

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Казачинская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена на заседании методического совета протокол №1 от 25. 04. 2019 года	Утверждено» Директор МОУ Казачинская СОШ А.В. Виноградов _____ Приказ № 106/1 от 26. 04.2019г.
--	---

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Крепыши».

Составитель программы:
Антипина Т.В., зам. директора по ОВР
МОУ Казачинская СОШ

Пояснительная записка

За последние десятилетия в России произошли как позитивные изменения, так и негативные явления, которые оказали отрицательное влияние на общественную нравственность, гражданское самосознание, на отношение человека к человеку. Это привело к разрыву связи между поколениями, росту неуверенности в своих силах, спаду творческой и двигательной активности, снижению мотивации детей и подростков к социально — значимым мероприятиям. нарушению механизмов трансляции культурного и социального опыта. Современные дети мало двигаются : из «благополучных» семей сидят за компьютером и телефоном, из «неблагополучных» сбиваются в группировки с целью асоциальных занятий(бродяжничество, табакокурение, хулиганство).

Молодая смена в представлении русского народа в идеале должна была быть здоровой, жизнерадостной, сильной, отважной.

Народная физическая культура, как компонент народной педагогики, за многие столетия своего развития сформировала ряд традиций, которые с разрушением традиционного общества постепенно пришли в упадок, но при этом не утратили своего воспитательного потенциала [3,с.56.]

Возникновение физических упражнений у народов Древней Руси относится к первобытному обществу. Исторические исследования дают основание говорить о применении различных видов физических упражнений и игр в трудовом и военном воспитании древних людей нашей Родины. В сложных условиях в Древней Руси закладывались основы народной системы физического воспитания, включавшей в себя разнообразные, преимущественно военно-прикладные, физические упражнения, игры, средства закаливания.

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыши» имеет физкультурно - спортивную направленность и нацелена на приобщение обучающихся к ценностям традиционной русской культуры через изучение традиций народной

физической культуры и укрепление их здоровья.

Актуальность программы. Программа направлена на укрепление общего здоровья ребёнка, способствует повышению двигательной активности, развитию нравственных качеств.

Традиции русской народной культуры на протяжении многих веков способствовали не только физическому воспитанию, но также становлению и формированию таких личностных качеств как смелость, выносливость, храбрость, мужество, трудолюбие, доброта, честность, любовь к родине.

Воспитательные традиции народной физической культуры использование образов героического фольклора, элементы физической культуры как компонент праздника, народные игры, танцы, забавы не утратили своего педагогического потенциала и в наше время.

Новизна программы заключается в использовании русских традиций физического воспитания адаптированных к современным педагогическим требованиям и условиям сельской местности. Использование наставничества как традиции народной физической культуры. В связи с этим старшие дети будут привлекаться в качестве наставников при организации деятельности младших школьников. Такое взаимодействие будет оказывать воспитательное воздействие как на маленьких, так и на старших детей. Младшие под влиянием авторитета старших будут стремиться стать более активными, целеустремлёнными, старательными, дисциплинированными. «Наставники, осознавая важность своей роли будут проявлять добросовестность, ответственность, самостоятельность, гуманное отношение, развивать организаторские и творческие способности. Воспитание на образах героического фольклора, игры народных танцев и забав совмещают в себе огромные двигательные возможности с комплексом положительных качеств личности. Основной формой является игра, так как игра является главной формой поведения ребёнка и оказывает не прямое педагогическое воздействие. В игре происходит нравственное самовоспитание детей в естественных для них условиях.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что в процессе приобщения к традициям народной физической культуры дети включаются в различные виды двигательной активности, что способствует их физическому совершенствованию, повышению эмоционального состояния, познанию русской народной культуры, героического фольклора.

В программе «Крепыши» сочетаются различные направления оздоровительных видов двигательной активности подвижные игры, русские народные танцы, общеразвивающая гимнастика.

Физическое воспитание на основе традиций народной физической культуры способствует развитию таких качеств как ловкость, выносливость, сила, быстрота, формирует двигательные умения и навыки, способствует пробуждению интереса к русским традициям, любви к родине.

