосибирск |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Новосибирск  Ачинск  Дивногорск | [Роза ветров](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Compass_Rose_Russian_North.svg?uselang=ru) | Братск  Канск  Тайшет |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Абакан  Минусинск  Кызыл |  |  |  |  |  |

Карточки с изображением спортивных объектов для конкурса № 4:

|  |
| --- |
| Многофункциональный спортивный комплекс «АРЕНА-СЕВЕР» (Красноярск) |
| Ледовая арена «Шайба» (Сочи) |
| Дом спорта имени Михаила Дворкина (Красноярск) |
| Лыжный комплекс «Лаура» (Сочи) |
| Фанпарк *«*Бобровый лог*»* (Красноярск) |
| Стадион «Фишт» (Сочи) |
|  |
| Ледовый дворец «Кристалл арена» (Красноярск)  Ледовый дворец «Большой» (Сочи) |
| **Многофункциональный спортивный комплекс «Сопка» (Красноярск)** |
| Ледовый дворец «Айсберг» (Сочи) |
| Дворец спорта имени Ивана Ярыгина (Красноярск) |
| Конькобежный центр «Адлер-Арена» (Сочи) |
| Спортивно-зрелищный комплекс «Платинум Арена» (Красноярск) |
| Кёрлинговый центр «Ледяной куб» (Сочи) |

# «День игр народов мира»

Наш мир велик и разнообразен, населяют его миллионы людей.   
В зависимости от места жительства и погодных условий, все люди выглядят по-разному. У них разный цвет кожи, волос, разный разрез глаз, разные носы и одеваются они все по-разному. А самое главное они ведут разный образ жизни. Люди – это величайшее богатство мира. Ведь каждый народ делает мир таким ярким и красочным, каким мы его привыкли видеть!

Поэтому изучать культуру и быт народов мира – это не только увлекательно и интересно, но и полезно, ведь именно в разнообразии народов на земле хранится источник мудрости и доброты.

Есть такая притча: «Когда-то мудрецы решили спрятать все тайны своих народов, чтобы не растерять их и сохранить уникальность. И договорились, что никогда не будут говорить о них вслух, а будут передавать их своим детям, чтобы те смогли передать своим. Так и случилось!»

И до сих пор все тайны, силу и мудрость своего народа дети узнают через специальные обряды, - мы их называем «ИГРЫ»!

И действительно, дети каждых народов и национальностей играют в свои игры, и именно через них узнают, насколько нужно быть ловким, быстрым, сильным, как нужно ценить дружбу и уважать соперника.

Предлагаем познакомиться с некоторыми из них:

***1. «Больная кошка»*** *(Бразилия)[[4]](#footnote-4)*

*Правила игры:* играют более пяти человек. Один игрок – это здоровая кошка, которая старается поймать всех остальных. Каждый игрок, которого запятнали, должен положить руку точно на то место, где его запятнали. Он становится тоже кошкой, но больной и помогает здоровой кошке при ловле. Больная кошка может пятнать только здоровой рукой. Игрок, которого не запятнали, побеждает. Он становится здоровой кошкой на следующий круг.

***2. «Поймай хвост дракона»*** *(Китай)*

*Правила игры:* игроки стоят друг за другом так, что правую руку кладут на правое плечо впереди стоящего. Тот, кто стоит впереди, - «голова дракона», последний в цепочке – это «хвост дракона». «Голова дракона» пытается поймать свой «хвост», шеренга находится в постоянном движении, «тело» послушно следует за «головой», а «голова» пытается схватить последнего игрока. Шеренга не должна разрываться. Если же «голова» ухватит себя за «хвост», последний идет вперед, становится «головой», а новым «хвостом» - игрок, бывший в шеренге предпоследним.

