**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №23 ст. АРХОНСКАЯ»
 МО – ПРИГОРОДНЫЙ РАЙОН РСО – АЛАНИЯ**

 363120, ст. Архонская, ул. Ворошилова, 448 (867 39) 3 12 79e-mail:tchernitzkaja.ds23@yandex.ru

**УТВЕРЖДАЮ**

 Заведующий МБДОУ
«Детский сад №23 ст. Архонская»
 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.В. Черницкая**

**Осетинские народные игры для детей дошкольного возраста с включением считалок.**

Одним из эффективных средств укрепления здоровья детей являются подвижные игры.

 Подвижная игра – это сложная и многофункциональная деятельность ребенка, которая служит содержательным наполнением объема двигательной активности ребенка.

Игра, насыщена множеством движений и упражнений, в которой дети с удовольствием осваивают и совершенствуют свою двигательную сферу. Вместе с тем и разнообразие двигательных умений и навыков, наблюдаемых у ребенка в процессе подвижной игры, позволяют констатировать различные стороны его развития.

Игра служит для ребенка «инструментом» его отношений, приобретения знаний, где он учиться контролировать и оценивать себя, проявляет свою инициативу и творческую активность.

Подвижные национальные игры имеют коррекционную направленность, т. к. снимают:

* негативное настроение,
* излишнее эмоциональное и мышечное напряжение,
* преодоление неуверенности в себе,
* создают позитивный настрой,
* возможность настроиться на сотрудничество и взаимопонимание.

В данной подборке игр, представлены разнообразные осетинские национальные игры. Они предназначены для воспитателей, педагогов-психологов, слушателей курсов повышения квалификации, родителей детей старшего дошкольного возраста.

## «Осетинские салки»

***Цель:*** *упражнять в беге; снятие накопившегося внутреннего напряжения, развитие способности к самовыражению, сплочению группы.*

***Правила игры:*** держаться рукой за ту часть тела, которой коснулся осаливший его.

Ведущий выбирается с помощью считалки:

*Завтра с неба прилетит*

*Тетерев кавказский.*

*Если веришь – стой и жди,*

*А не веришь, выходи.*

***Содержание игры:*** водящий преследует остальных играющих, и если коснется кого-то, тот начинает водить. Но новому водящему труднее: он должен бежать, держась рукой за ту часть тела, которой коснулся осаливший его, будь то рука, голова, плечо, поясница, колено или локоть, так он должен догнать и осалить кого- либо.

### *І вариант: роль ведущего выполняет воспитатель.*

### *ІІ вариант: если играющих много, выбирают двух или трех ведущих.*

* **«БАРСЫ В ПЕЩЕРАХ»**

***Цель:*** *упражнять в беге, развивать внимание, быстроту реакции на сигнал, развивать ориентировку в пространстве; создание атмосферы единства, повышение позитивного настроя.*

***Правила игры:*** бегая ребятам по площадке, необходимо слышать команду ведущего и занимать свободную «пещеру»

Оборудование и атрибуты: шапочки барсов.

Считалка:

*У барсихи пять барсят.*

*Поиграть они хотят.*

*Черный, белый,*

*Рыжий, серый.*

*Полосатый - выходи.*

*Не упрямься – И води.*

***Содержание игры:*** все встают в круг, затем разбиваются по трое. Двое изображают пещеру, а третий – барса. Ведущий в центре круга. Он командует: «Барсы, выходите! ». «Барсы» должны выйти и бегать по всей площадке. Внезапно ведущий командует снова: «Барсы в пещеру! », и все должны занять ближайшие «пещеры», ведущий тоже. Кому «пещеры» не досталось, тот водит. Через несколько туров «барсы» и «пещеры» меняются ролями.

### *І вариант: роль ведущего выполняет воспитатель.*

### *ІІ вариант: ведущий меняет команду на хлопки или другие сигналы.*

### *ІІІ вариант: «барсы» меняются на других животных.*

* **«ДЖИГИТЫ СОРЕВНУЮТСЯ»**

***Цель:*** *поддерживать интерес к физическим упражнениям; учить детей согласованно действовать в небольшой группе, показать, что взаимное доброжелательное отношение товарищей по «команде» дает уверенность и спокойствие.*

***Правила игры:***

Действовать по сигналу «старшего», проигравшим считается тот, кто хоть раз выйдет за черту круга. Если из круга выйдут оба игрока, приз никому не присуждается.