Понятий аппарат программы.

Богатырь — герой русских былин и сказок. Защитник родины, воин, отличающийся необычной силой, мужеством, удалью. Рослый, крепкого сложения, сильный человек.

Крепыш - здоровый крепкого телосложения ребёнок. Рассматривается как синоним слову богатырь.

Личностные качества — сила, доброта, трудолюбие, отвага, выносливость, смелость, любовь к родине.

Наставники — старшие дети, которые привлекаются в качестве опекунов, арбитров, участников игр маленьких детей.

Краткая характеристика участников программы

Программа предназначена для обучающихся 7-16 лет. Содержание программы не предполагает чрезмерных физических нагрузок, поэтому не требует специального учёта возрастных особенностей. Подростки в ходе реализации содержания программы выступают в роли наставников для младших детей.

Цели и задачи программы.

Цель программы - создать условия для приобщения обучающихся к ценностям традиционной физической культуре русского народа.

Задачи программы:

- освоение учащимися теоретических знаний о духовных ценностях русского народа через изучение фольклора, традиций физической культуры, бытовых традиций, правил поведения;
- развитие познавательного интереса к традициям своих предков;
- повышение уровня общей физической и двигательной подготовленности;
- укрепление физического, психического и социального здоровья;
- формирование социальной активности.

Предполагаемые результаты программы.

По окончании реализации программы обучающиеся:

- ознакомятся с основными традициями физического воспитания русского народа;
- ознакомятся с русским народным фольклором — пословицами, поговорками, танцами, песнями, играми;
- освоят подвижные игры;
- повышение мотивации к укреплению своего здоровья,
- повышение уровня социальной активности:
- ознакомятся с духовными ценностями русского народа;
- повысят уровень физической и двигательной подготовленности, проявляемый в развитии физических качеств: ловкости, координации, гибкости, выносливости, силы, быстроты.

Основные формы организации деятельности детей.

Основная форма организации детей — групповая.

Формы проведения занятий:

- соревнования
- праздники
- теоретические занятия (беседы, встречи, демонстрации, просмотр видео фрагментов)
- игры
- выставки

Сроки реализации программы.

Программа является 18 — дневной и рассчитана на 36 часов (в день по 2 часа).

Механизм отслеживания результатов.

Для отслеживания результативности выполнения программного материала предполагаются следующие формы

1. Диагностика

- вводная — проводится в начале освоения программы для определения у детей уровня здоровья, уровня физической подготовленности сформированности двигательных умений и навыков ;
- текущая — проводится на различных этапах обучения для оценки степени освоения программного материала;
- итоговая - проводится в конце обучения для определения динамики личностного роста ребёнка (знания, уровень физического развития, изменение мотивационной сферы)

2. Выступление детей на ключевых праздниках, соревнованиях: праздник Русской берёзки, Богатырские забавы, Иван Купала, игра «По лесным тропам».

3. Участие в конкурсах на знание традиций физического воспитания русского народа.

4. Участие в творческих конкурсах «Русские богатыри и богатырки», «Подвиги богатырей».

Основные методы контроля:

- опрос
- анкетирование
- наблюдение

Учебный план

№	Темы занятий	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	1	0,5	0,5	Игра «Что? Где? Когда?»
2	Здоровье человека. Образ жизни как фактор здоровья	1	0,5	0,5	Тест
3	Русские народные сказки и былины, прославляющие героев.	4	2	2	Викторина «Подвиги богатырей». Творческий конкурс лепки и рисунка «Русские богатыри и богатырки». Викторина « Сказка ложь да в ней намёк добрым молодца урок».
4	Духовные ценности и поведение русского народа в быту	4	2	2	Аукцион пословиц и поговорок. Игра «Русский дом»
5	Подвижные игры русского народа.	10	3	7	Наблюдение, опрос. Игра «По лесным тропам».
6	Весёлые моменты.	1	0,5	0,5	Изготовление книжки — малышки «Кладезь мудрости».
7	Праздники русского народа	3	1	2	Праздник Русской берёзки, Ивана Купала, Богатырские

					забавы.
Итого	36 часов	24	8,5	14,5	12 часов

Содержание программы

1. Правила техники безопасности и правила поведения во время занятий на игровой площадке, в спортивном зале.