***3. «Потяг»*** *(Белоруссия)*

*Правила игры:* играют 10 и более человек. Участники игры делятся на две равные группы. Игроки каждой группы держатся друг за друга и образуют одну цепь при помощи согнутых в локтях рук. Впереди цепи становятся более сильные и ловкие участники – «заводные». Став друг против друга, «заводные» также берут друг друга за согнутые в локтях руки и тянут каждый в свою сторону, стараясь или разорвать цепь противника, или перетянуть её за намеченную линию. Правило: Тянуть начинают точно по сигналу.

***4. «Шарик в ладони»*** *(Бирма)*

*Правила игры:* играют не менее 6 человек. Игроки выстраиваются в шеренгу на расстоянии 30-40 см друг от друга. Вытянутые руки с раскрытыми ладонями держат за спиной. Один из игроков стоит за их спинами. У него в руке шарик или камешек. Идя вдоль шеренги, он делает вид, будто хочет опустить шарик в чью-нибудь ладонь. Игроки не должны оглядываться. Наконец он опускает шарик в чью-то руку. Игрок, получивший шарик, неожиданно вырывается из шеренги. Соседи справа и слева должны схватить его (или осалить) прежде, чем он двинется с места. Но при этом они не имеют права сходить с линии. Если им не удастся его схватить, он может вернуться на место, и игра продолжается. Если его схватят, он меняется местами с ведущим.

***5. «Лев и коза»*** *(Афганистан)*

*Правила игры:* играют 10-20 человек. Выбирают «льва» и «козу». Остальные игроки, взявшись за руки, образуют круг. «Коза» стоит внутри круга, «лев» - за кругом. Он должен поймать «козу». Играющие свободно пропускают «козу», а «льва», наоборот, задерживают. Игра продолжается до тех пор, пока «лев» не поймает «козу». В случае удачи они обмениваются ролями или выбирается другая пара.

***6. «Прятки по-американски»*** *(США)*

*Правила игры:* прятки по-американски очень отличаются от нашей игры: один прячется, а все остальные ищут. Тот, кто его находит, должен спрятаться вместе с ним. Надо потихоньку пробраться в укромное местечко и сидеть тихо-тихо, чтобы не быть обнаруженным. Когда последний игрок понимает, что остался в одиночестве, то прячется сам. Все отправляются искать его, и игра начинается снова.

***7.******«Бон-жонглер»*** *(Корея)*

*Инвентарь*: 5 маленьких гладких камешков (вместо камней можно использовать специально сшитые мешочки с рисом или фасолью).

*Правила игры:* Первый игрок бросает на землю камешки. Он старается бросить их так, чтобы они легли как можно ближе друг к другу. Затем поднимает один камушек, подбрасывает его вверх. Следом за этим игрок поднимает второй камень. Держит его в руке и на лету ловит первый камушек. Так в руке у игрока оказывается два камня. Один из них он снова подбрасывает и в это время берет третий камушек. Так он продолжает подкидывать камни до тех пор, пока у него в руке не окажется 5 камней.

Вторая часть: на этом этапе игрок за время полета первого камушка должен поднять с земли два камня.

На следующем этапе - 3 камня, потом - 4.

В итоге игрок подбрасывает все 5 камней в воздух и пытается поймать их ладошками, сложенными лодочкой. Сколько камушков поймал малыш, столько очков ему и засчитывается. Выигрывает тот, кто набрал большее количество очков.

***8. «Поезда»*** *(Аргентина)*

*Инвентарь*: свисток.

*Правила игры*: играют 7 и более человек. Каждый игрок строит себе депо: очерчивает небольшой круг. В середине площадки стоит водящий – паровоз. У него нет своего депо. Водящий идёт от одного вагона к другому. К кому он подходит, тот следует за ним. Так собираются все вагоны. Паровоз неожиданно свистит, и все бегут к депо, паровоз тоже. Игрок, оставшийся без места, становится водящим – паровозом.

***9.«Доброе утро, охотник!»*** *( Швейцария)*

*Правила игры:* играют 10-15 человек. Игроки становятся в круг, выбирают охотни­ка, который ходит за спинами игроков. Неожиданно он при­касается к плечу игрока. Тот, до кого дотронулись, повора­чивается и говорит: «Доброе утро, охотник!», и тут же идет по кругу, но в направлении, противоположном тому, куда идет охотник. Обойдя полкруга, они встречаются, игрок вновь произносит: «Доброе утро, охотник!». И оба бегут, чтобы занять пустое место в круге. Тот, кто не успел это сделать, становится охотником.