Оборудование и атрибуты: гимнастические палки, мел.

ІІ вариант:

Разделить на две команды с помощью счета на первый и второй. Первые номера – одна команда, вторые номера – вторая команда или воспитатель раздает при пересчете опознавательные знаки.

***Содержание игры:*** на игровой площадке чертятся 4-6 кругов по 3 метра диаметром. Все участники делятся на две равные команды и выстраиваются в шеренгу на противоположных сторонах площадки лицом одна к другой. В каждой команде выбирается «Старший». «Старшие» посылают по одному игроку в каждый круг. Пары, находящиеся в кругах, получают по гимнастической палке. Оба игрока держат палку в руках, прижимая один её конец локтем. По сигналу игроки, нажимая на палку, стараются вытолкнуть друг друга из края. Победитель получает приз. Затем в круги становятся новые пары. Команда победительница определяется по сумме полученных очков.

### *І вариант: разбить всех детей на пары, раздав палки и определить в круги.*

### *ІІІ вариант: поделить на три команды.*

* **«ВОДОПАД И ВЕТЕР»**

***Цель:*** *в процессе игры развивать ловкость, быстроту, действовать по сигналу; сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление, создание атмосферы единства.*

***Правила игры:*** четко выполнять команду водящего, тот, кто ошибётся в выполнении команды, должен выйти из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один – единственный игрок. Это и есть победитель.

Водящий выбирается с помощью жеребьевки.

***Содержание игры:*** для начала игры выбираем водящего. Остальные игроки становятся на некотором расстоянии от него. Когда водящий объявляет: «Водопад! » - игроки начинают приседать, когда же он говорит: «Ветер! » - все должны бежать в одну сторону по кругу. Водящий старается запутать игроков; он может произносить одно и тоже слово несколько раз подряд и делать ложные движения, не совпадающие с командой. При этом он должен зорко следить за игроками – тот, кто ошибётся, выходит из игры.

### *І вариант: роль ведущего выполняет воспитатель*

### *ІІ вариант: на сигнал «Водопад! » игроки выбирают ОВД по желанию (например, прыжки)*

### *ІІІ вариант: на сигнал «Ветер! » - дети бегут врассыпную.*

* **«ВОЛК И ЯГНЯТА»**

***Цель:*** *упражнять детей в беге в рассыпную, развивать быстроту реакции, ловкость; снятие напряженности, создание атмосферы единства, преодоление неуверенности в себе.*

***Правила игры:*** «Ягнята» пасутся на пастбище. В домике «ягнят» ловить нельзя. Пойманные «ягнята» идут в дом волка.

Оборудование и атрибуты: шапочка волка или опознавательный знак, мел (обруч).

Считалка:

*Раз, два, три, четыре, пять,*

*Вышли мы опять гулять:*

*Всюду ходит волк, волк,*

*Он зубами щелк, щелк!*

***Содержание игры:*** дети изображают «ягнят». «Ягнята» ходят по площадке «щиплют травку». «Волк» внимательно следит за ними. Незаметно для всех выходит из своего «логова» (мелом чертится круг или кладётся обруч) и тихонько подкрадывается к «ягнятам». Волк ловит «ягнят» и тащит к себе в «логово». «Ягнята» убегают от волка и прячутся в своем «хадзаре» (доме). После двух - трех кратного повторения игры выбирают других детей на роль «волка».

### *І вариант: роль «волка» берет на себя воспитатель*

### *ІІ вариант: выбираются два «волка»*

* **«Лягушки»**

***Цель:*** *упражнять в прыжках в длину; учить детей согласованно действовать в небольшой группе, показать, что взаимное доброжелательное отношение по «команде» дает уверенность и спокойствие.*

***Правила игры:*** «лягушка» учит прыгать. «Лягушата» должны четко выполнять команды «лягушки». Если ошибается какой-то «лягушонок», то возвращается к «лягушатам» и должен будет поле всех учиться прыгать снова.