Обучающиеся знакомятся с правилами по технике безопасности, правилами поведения во время занятий. Разрабатывают кодекс чести участника лагерной смены.

2. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.

Значимость общеразвивающих упражнений, которые направлены на повышение общей работоспособности, на развитие специальных физических качеств: на развитие координационных способностей, на подготовку организма к игровой деятельности. Последствия малоподвижного образа жизни. Значение физических упражнений.

3. Русские народные сказки и былины, прославляющие героев.

Обучающиеся знакомятся с подвигами русских богатырей и богатырок, их качествами. Образы богатырей в литературе.

4. Духовные ценности и поведение русского народа в быту.

Идеалом физического воспитания, в представлении русского народа, было воспитание молодой смены –здоровой, жизнерадостной, сильной, отважной. Эта идея доносится до детей через знакомство с фольклорными материалами: пословицами, поговорками, сказками, былинами о подвигах богатырей.

5. Подвижные игры русского народа.

Значение игр в жизни русского народа, их разнообразие.

На практических занятиях дети знакомятся с различными типами подвижных игр, где проявляются двигательные действия, подобранные в

соответствии с конкретными задачами и сюжетом. В каждой конкретной игре присутствуют физические упражнения, направленные на развитие определённых качеств. Компоненты игровой деятельности делают обучение детей более привлекательным.

Подвижные игры русского народа, которые применяются для обучения детей:

- Подвижные игры в которых присутствуют животные. Жизнь человека издавна была тесно связана с природой. У наших предков работа на поле, промысел были связаны с погодными условиями и природным циклом. Русский народ всегда трепетно относился к природе. Игры с элементами экологического воспитания формируют у детей доброе и бережное отношение к окружающему миру. Связь с природой просматривается в народных играх. В них присутствуют волк, медведь, лисица и другие.

Используемые игры: «Дед Мазай», «Бег по стволу», «Гуси», «У медведя во бору», «Филин и пташки», «Коршун», «Пчёлки и ласточки», «Волк», «Птицелов».

- Подвижные игры, которые отражают повседневные дела, которыми занимались наши предки. В них можно найти охоту, рыбалку, разнообразные промыслы.

Используемые игры: «Птицелов», «Ляпка», «Стадо», «Горшки», «Репка», «Удочка». «Кружева», «Поймай рыбку», «Охотники и утки», «Гуси - лебеди»
Подвижные игры, которые позволяют формировать ловкость, сообразительность. Они улучшают физическую подготовку детей.

Используемые игры: «Обыкновенные жмурки», «Палочка — вырубалочка», «Горелки», «Пятнашки», «Казачьи — разбойники», «Чехарда», «Змейка», «Ворота», Лапта», «Салки», «Третий лишний».

- Хороводные игры.

Используемые игры: «Игра с Солнцем», «Со вьюном я хожу», «Заря — зареница», «Каравай». «Пузырь», «Берёзка»

6. Весёлые моменты.

Знакомство с весёлыми моментами игр: считалками, жеребьёвками потешками, зачинами.

7. Праздники русского народа.

Роль праздника в жизни русского народа. Физические упражнения как компонент праздника. Праздничные ритуалы. Учёт географических, климатических условий и интересов людей.

Методическое обеспечение и условия реализации программы.

Программа разработана с учётом личностно — ориентированного подхода. В её основу положены принципы:

- доступности — в ходе реализации программы учитываются возрастные особенности детей, уровень их подготовленности;
- наглядности — использование в ходе занятий разнообразного демонстрационного материала;
- самостоятельности и активности - для активизации самостоятельной деятельности детей необходимо определить мотивы детей к получению знаний, пробудить в них интерес к обучению и выработке необходимых физических качеств.