***10. «Огонь воздух и вода»*** *(Унгис-вандуо) (Литва)*

Играют на небольшой площадке школьники, примерно равные по силам и по возрасту, 10-20 человек.

*Описание.* Выбирается ведущий по желанию, по считалке или другим способом. Остальные участники становятся вокруг него на небольшом расстоянии. Когда ведущий громко говорит: «Огонь!» - все начинают приседать, когда говорит: «Вода!» - все бегут в одну сторону по кругу, каждый в своем темпе. Ведущий старается запутать игроков, повторяя иногда подряд одно и то же слово, меняя при этом интонацию, делая движения, соответствующие другому слову. Ведущий может не стоять на месте, а двигаться вместе с остальными участниками по кругу. Кто из них ошибся, тот выходит из игры. Играют до тех пор, пока останется один участник. Он считается победителем. Поскольку в этой игре ребята быстро устают, нужно контролировать ее длительность. Лучше продолжать игру до 3-7 оставшихся (в зависимости от количества участников).

*Правила.*

1. Ведущий не должен называть слова слишком часто.
2. Если игрок даже немного привстал или присел не на то слово, то выходит из игры.
3. После произнесенного ведущим слова игроки должны сразу же изменить движение, а не выжидать. Ведущему помогают наблюдать за ошибками все игроки.

***11. «Доброе утро, охотник!»*** *(Канада)*

*Правила игры:* Игроки становятся в круг, выбирают охотника, который ходит за спинами игроков. Неожиданно он прикасается к плечу игрока. Тот, до кого дотронулись, поворачивается и говорит: «Доброе утро, охотник!», и тут же идет по кругу, но в направлении, противоположном тому, куда идет охотник. Обойдя полкруга, они встречаются, игрок вновь произносит: «Доброе утро, охотник!». И оба бегут, чтобы занять пустое место в круге. Тот, кто не успел это сделать, становится охотником.

***12. «Бирки» (Польша)***

Количество участников в этой игре неограниченно (от 2 человек). Перед игрой необходимо заготовить 10 бирок - 8-саниметровых дощечек, выпиленных из древесины.  
*Правила игры:* Бирки образуют пары: император и императрица, король и королева, принц и принцесса, крестьянин и крестьянка (2 пары).  
В процессе игры первый участник должен взять все бирки в руки, подкинуть их и стараться поймать их на ладони с выпрямленными пальцами. Пойманными считаются только совпавшие пары. За императорскую бирку дается 12 баллов, за королевскую - 7, за принца и принцессу 4, за крестьян - 1 балл. Побеждает тот, кто наберет максимальное количество баллов за определенное количество бросков.

***13. «Амальгата»*** *(Греция)*

До начала игры желательно прочитать книгу «Мифы Древней Греции» или хотя бы рассказать детям некоторые из них.

*Инвентарь:* шарфы, шляпы, брошки, палки… - для нарядов игроков.

*Правила игры:* Водящий стоит в центре площадки. Ему завязывают глаза. Он считает, а остальные игроки ходят вокруг. Через некоторое время водящий прекращает считать и громко произносит: «Амальгата!». По-гречески это означает «статуя». Он снимает с глаз повязку и внимательно смотрит на игроков. В это же мгновение все игроки должны замереть в позе какого-нибудь древнегреческого героя.

Ведущий подходит к каждой «статуе» и присматривается, не шевелится ли она. Если только «статуя» пошатнется или улыбнется, она выбывает из игры. Самый стойкий игрок становится победителем и в следующей игре становится ведущим.