Оборудование и атрибуты: мел, шапочка для «лягушки»

Считалка:

*Пять веселых лягушат,*

*По своим делам спешат.*

*Пока мокро, пока лужно,*

*До реки добраться нужно.*

*Если встретишь лягушат,*

*не мешай:*

*Они спешат!*

***Содержание игры:*** на земле чертится небольшой квадратик – «дом». Вокруг «дома»- четыре «листика» вперемешку с четырьмя «кочками» - пруд. Один - ведущий «лягушка», учит «лягушат» прыгать. Он стоит справа от «пруда», а «лягушата» – слева. Каждый лягушонок становится на квадратик – «дом» и внимательно слушая команды «лягушки и квакушки» прыгает, отталкиваясь обеими ногами и приземляясь тоже на обе ноги. «Лягушка» четко и громко командует, один «лягушонок» прыгает, а остальные следят за тем, правильно ли он это делает. Команда: «Кочка. Листик. Листик. Дом! И т. д. Если «лягушонок» прыгает высоко, и не перепутал ни одной команды, он становится рядом с «лягушкой», а если ошибается, возвращается к «лягушатам» и должен будет после всех учиться прыгать снова.

*Веселые, как девочки*

*Проворные, как листики,*

*Прыгучие, как мячики,*

*Веселые, проворные,*

*Прыгучие подружки –*

*Зеленые, зеленые,*

*Зеленые лягушки.*

*Все квакают и квакают*

*И слышно вдалеке:*

*«Ква-ква! Ква- ква!*

*Бре - ке- ке! »*

### *І вариант: «лягушка»- воспитатель*

* **«ТОХСИ»**

**(Крупная кость, бита)**

***Цель игры:*** *развивать мышцы спины, руки; зоркость, ориентировку в пространстве, глазомер; воспитывать умение выигрывать и достойно проигрывать; создание позитивного настроения.*

***Правила игры:*** если альчик выкатывается за линию, игрок выигрывает. Если он промахивается, то не имеет права бить второй раз (пропускает ход).

Оборудование и атрибуты: альчики, мел.

Считалка:

*Стоит чурбан,*

*Не мешает нам.*

*Кто чурбан из круга собьёт,*

*Тот победителем уйдёт.*

***Содержание игры:*** на ровной площадке чертят два круга, вписанных один в другой.

 В центре малого круга в один ряд расставляют разноцветные альчики (можно заменить их камешками, по одному от каждого игрока. Играющие становятся на линию внешнего круга так, чтобы она пришлась на середину ступни. Они метают биту по очереди. Задача заключается в том, чтобы крупным альчиком-битой-тохси выбить альчик за пределы большого круга.

### *I вариант: водящим является воспитатель.*

### *II вариант: использовать камешки.*

### *III вариант: использовать биту с мячами (спортивный детский инвентарь)*

### «СЛЕПОЙ МЕДВЕДЬ»

Традиционно в этой игре внимание «слепого медве­дя» игроки привлекали с помощью трещоток: две де­ревянные палочки длиной с карандаш. Концы одной из палочек имели «зазубринки», при проведении по которым гладкой стороной другой палочки можно было получить своеобразный треск. Однако можно ис­пользовать и другие звуковые сигналы, например звон колокольчика.

По жребию выбирают водящего «слепого медведя». Этому ребенку плотно завязывают глаза.

Остальные дети приближаются к медведю и начи­нают трещать деревянными палочками. «Слепой мед­ведь» идет на звук и пытается поймать или «осалить» любого игрока. Спасаясь от медведя, игроки убегают врассыпную. Но при этом они не должны покидать пределов игрового поля.

Пойманный игрок сам становится «слепым медве­дем».

**Правила:**

* Если игрок покинет пределы игровой площадки, то он считается проигравшим.
* Игрок, приблизившийся к медведю, должен обя­зательно трещать трещотками.
* **«ЧЕПЕНА»**

Игроки стоят по кругу. Считалкой выбирается чепена. Он становится в круг и начинает игру словами:
*— Левой ногой, чепена,*

Подпрыгивает на левой ноге влево.
*— Гой, гой, чепена.*

Отзываются дети и повторяют движения водящего.
*— Правой ногой, чепена. Подпрыгивает вправо на правой ноге.
— Г ой, гой, чепена. Дети повторяют то же.
— Пойдем вперед, чепена. Идет вперед, подняв вверх руки.
— Гой, гой, чепена*.