Методическое сопровождение учебной работы педагога:

- наличие литературы по физической культуре, народной педагогике, русским народным традициям, художественной литературы, отражающей подвиги богатырей, сказки, народный фольклор.\);
- методики: формирования коллектива, анализа результатов деятельности, организация и проведение массовых мероприятий(праздников, конкурсов, соревнований), организация и проведения русских народных игр.

Список литературы.

1. Осокина Т.С. Детские подвижные игры народов СССР.-М.:Просвещение, 1989.
2. Аникеева Н.П. Воспитание игрой. М.: Просвещение, 1987.
3. Ягодин В.В. Традиции народной физической культуры и современная педагогика // «Образование и наука», 2004.
4. Интернет ресурсы: <http://ped-kopilka.ru> , <https://studfiles.net>

Приложения.

1. Приложение 1. Анкета входная.
2. Приложение 1. Описание подвижных игр.

Анкета
(входная)

Дорогой друг! Мы просим Вас принять участие в анкетировании.
Внимательно прочитайте вопросы. Постарайтесь не оставить вопрос без ответа.

Варианты ответов: «да», «нет», «незнаю».

1. Нравится ли Вам посещать уроки физической культуры?
2. Делаете ли Вы утром зарядку?
3. Играете ли Вы в русские народные игры?
4. Знаете ли Вы в какие игры раньше на Руси играли дети?
5. Любите ли Вы бегать и играть во дворе с друзьями?
6. Любите ли Вы походы?
7. Любите ли Вы игры на ловкость, быстроту реакции?
8. Нравятся ли Вам игры на метание предметов в цель?
9. Нравятся ли Вам игры на умение держать равновесие?

Запишите, пожалуйста ответы на вопросы.

1. Сколько в среднем часов в день у Вас бывает свободного времени?
2. Чем Вы занимаетесь в свободное время?
3. Знаете ли Вы кто такие русские богатыри?
4. Какими качествами они обладали?
5. Какие подвижные игры Вы знаете?
6. Кто познакомил Вас с русскими подвижными играми?
7. Как Вы проводите свободное время с семьёй.

Спасибо за Ваши ответы!

Обыкновенные жмурки

Водящему — «жмурке» завязывают глаза, заставляют повернуться несколько раз вокруг себя, затем спрашивают:

— Кот, кот, на чём стоишь?

— На квашне.

— Что в квашне?

— Квас.

— Лови мышей, а не нас.

После этих слов участники игры разбегаются, а «жмурка» их ловит. Кого он поймал, тот становится «жмуркой».

Охотники и утки

Цель игры: развитие глазомера, ловкости.

На игровой площадке чертится круг диаметром 5— 8 м (в зависимости от возраста игроков и их числа).

Все играющие делятся на две команды: «утки» и «охотники». «Утки» располагаются внутри круга, а «охотники» — за кругом. «Охотники» получают мяч.

По сигналу или по команде учителя «охотники» начинают мячом выбивать «уток». «Убитые утки», в которых попал мяч, выбывают за пределы круга.

Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «утки» из круга.

Во время броска мяча «охотникам» нельзя переступать черту круга.

Когда будут выбиты все «утки», команды меняются местами.

Вариант игры: из числа играющих выбираются 3— 4 «охотника», которые стоят в разных концах площадки. У каждого «охотника» по малому мячу.

Играющие разбегаются по площадке, но не выходят за ее пределы.

По сигналу или команде учителя все играющие останавливаются на своих

местах, а «охотники» целятся и бросают в них мячи. Играющие могут уклоняться от летящего мяча, но им нельзя сходить со своего места.

Выбитые «утки» выходят из игры. Выигрывает «охотник» выбивший наибольшее число «уток».

Развивает: глазомер, ловкость

Удочка

Цель игры: развитие ловкости, координации движений.

Из общего числа играющих выбирается водящий. Остальные игроки встают в круг диаметром 3—4 м.

Водящий становится в центр круга. У него в руках веревочка длиной 2 м с привязанным к концу мешочком с песком. Водящий вращает веревочку так, чтобы мешочек с песком летел над уровнем пола на высоте 5—10 см.

