

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением  
деятельности по физическому развитию детей «Снегурочка»

# Развитие физических качеств посредством народных игр (для детей 6-7 лет)



Подготовила инструктор  
по ФИЗО Нигматуллина Н.Г.

# История народных игр

В культуру каждого народа входят созданные им игры. Народные игры имеют многотысячелетнюю историю: они сохранились до наших дней со времен глубокой старины, передавались из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции.



# История народных игр

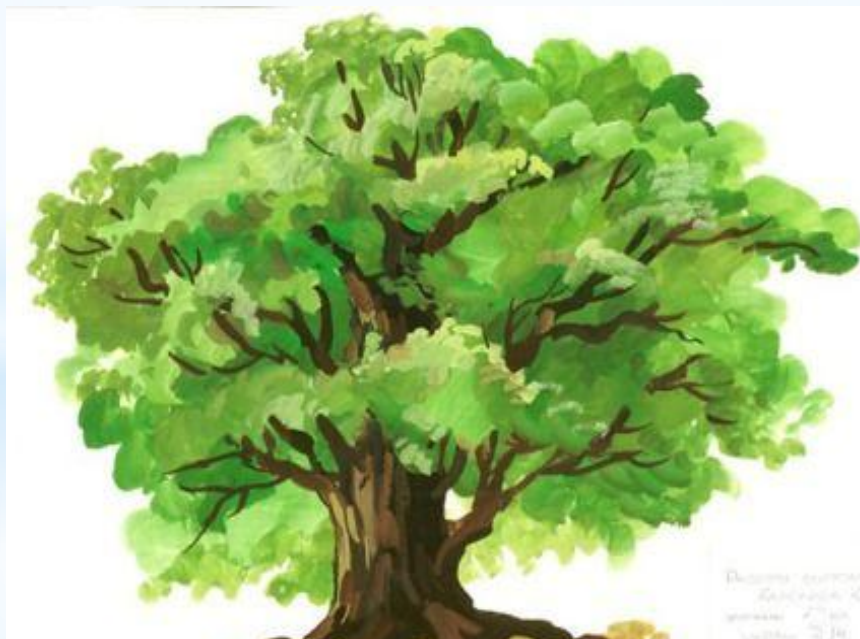
Помимо сохранения народных традиций игры оказывают большое влияние на воспитание характера человека, его силы воли и вырабатывают жизненно важные качества:

выносливость, силу, ловкость, быстроту, гибкость, меткость и др.

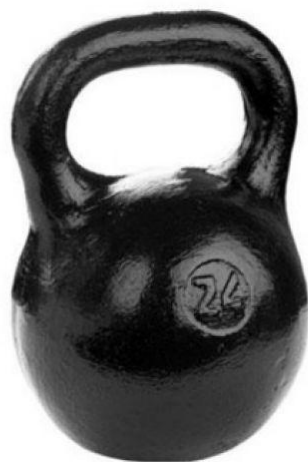




# Выносливость



# Сила



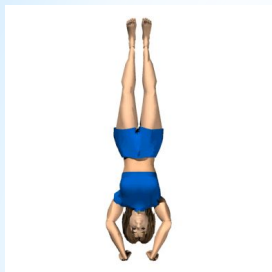
# Ловкость



# Быстрота



# Гибкость





# Горелки

Играющие становятся парами, впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов стоит «ловящий». Дети приговаривают:

Гори, гори ясно, чтобы не погасло,  
Глянь на небо - птички летят!  
Колокольчики звенят - 1, 2, 3  
Беги!

После слов «Беги» последняя пара разбивается и бежит вдоль колонны стремясь встретиться в начале колонны. «Ловящий» старается опередить одного из пары раньше и поймать второго, если у него это получилось, то он стает в пару с пойманным. «Ловящим» становится тот ребенок, который остался без пары. Игра продолжается до тех пор пока все дети не пробегут по разу.



# Пирог

Играющие делятся на две команды. Команды становятся друг против друга. Между ними садится «пирог» (на него надета шапочка). Все дружно начинают расхваливать «пирог»:

Вот он какой высоконький,  
Вот он какой мякошенький,  
Вот он какой широконький  
Режь его да ешь!

После этих слов играющие по одному из каждой команды бегут к «пирогу». Кто быстрее добежит до цели и дотронется до «пирога», тот и уводит его с собой. На место «пирога» садится ребенок из проигравшей команды. Так происходит до тех пор, пока не проиграют все в одной из команд.



# Игра с солнцем

В центре круга - «солнце» (на голову ребенку надевают шапочку с изображением солнца). Дети хором произносят:

Гори, солнце, ярче -  
Летом будет жарче,  
А зима теплее,  
А весна милее.

Дети идут хороводом. На 3-ю строку подходят ближе к «солнцу», сужая круг, поклон, на 4-ю - отходят, расширяя круг. На слово «Горю!» - «солнце» догоняет детей.





# Удочка

Удочка - это скакалка. Один ее конец в руке «рыбака» - водящего.

Все играющие встают вокруг «рыбака» не дальше чем на длину скакалки.

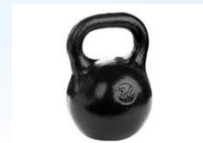
«Рыбак» начинает раскручивать «удочку», пытаясь задеть ею по ногам играющих.

«Рыбки» должны уберечься от «удочки», перепрыгнуть через нее. Чтобы «рыбки» не мешали друг другу, между ними должно быть расстояние примерно в полметра.

«Рыбки» не должны сходить со своих мест.

Если «рыбаку» удалось поймать «рыбку», то есть дотронуться «удочкой», то место «рыбака» занимает пойманная «рыбка».

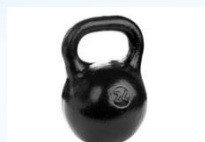
Необходимо соблюдать такое условие: скакалку можно крутить в любую сторону, но нельзя поднимать ее от земли выше, чем на 10-20 сантиметров.





# Прыжки со связанными ногами

Всем участникам завязываются ноги плотной широкой веревкой или платком. После чего все становятся около исходной линии и по сигналу начинают прыгать в сторону финишной черты. Победителем является тот, кто быстрее всех преодолел расстояние. Расстояние не должно быть слишком большим, так как прыгать с связанными ногами достаточно тяжело.



# У дядюшки Трифона

Играющие берутся за руки, образуя круг, водящий - в середине. Все поют или приговаривают:

У дядюшки Трифона семеро детей,  
Семеро детей, и все сыновья.

Они не пьют, не едят,  
Друг на друга глядят  
И все делают вот так.

При этом водящий, выполняет какие - либо движения, а все играющие должны повторить их. Тот, кто не успевает повторить движения или повторяет их неточно, платит фант. Движения должны быть забавными.



**Спасибо за внимание!**