Дети идут мелкими шагами вперед, подняв вверх руки.
*— Пойдем назад, чепена.*
Мелкими шагами идет назад с опущенными руками.
*— Гой, гой, чепена. Дети повторяют то же.
— Все мы спляшем, чепена. Начинается танец.
— Кругом, кругом, чепена!*

Дети начинают круговой танец под осетинскую музыку.
Игра проводится в сопровождении любой народной мелодии, от которой зависит темп игры.
* **МЕТАНИЕ СНИЗУ (Бынай ахст)**
* **МЕТАНИЕ С ПЛЕЧА (Уахскуазай ахст)**

***Цель игры:*** *укрепление мышц плечевого сустава, ту­ловища, мелких мышц рук, развитие ловкости, глазомера.*

Для данной игры берется мешочек с песком весом 200—300 г. Его поднимают на уровень правого плеча и кладут на ладонь. Играющий, несколько отклонившись всем корпусом и приседая, с силой отбрасывает мешо­чек.

***Правила игры:***

* место удара мешочка о землю отмечается;
* выигрывает тот, кто бросит дальше всех.

### *Вариант игры: метание можно проводить снизу.*



***Цель игры:*** *развитие ловкости, укрепление муску­латуры туловища, ног.*

На игровой площадке по кругу на расстоянии 40—50 см друг от друга чертят круги. В них на корточках приседают игроки. Водящий, прыгая на одной ноге, старается столк­нуть кого-нибудь из игроков с места. Игрок считается сби­тым, если хотя бы одна его нога сместилась и ступня оказа­лась за чертой круга.

***Правила игры:***

* игрокам разрешается время от времени касаться руками пола;
* водящий не должен ударять сидящего ногой, а слегка только подталкивать его;
* по договоренности водящему разрешается менять ногу, на которой он прыгает.



* **ЖМУРКИ-НОСИЛЬЩИКИ**

***Цель игры:*** *воспитание ловкости, выработка уме­ния ориентироваться в пространстве, наблюдательности.*

В одном конце игровой площадки ставят небольшой столик (или скамейку) и на нем раскладывают десять каких-нибудь мелких предметов (детские игрушки, ка­мешки и т. п.). На другом конце игровой площадки ста­вят два стула шагах в десяти-пятнадцати от столика и в трех-четырех друг от друга.

Из числа играющих выбираются два носильщика. Они садятся лицом к столику, им завязывают глаза. Ос­тальные играющие располагаются по краям площадки. Каждый носильщик должен перенести со столика на свой стул пять предметов.

***Правила игры:***

* побеждает тот, кто раньше справится с заданием;
* переносить можно только по одному предмету;
* во время игры надо следить, чтобы носильщики не сталкивались, идя навстречу друг другу.



* **БОРЬБА ЗА ФЛАЖКИ**

***Цель игры:*** *воспитание выдержки, организованнос­ти, внимательности*.

В игре участвуют две команды. У каждой команды имеется флажок, который устанавливается на видном месте и охраняется одним из игроков. Остальные члены команды делятся на защитников и нападающих.

Задача играющих — завладеть флажком противни­ка, сохранив свой.

***Правила игры:***

* в процессе игры разрешается передавать флажок другому играющему, убегать с флажком;
* начинать игру надо по сигналу;
* в борьбе за флажок нельзя допускать грубых дей­ствий

**Перетягивание (Банданай хъаст)**

Через середину круга диаметром 4 м про­водится прямая, делящая его на две равные части. По обе стороны линии спинами друг к другу становятся два участника игры. На них надевается кольцо из веревки диамет­ром 1,5—2 м так, чтобы оно прошло под руками. Приседая, участники подают корпус вперед, чтобы веревка слегка натянулась. По сигналу оба игрока начинают тянуть друг друга из круга. Кто кого вытянет из кру­га, тот и выиграл. Одновременно могут состя­заться несколько пар.

***Правила игры.***

Начинать тянуть веревку следует одновременно по команде «Марш!». Тянуть надо только вперед за счет корпуса и ног. Запрещается опираться руками о землю.