Каждый из играющих должен подпрыгнуть и пропустить летящий мешочек.

Тот, кого водящий задел летящим мешочком, получает штрафное очко.

Подсчитывается общее число штрафных очков после того, как мешочек совершит 8—10 полных кругов. Побеждает тот, кого веревочка ни разу не задела по ногам.

После смены водящего игра начинается сначала.

Развивает: координацию движений, ловкость

Гуси-лебеди

По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка» (салка, пятнашка).

На игровой площадке чертятся две линии на расстоянии 15—25 м (в зависимости от возраста играющих). Из числа играющих выбирается «волк» (реже — два), который стоит между линиями. За одной линией находятся остальные участники — «гуси», а за другой — учитель.

Учитель обращается к гусям: «Гуси-гуси!»

Гуси отвечают:

— Га-га-га!

— Есть хотите?

— Да, да, да!

— Ну летите!

— Нам нельзя! Серый волк под горой, не пускает нас домой!

— Ну летите, злого волка берегитесь!

После этих слов гуси спешат домой от одной линии к другой, а выбежавший волк (волки) старается поймать («запятнать») как можно больше гусей.

Пойманных гусей волк отводит в свое логово.

После двух-трех таких «перелетов» выбирается новый волк, а пойманные гуси возвращаются в игру, которая начинается сначала.

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества.

Кружева

По цели и характеру является одной из разновидностей игры «Ловишки» («Пятнашки»).

Из играющих детей выбирают двоих: один «челнок», другой — «ткач».

Остальные дети становятся парами, лицом друг к другу, образуя полукруг.

Расстояние между парами 1—1,5 м. Каждая пара берется за руки и поднимает их вверх, образуя «ворота».

Перед началом игры «ткач» становится у первой пары, а «челнок» — у второй и т. д. По сигналу учителя (хлопок, свисток) или по его команде «челнок» начинает бежать «змейкой», не пропуская ни одних ворот, а «ткач», следуя его путем, пытается догнать его.

Если «челнок» успеет добежать до последней пары полукруга и не будет пойман, то он вместе с «ткачом» становится последней парой, а игру начинает первая пара, распределив роли «челнока» и «ткача».

Если «ткач» догоняет «челнок» и успевает «запятнать» его прежде, чем он достигнет последней пары, то сам становится «челноком», а игрок, бывший

«челноком», идет к первой паре и выбирает из двоих себе пару. С этим игроком он образует пару в конце полукруга, а оставшийся без пары становится «ткачом».

Правила игры: игра заканчивается, когда пробегут все пары.

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества.

Горелки

Цель игры: закрепление в игровой форме навыков бега, развитие ловкости, координации движений.

На игровой площадке проводится линия. Играющих должно быть нечетное число. Из них выбирается один «водящий» («ловящий»). Остальные играющие строятся в колонну парами на расстоянии вытянутых рук, не доходя 2—3 шагов до проведенной линии, и берутся за руки.

Водящий становится на проведенную линию на 2—3 шага сзади колонны играющих.

Дети в колонне говорят рифмовку:

«Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо — Птички летят,

Колокольчики звенят!

Раз, два, три — беги!..»

После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут по обе стороны колонны. Они стремятся пробежать вдоль всей колонны и стать первой парой, успев взяться за руки.

Ловящий старается успеть поймать одного из них, пока дети не успели встретиться и взяться за руки. Если ловящий (водящий) успевает поймать одного играющего, то уже он с этим играющим становится в первой паре, а оставшийся без пары игрок становится «ловящим».

Игра заканчивается после того, как все пары пробегут по одному разу, но

может продолжаться и дальше. В таком случае, когда пробежали все пары, колонна делает 2—3 шага назад к линии.

Развивает: координацию движений, ловкость

Третий лишний

По цели и характеру является одной из разновидностей игры «Пятнашки».

Из общего числа играющих выбирают двоих: один из них — водящий.

Остальные играющие становятся попарно друг за другом лицом к образовавшемуся кругу (круг можно начертить на игровой площадке диаметром 5—6 м).