***14. «Невод»*** *(Норвегия)*

*Правила игры:* два игрока берутся за руки и ловят остальных детей, которые. Как рыбки. Пытаются ускользнуть от «невода». Догнав кого-нибудь, игроки должны соединить руки так, чтобы пойманный оказался в кругу. Затем они ловят «рыбок» уже втроем. Каждый пойманный становится частью «невода».

# «Малые Олимпийские игры»

Предварительная работа:

1. Чтение художественной литературы на спортивную тематику.

2. Рассматривание репродукций, альбомов, иллюстраций на спортивную тематику.

3.Просмотр видеоматериалов, где представлены элементы Олимпийских игр.

4. Беседы о спорте.

5. Разучивание стихов, песен о спорте, загадывание загадок.

6. Выставка рисунков «Мы со спортом очень дружим!»  
7. Проведение спортивных эстафет.

  Оборудование:

1. Проектор для демонстрации слайдов.

2. Компьютер.

3.Экран.

4. Набивные мячи 1кг.

5. Малые мячи.  
6. Обручи.  
7. Цветные флажки.  
8. Секундомер.

9.Медали.

10.Пьедестал.

11.Флаг.

12.Факел (сшитый из красного материала).

13. Лозунги – плакаты

14.Призы.

***Сценарный ход:***

Ведущий: Пять колец, пять кругов – знак пяти материков.  
Знак, который означает то, что спорт, как общий друг.  
Все народы приглашает, в свой всемирный – мирный круг!

Звучит музыка Ю. М. Чичкова «Фанфары» мальчик вносит Олимпийский флаг. Девочка с символическим Олимпийским огнём в руке пробегает по кругу и встаёт рядом с флагом.

Ведущий: Сейчас от имени всех участников Малых олимпийских игр будет дана торжественная клятва: «Обещаем, что выступим, соблюдая правила в честных соревнованиях!»

Главный судья: «От имени всех судей обещаю, что мы будем исполнять наши обязанности честно, уважая и соблюдая правила, по которым проводятся Малые олимпийские игры.

Девиз наших соревнований: «Главное не победа, а участие!»

Ведущий: Флаг Малых Олимпийских игр поднять! (звучит музыка Р. Бойко «Олимпийский марш»).

Ведущий: Малые Олимпийские игры считаем открытыми!

Ведущий: Олимпиада объединяет всех людей земного шара. Наши Малые олимпийские игры не исключение. Встречайте представителей из жаркой Африки! (Отряд исполняет танец, например, под песню В.Я. Шаинского «Чунга – Чанга»).

Ведущий: А вот на сцену выходят ковбои. (Отряд выполняет под музыку различные спортивные упражнения с гимнастическими палками).

Таким образом, каждый отряд представляет отдельный континент или страну.

Ведущий: Вот и все команды в сборе. Давайте пожелаем друг другу веселого, бодрого настроения!!! А так как любые спортивные состязания начинаются с разминки. Не зевайте, не ленитесь! На разминку становитесь!

(Участники соревнований делают общую разминку под песню В. Высотского «Утренняя гимнастика»).

Ведущий: Все к соревнованиям готовы? (ответы детей)

Входит доктор: А все ли вы здоровы? (ответы детей)

Ведущий: Доктор, всех вы осмотрите ловких, смелых отберите.

Доктор: Попрошу всех ровно встать, что скажу, то выполнять. Все дышите, не дышите. Выдохните, наклонитесь, Выдохните, улыбнитесь!

Подходит к ведущему и говорит: «Все здоровы и к соревнованиям готовы».

Ведущий: И так начинаем соревнования! Участники уходят на старт.

В программу соревнований включены испытания, в которых пародируются существующие в мире виды спорта. Все должно быть шуткой, можно также вести по радио шуточный репортаж. Награды тоже должны быть веселыми.

***Программа соревнований:***

1. Командный прыжок в длину.

Первый участник команды встает на линию старта и совершает прыжок с места в длину. После приземления его место посадки фиксируется судьями (с помощью черты, проведенной по носкам обуви прыгуна).