* **ПАЛКА (Чука)**

Играющие становятся за линией кона. На рас­стоянии 6 8 м от нее водящий ставит верти­кально на землю небольшую палочку (длина 10—15 см, сечение 3—5 см). Играющие держат в руках палки длиной 1 м, которые они по очере­ди бросают с линии в чуку, стараясь сбить ее. Если чука сбита, водящий должен как можно быстрее поставить ее на место и взять одну из палок. Остальные игроки в это время стараются подбежать каждый к своей палке и взять ее.

Оставшийся без палки становится водя­щим.

Если никто из игроков не сбил чуку, то каждый старается забрать свою палку, а водящий стремится завладеть чьей-либо палкой.

И этот момент играющие могут действо­вать против водящего коллективно: использо­вать ложные, отвлекающие действия и тем самым помочь товарищу взять палку.

***Правила игры.*** Следует быть осторож­ными, чтобы не попасть палкой в водящего; бросать палку в чуку можно толь­ко тогда, когда водящий поставил ее и ото­шел на свое место.

* **БИТА (Шела)**

Бросая по очереди плоский камень (слан­цевую пластинку диаметром 10—15 см) двое играющих стараются попасть им в шарик, (деревянный или каменный). Расстояние, которое «пробежит» шарик по­сле удара камнем, измеряется ступнями ног. Победителем считается тот, у кого шарик откатится на большее расстоя­ние.

***Правила игры.***

Играющие бросают ка­мень строго по очереди.

Вариант. В игре могут участвовать две команды. В этом случае игру ведут до опре­деленного счета. Каждый участник коман­ды, бросая камнем в шарик, ведет свой индивидуальный счет. Потом суммируются результаты всех членов команды.

* **БОРЬБА ЗА ФЛАЖКИ**

В игре участвуют две команды. Количество участников может быть любым, но рав­ным в обеих командах. У каждой команды имеется флажок, который устанавливается на видном месте и охраняется одним из игроков. Остальные члены команды делятся на защитников и нападающих. Цель игры — завладеть флажком противника, сохранив свой. В процессе игры разрешается пере­давать флажок другому играющему, убегать с флажком.

***Правила игры.***

Начинать игру надо по сигналу; в борьбе за флажок нельзя до­пускать грубых действий.

* **ЖМУРКИ (Курымахджытай)**

Водящему завязывают глаза. Затем игроки поочередно легко ударяют по ладоням его вы­тянутых вперед рук. При этом они шепотом спрашивают: «Кто я?» Водящий должен угадать, кто из играющих его ударил. Если он угадает, то гот, кто ударил, становится водящим. Если же водящий три раза подряд не сможет угадать, кто касался его ладоней, и выбирается новый водящий. Игра продол­жается. В ней могут участвовать одновре­менно несколько групп детей.

***Правила игры.***

Ладоней водящего не должны касаться одновременно несколько участников. Подсказывать водящему нельзя.

* **ГАККАРИС**

По кругу на расстоянии 40—50 см друг от друга роют небольшие ямки или чертят круги. Игроки приседают в них на корточки. Во- чящий, прыгая на одной ноге, старается столкнуть кого-нибудь из игроков с места. Игрок считается сбитым, если хотя бы одна его йога сместилась и ступня оказалась за чертой круга. Игра продолжается по догово­ренности играющих.

***Правила игры.***

Игрокам разрешается время от времени касаться руками иола. Водящий не должен ударять ногой сидящего, а слегка только подталкивать его. Сидящим не разрешается поддерживать друг друга, вскакивать, поворачиваться лицом к водяще­му. По договоренности можно разрешить водя­щему менять ногу, на которой он прыгает.

* **ЛУК И СТРЕЛЫ**

Участники игры две команды — распола­гаются за чертой. У каждого из них лук и пять стрел (их надо изготовить заранее). На расстоянии 10—12 м от черты ставится мишень (доска, бревно и т. д.). По сигналу ребята по очереди начинают выпускать стрелы.

Побеждает та команда, у которой больше попаданий в цель.

***Правила игры.***

Участники должны пус­кать стрелы только по очереди; к мишеням можно подходить лишь после того, как играю­щие выпустили все стрелы.