Первый играющий отходит от водящего на 3—4 шага и начинает убегать.

Водящий должен догнать его и «запятнать». Чтобы не быть «запятнанным», убегающий игрок может стать впереди любой пары и сказать: «Третий лишний!» («Много троих, хватит двоих!»).

После этих слов стоящий последним в паре начинает убегать от водящего.

Если водящему удалось догнать и «осалить» убегающего игрока, то они меняются ролями.

Правила игры: бегать можно только по кругу, но нельзя перебегать через него.

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

Пятнашки или салочки

В игре принимает участие любое количество игроков, но не менее 3-х. Для игры желательно наличие площадки, по краям которой рисуют 2 круга — дома. Сначала выбирается водящий-пятнашка или салочка. Затем все игроки разбегаются по площадке, а пятнашка их ловит.

Правила игры:

Игрок, которого салочка коснулась рукой меняется с ним местами.

Если игрок встает двумя ногами на какой-нибудь предмет, то он «спасся» от пятнашки.

Если игрок запрыгал на двух ногах, то он в безопасности, водящий не может его запятнать.

Игрок спасается от пятнашки, если забегает в круг-дом.

Русская народная хороводная игра «Каравай»

Наверно, самая знаменитая хороводная игра в России! Она является чуть ли не обязательным атрибутом любого дня рождения детей с года и до окончания начальной школы. Хоровод очень простой. Все встают в круг и берутся за руки. Именинник встает в центр хоровода. Хоровод начинает двигаться по кругу в сопровождении слов:

Как на ...именины (называют имя ребенка-именинника)

Испекли мы Каравай.

Вот такой вышины! (руки поднимают как можно выше)

Вот такой нижины! (присаживаются на корточки, руки практически кладут на пол)

Вот такой ширины! (расходятся в стороны, стараясь сделать хоровод как можно большего диаметра)

Вот такой ужины! (хоровод сходится, сжимается, подходит вплотную к имениннику)

Каравай, каравай, кого любишь выбирай! (хоровод приходит к своему «нормальному» размеру и останавливается)

Именинник говорит: Я люблю, конечно всех,

Но вот ... больше всех! (называет имя выбранного ребенка, берет его за руку и ведет в центр хоровода)

Теперь именинник становится в хоровод, а выбранный им ребенок становится «именинником».

Русская народная хороводная игра «Пузырь»

Эта игра очень веселая и динамичная. Дети играют в нее с удовольствием. Ребята берутся за руки, образуют круг. Перед началом игры хоровод сходится как можно ближе к центру. Пузырь сдут. Далее «надувают» пузырь, т.е. расходятся в стороны, стараясь сделать хоровод максимально большим. Хоровод-пузырь «надувается» до тех пор, пока кто-то из участников хоровода не выдержав напряжения, не отпустит руки. Значит, пузырь «лопнул». Игра сопровождается следующим текстом:

Надувайся, пузырь,

Надувайся велик!

Раздувайся, держись,

Да не рвись!

Русская народная хороводная игра «Дубок»

Этот хоровод костромской губернии. Дети, встав в хоровод, поют (или ритмично приговаривают) о дубке и, не разрывая рук, показывают движения.

У нас рос дубок

Вот таков,

Вот таков!

(Хоровод двигается по кругу. С последним словом хоровод останавливается)

Корень да его —

Вот так глубок,

Вот этак глубок!

(Дети нагибаются, стараясь достать руками до пола)

Ветки да его —

Вот так высоки,

Вот этак высоки!

(руки поднимают вверх и покачивают ими)

Листья да его —

Вот так широки,

Вот этак широки!

(хоровод расходится, расширяется)

Вместо дубка можно взять любое другое дерево – сосну, клен и т.д.

В этот хоровод можно играть и с водящим. Одного из детей выбирают «дубком». Он встает в центр хоровода. Вместе со всеми ребятами он показывает, какие у него листья, ветки и т.д. В конце «дубок» выбирает из хоровода нового водящих, а сами становятся в хоровод. При этом, он может «присвоить» новому водящим имя другого дерева, например клена, рябины. И тогда петь будут именно про это дерево.