Следующий участник ставит ноги прямо перед чертой, не заступая за нее, и тоже совершает прыжок. Таким образом, вся команда совершает один коллективный прыжок в длину. Прыгать надо аккуратно и при посадке не падать – иначе аннулируется результат прыжка. Самый длинный командный прыжок и становится победным.

1. Спортивная ходьба.

Делая каждый шаг, необходимо пятку одной ноги вплотную приставлять к носку другой. Дистанцию для такой ходьбы – 5 метров туда и обратно. Эстафета заканчивается, когда последний участник команды вернется на исходную позицию.

1. Стрельба из лука.

Мишенью будет обыкновенное ведро, а луком – обычный репчатый лук. Ведро-мишень устанавливается на 5 метров дальше финиша. Луковицы лежат на финишной черте, их число должно соответствовать количеству участников.

Первый участник по сигналу начинает движение от старта к финишу. Прибежав к финишной черте, он берет луковицу и бросает ее, стараясь попасть в ведро. После броска он бежит к своей команде, чтобы передать эстафету следующему участнику. Побеждает та команда, которая быстрее и точнее забросит луковицы в ведро (для удобства определения результата за каждое точное попадание можно давать команде дополнительное очко).

1. Ночное ориентирование.

На расстоянии 10 метров от старта устанавливается табуретка, и первым участникам завязываются глаза. По сигналу они должны дойти или добежать до табурета, обойти его и, вернувшись к команде, передать эстафету следующим участникам, которые уже стоят с завязанными глазами! И так вся команда.

Во время движения команда может помогать своим участникам возгласами: «правее», «левее», «вперед», «назад». А поскольку кричат одновременно все команды, игрок должен разобрать, какие призывы относятся именно к нему. Когда на линию старта возвращается последний игрок, для всей команды наступает «день». Для кого «день» наступит раньше, те и победили.

1. Велогонки.

Велосипед в этой эстафете заменит гимнастическая палка. Палку нужно оседлать сразу двум участникам. Они велосипедисты. Каждому вело-дуэту, удерживая между ногами палку, предстоит доехать до поворотной отметки и обратно. Побеждают самые быстрые.

1. Упражнения на бревне.

Для этого упражнения каждой команде понадобится простое бревно длиной не более 1 метра. Участник становится на бревно и, перебирая ногами, катит его вместе с собой от старта до финиша и обратно.

1. Бег на коньках.

Для этой эстафеты придется поискать реквизит. Беговые коньки заменят резиновые калоши большого размера – по одной паре для каждой команды. Каждый участник эстафеты будет запрыгивать в калоши, и преодолевать расстояние до поворотного флажка и обратно. Победят в этих коньково - калошных забегах самые ловкие и быстрые.

***Закрытие «Малых Олимпийских игр».***

Ведущий: Ну, как ребята, вам понравились Олимпийские игры? (ответы детей)

Ведущий: Все помните девиз нашей Олимпиады?

Дети: «Главное не победа, а участие!»

Ведущий: Для всех участников Олимпийские игры этот музыкальный подарок. (Выступление танцевальных, хоровых коллективов)

Ведущий: Внимание, начинаем процедуру награждения. На сцену приглашается главный судья соревнований.

Главный судья поздравляет всех участников, награждает всех памятными дипломами, подарками.

Ведущий: На этом «Малые Олимпийские игры» прошу считать закрытыми.

Звучит торжественная музыка, выносятся Олимпийский флаг и Олимпийский огонь.

Ведущий: Вот и закончился наш праздник, давайте ещё раз поаплодируем нашим чемпионам.

Победители делают круг почёта под музыку А.Н. Пахмутовой «Герои спорта».

1. Картинку (электронный вариант) можно увеличить и распечатать нужного формата. [↑](#footnote-ref-1)
2. Картинку (электронный вариант) можно увеличить до нужного размера и распечатать. [↑](#footnote-ref-2)
3. Перечень дисциплин (его длинна и сложность) составляется с учетом возрастных особенностей участников. [↑](#footnote-ref-3)
4. <http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=qSKqx4Obhg4> [↑](#footnote-ref-4)