**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«Центр физической культуры, спорта и здоровья Невского района**

**Санкт-Петербурга»**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Начальник отдела образования  Невского района Санкт-Петербурга  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Л.И. Чалганская/  «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 года | УТВЕРЖДАЮ  Директор СПб ГБУ  «ЦФКСиЗ Невского района»  ­­­ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Д.В. Тучков/  «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 года |

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО ИГРАМ НАРОДОВ РОССИИ**

**Авторы пособия:** начальник и специалисты отдела ОПСММ СПб ГБУ «ЦФКСиЗ Невского района» (Бобровская Юлия Викторовна, Рыбьянова Александра Денисовна, Бобров Виталий Викторович, Тырлова Анастасия Юрьевна)

**Санкт-Петербург**

**2023**

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

[ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc129256435)

[ТРАДИЦИОННЫЕ РУССКИЕ ИГРЫ 4](#_Toc129256436)

[ИГРЫ КОРЕННЫХ НАРОДОВ РОССИИ 7](#_Toc129256437)

# **ВВЕДЕНИЕ**

Подвижные игры являются носителями национальной культуры и быта народов России. Подвижные игры народов России, несмотря на большое разнообразие, связанное с этническими и другими особенностями, так или иначе отражают такие общие черты, присущие этой форме состязаний, как взаимоотношение играющих с окружающей средой и познание реальной действительности.

Игры характеризуются внезапно возникающей обстановкой и меняющимися условиями, потребностью широкого выбора действий. Требуют проявления творческих способностей, активности и инициативы. Народные подвижные игры связаны с проявлением эмоций, самостоятельности и относительной свободы действий, сочетающихся с выполнением добровольно принятых или установленных особенностей при подчинении личных интересов общими. Все это является основной причиной той популярности, которой пользуются игры не только в нашей стране, но и у народов всего мира.

Народная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе. Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определенный оттенок в зависимости от географических и климатических условий. Игровую деятельность отличает заложенный в ее основе мощный заряд положительных эмоций, который не только ребенок, но и взрослый может свободно выплескивать в процессе игры, чувствуя себя непринужденно даже при достаточно больших психических и физических нагрузках. Важными особенностями игры являются постоянная смена различных видов деятельности – напряжения и расслабления – необходимость строгого подчинения установленным правилам и проявления творческих способностей для поиска оптимального решения поставленной задачи. Народная игра, являясь феноменом народной культуры, может служить одним из средств приобщения детей к народным традициям и активному образу жизни.

# **ТРАДИЦИОННЫЕ РУССКИЕ ИГРЫ**

**«ГОРЕЛКИ»**

**Историческая справка**

Горелки изначально не были детской игрой: в неё играли девушки и холостые молодые мужчины. Водящим всегда выбирался парень, и ловить он мог только девушку, так что игра давала возможность знакомиться, общаться, выбирать невесту. Возникновение горелок связывают с языческими праздниками и обрядами: встречей весны, «когда славилась богиня Лада, покровительница браков и чадородия, когда самая природа вступает в свой благодатный союз с богом-громовником и земля принимается за свой род», или с праздником Ярилы или Ивана Купалы — днём летнего солнцестояния. В горелки играли на праздниках и гуляньях, когда собиралось много народу. В середине XIX века «горелки», наряду с «ручейком», «завиванием капусты» и «казаками» была наиболее популярной игрой среди русских горожан.

**Правила игры**

Не ограниченное количество участников. Игроки разбиваются на пары и становятся в колонны, выбранный водящий становился спиной к ним, не смотря назад. Перед ним на некотором расстоянии рисуется линия, участники напевают веселую песенку:

«Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Стой подоле,

Гляди на поле,

Едут там трубачи

Да едят калачи.

Погляди на небо:

Звёзды горят,

Журавли кричат:

— Гу, гу, убегу.

Раз, два, не воронь,

А беги, как огонь!»

По её окончании на слове «беги» пара размыкает руки и бежит к линии, а водящий должен поймать одного из них, пока они не сомкнули руки за чертой. С пойманным водящий становится в пару, а его партнер, оставшийся один, становится следующим водящим.

**РУЧЕЕК**

**Историческая справка**

На Мезене игру проводили под песню «За рекою у колодца». У белорусов зафиксирована схожая игра — «разлучки». От «ручейка» отличалась тем, что во время прохода по «коридору» (под руками) игрок стукал кого-либо (как правило кому симпатизировал), тот убегал, и его надо было догнать**.**

**Правила игры**

Дети становятся парами, взявшись за руки. Руки нужно поднять кверху таким образом, чтобы получился «домик». Пары детей становятся друг за другом, постепенно передвигаясь вперед. Формируется что-то вроде «ручейка», который постоянно течет.

Один человек заходит в начало этого ручейка, проходит под поднятыми руками игроков и выхватывает из основной массы одного из игроков за руку, уводя его с собой в конец ручейка, вставая последним его звеном. На освободившееся место встает следующая пара игроков, а освободившийся игрок идет в начало ручейка и проделывает то же самое – идет под руками игроков, выхватывая из ручейка понравившегося человека за руку и уводя его в самый конец ручейка.

**ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ ДЛИННУЮ СКАКАЛКУ**

**Историческая справка**

Зарождение скиппинга в России упоминается в летописях приблизительно в 9 веке нашей эры в Киевской Руси во времена крещения ее князем Владимиром Красным Солнышком. Кто придумал этот вид развлечения, сейчас доподлинно неизвестно, но имеются упоминания о тренировках ратников княжеской дружины 7-аршинным кнутом. Через этот натянутый кнут ратник должен был прыгать, облачившись в кольчугу и шлем, с мечем или палицей. А нерадивый, или же не прыгнувший, спутавшийся в ногах, этим кнутом должен был быть сечен. Возможно, наблюдая за тренировкой княжеской дружины, княжеские дети и придумали свой вид развлечений с веревкой. Известно, что, появившись сначала исключительно как забава княжеских детей, прыжки через скакалку очень быстро завоевали популярность среди детей знатных бояр, а затем и среди других жителей.

**Правила игры**

Команды выстраиваются под углом к средней линии, на которой по два участника от каждой команды вращают длинную скакалку в удобном для игроков направлении. По сигналу под скакалку вбегает первый участник и начинает выполнение прыжков, за ним вбегает второй участник и т.д. Выигрывает команда, закончившая задание первой и с меньшим количество ошибок.

**ТИШЕ ЕДЕШЬ**

**Правила игры**

Водящий и играющие находятся по разные стороны двух линий, которые прочерчены на расстоянии 5–6 метров друг от друга. Задача играющих – как можно быстрее дойти до водящего и дотронуться до него. Тот, кто это сделал, становится водящим. Но дойти до водящего непросто. Играющие двигаются только под слова водящего: «Тише едешь, дальше будешь. Стоп!». На слово «стоп» все играющие замирают. Водящий, который стоял до этого спиной к играющим, поворачивается и смотрит. Если в этот момент кто-то из играющих пошевелится, а водящий это заметит, то этому игроку придется уходить назад, за черту. Водящий может смешить замерших ребят. Кто рассмеется, также возвращается за черту. Затем игра продолжается.

# **ИГРЫ КОРЕННЫХ НАРОДОВ РОССИИ**

**«ВЕСТОВЫЕ» – ЯКУТСКАЯ НАРОДНАЯ ИГРА**

**Историческая справка**

На бескрайних просторах Крайнего Севера, где дав­ным-давно зародилась эта игра, вести передавались спе­циальными людьми — вестовыми. Они ездили на оле­нях или собачьих упряжках, а сами «письмена» еще до освоения письменности народами Севера изготавлива­лись с помощью узелков на связках тесемок из тонких полосок кожи или веревок.

**Правила игры**

Для игры понадобятся две такие связки тесемок с узелками. Перед началом игры дети делятся на две команды и разбиваются в них по парам. В каждой паре один ребенок будет «вестовым», а другой «оленем». В поме­щении или на площадке обозначается место для двух «столбов». Каждый «столб» должны будут обе­гать игроки определенной команды, причем первым должен бежать «олень», а сзади, не отставая от него ни на шаг, бежит «вестовой» из этой пары игроков. Игра проводится в виде эстафеты: каждый вестовой вместе со своим оленем «скачет» к столбу, обегает его вокруг по часовой стрелке два раза и быстро возвращается к своей команде. Там он отдает свою связку тесемок («письмо») следующей паре игроков, и новый «весто­вой» с «оленем» пускается в путь.

Выигравшей считается команда, чьи «вестовые» пер­выми вручат «письмо» судье по окончанию пути.

«Вестовой» не должен обгонять своего «оленя». Нужно обязательно дважды обежать столб. Следующий «вестовой» не имеет права выбегать навстречу игрокам своей команды, возвращающимся с «письмом», он ждет передачи эстафеты.

**«КЕЛЕСКЕН» («ЯЩЕРИЦА») – АЛТАЙСКАЯ НАРОДНАЯ ИГРА**

**Правила игры**

Играющие делятся на 2 команды. Одна образует круг диаметром 10-12 м, вторая команда становятся в круг в колонну по одному, обхватив впереди стоящего за пояс, – это келескен (ящерица). Задача игроков, стоящих кругом, (охотников) попасть волейбольным мячом в хвост ящерицы, т.е. в последнего игрока колонны. Игрок, стоящий во главе колонны, защищает руками от попадания мячом в хвост келескена. Келескен всячески уворачивается от мяча, приседает, перемещается по кругу, но не скручивается спирально. Игра прекращается, и игроки меняются, как только охотники отрубают хвост келескена, или когда колонна разрывается. Мячом можно осалить последнего игрока в том случае, если охотник получил его из рук игрока, а не поднял с земли.

**«СКОК-ПЕРЕСКОК» («КУЧТЕМ-КУЧ») – ТАТАРСКАЯ ИГРА**

**Правила игры**

На земле чертят большой круг диаметром 15-25 м, внутри него – маленькие кружки диаметром 30-35 см для каждого участника игры. Водящий стоит в центре большого круга.

Водящий говорит: «Перескок!» После этого слова игроки быстро меняются местами (кружками), прыгая на одной ноге. Водящий старается занять место одного из играющих, прыгая так же на одной ноге. Тот, кто останется без места, становится водящим.