Русская народная хороводная игра «Березка»

Родина этого хоровода калужская область. Это довольно сложный хоровод. Он подойдет для детей не моложе 6-7 лет. И хоровод этот, скорее, девичий. Ведь березка – это символ девицы-красавицы. А водили девушки такие хороводы на Троицын день.

Дети встают в круг, берутся за руки. Выбирается девочка-«березка». Она находится в центре хоровода. Если хоровод большой, то можно выбрать несколько «березок». У каждого участника хоровода в правой руке платок. Дети двигаются по кругу со словами:

Ты, березка, белена, белена,

А макушка зелена, зелена.

Летом-то мохнатенька,

Зимой сучковатенька.

Где ты стоишь, там и шумишь!

Пока звучит эта песенка, девочка «березка» собирает у всех детей платки. Хоровод продолжает движение, а «березка», подняв над головой платки раскачивается, машет платками, изображая движение ветвей и шум веток:

Березка зелененька,

По весне веселенька,

В чистом полюшке стоит

Да листочками шумит.

Ветки завивает,

С ветрами играет.

Затем девочка-«березка» обходит весь хоровод и каждому кладет на плечо платочек. Это делается под следующий приговор:

А осенью слякотной,

Осенью холодной,

Березка нарядная,

Краса ненаглядная,

Дождем умывается,

С красотой прощается.

Корни усыхают,

Листья опадают.

Один платочек «березка» оставляет себе. Тот, кому не хватило платочка, становится новой «березкой» и игра повторяется.

Русская народная хороводная игра «Вьюн»

Эта хороводная игра требует довольно серьезной подготовки. Поэтому, скорее это уже не хороводная игра, а номер для выступления на фольклорном празднике. Все участники хоровода встают в круг. Можно взяться за руки. Исполняется песня «Со вьюном я хожу»:

Со вьюном я хожу,

(все участники хоровода двигаются к центру, плавно поднимая руки)

С золотым я хожу,

(хоровод расходится от центра, руки опускаются)

Я не зная, куда вьюн положу,

Я не зная куда вьюн положу.

(участники хоровода поднимают руки вверх и раскачивают ими из стороны в сторону)

Положу я вьюн, положу я вьюн

Положу я вьюн на правое плечо,

Положу я вьюн на правое плечо.

(Левую руку кладут на свое правое плечо, а правой рукой берут левую руку впереди стоящего участника хоровода. Хоровод медленно двигается по кругу)

А со правого, а со правого,

А со правого налево положу,

А со правого налево положу.

(Хоровод меняет направление движения, меняется положение рук – теперь правая рука на своем левом плече, а левая рука на левом плече соседа).

Анкета
(входная)

Дорогой друг! Мы просим Вас принять участие в анкетировании. Внимательно прочитайте вопросы. Постарайтесь не оставить вопрос без ответа.

Варианты ответов: «да», «нет», «незнаю».

1. Нравиться ли Вам посещать уроки физической культуры?
2. Делаете ли Вы утром зарядку?
3. Играете ли Вы в русские народные игры?
4. Знаете ли Вы в какие игры раньше на Руси играли дети?
5. Любите ли Вы бегать и играть во дворе с друзьями?
6. Любите ли Вы походы?
7. Любите ли Вы игры на ловкость, быстроту реакции?
8. Нравятся ли Вам игры на метание предметов в цель?
9. Нравятся ли Вам игры на умение держать равновесие?

Запишите, пожалуйста ответы на вопросы.

1. Сколько в среднем часов в день у Вас бывает свободного времени?
2. Чем Вы занимаетесь в свободное время?
3. Знаете ли Вы кто такие русские богатыри?
4. Какими качествами они обладали?
5. Какие подвижные игры Вы знаете?
6. Кто познакомил Вас с русскими подвижными играми?
7. Как Вы проводите свободное время с семьёй.

Спасибо за Ваши ответы!

