**Игровые практики здорового образа жизни**

**(подвижные, спортивные игры).**

**1. Подвижная игра: «Альчики» (Калмыцкая народная игра).**

Возрастная адресованность: 5-8 лет

Предполагаемое количество участников: Играют от 2 и более человек

Материал, оборудование: игральные кости, биты

Ход игры/правила/игровые действия/руководство: Каждый из участников игры ставит условленное количество альчиков в стоячем положении в один ряд так, чтобы образовалась линия длинной 1 метр и более. Игроки отходят от этого места на значительное расстояние (до 10-15 метров) и оттуда бросают биты с таким расчетом, чтобы выбить альчик на расстояние шага (50-70 см). Тот, кто выбил три альчика подряд, считается выигравшим и забирает либо все кости, поставленные в кон, либо те из них, которые он сумел выбить.

Польза. Без сомнения альчики развивают глазомер, ведь нужно умело метать косточки и попасть с далекого расстояния. А еще можно развить ловкость, меткости, координацию и аккуратность.

Правила игры. Бросать биту следует по очереди.

Источник: Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет. Сада/ Сост. А.В. Кенеман; Под ред. Т.И. Осокиной. –М.: Просвещение, 1988. – 239с.: ил.

**2. Подвижная игра: «Чепена» (Северо – осетинская народная игра)**

Возрастная адресованность: 5-8 лет

Предполагаемое количество участников: от 5 и более человек

Ход игры/правила/игровые действия/руководство: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.

-Гой, гой, чепена.

Дети повторяют тоже.

-Пойдем вперед, чепена.

Идет вперед, подняв вверх руки.

-Гой, гой, чепена.

Дети идут мелкими шагами вперед, подняв руки вверх.

-Пойдем назад, чепена.

Мелкими шагами идет назад с опущенными руками.

-Гой, гой, чепена.

Дети повторяют тоже.

-Все мы спляшем, чепена.

Начинает танцевать.

-Кругом, кругом, чепена!

Дети начинают круговой танец под осетинскую музыку. Игра проводится в сопровождении любой народной мелодии, от которой зависит темп игры.

Правила игры: Движения выполняются в соответствии с текстом.

Источник: Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет. Сада/ Сост. А.В. Кенеман; Под ред. Т.И. Осокиной. –М.: Просвещение, 1988. – 239с.: ил.

**3. Подвижная игра: «Игра в башню» (Чечено – ингушские народные игры).**

Возрастная адресованность : 5-8 лет

Предполагаемое количество участников: Играют от 2 до 8 человек

Материал, оборудование: мел, круглая палка длинной 15-18см, диаметром 5 см., бита

Ход игры/правила/игровые действия/руководство: На ровной утрамбованной площадке чертится квадрат размером 50х50 см. От квадрата на расстоянии 1,5 – 2 м проводится черта – это первый полукон, от полукона чертятся еще шесть линий – полуконов с промежутками в один шаг.

В центре квадрата устанавливается круглая палочка длинной 15-18см, диаметром 5 см. Из числа играющих выбирается водящий, остальные поочередно начинают игру с кона, т.е. с последней отметки, стараясь выбить палочку из квадрата. Водящий стоит с противоположной стороны квадрата на таком расстоянии от него, чтобы его не задели бита и палочка. Если играющий выбивает палочку,он бежит за своей битой, а водящий – за палочкой. Если водящий раньше успеваетподбежать к квадрату и произнести слово «башня», он становится играющим, а играющий – водящим.

Если же раньше к квадрату подбежал играющий и успел сказать «башня», он приближается к квадрату на один полукон,а водящий продолжает водить.

Игра продолжается до тех пор, пока один из играющих не выйдет на первый полукон, то есть на первую черту от квадрата. Выигравшему дается право начинать игру. Играющих может быть от 2 до 8 человек. Играющие могут иметь одну биту на всех или столько, сколько играющих.

Правила игры. Игра начинается с последнего (дальнего) полукона. Промах считается потерей хода.

Источник: Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет. Сада/ Сост. А.В. Кенеман; Под ред. Т.И. Осокиной. –М.: Просвещение, 1988. – 239с.: ил.

**4. Подвижная игра: «Ястреб и утки» (Якутские народные игры)**

Возрастная адресованность: 5-8 лет

Предполагаемое количество участников: Играют от 10 и более человек

Ход игры/правила/игровые действия/руководство: На земле в противоположных концах площадки очерчиваются два озера, на которых плавают утки (шилохвосты, чирки, нырки). Расстояние между озерами определяется самими играющими. Ястребы (один, два и более – в зависимости от количества играющих) выбираются или назначаются детьми. Им определяется место между озерами, но не по прямой между ними, что бы поле оставалось свободное для перелета.

Играющие разделяются на три группы уток: шилохвостые, чирки и нырки, но так, что бы в каждой группе было примерно равное колличество. На одном озере распологается одна группа (скажем, шилохвосты), на другом – две группы (чирки и нырки). По сигналу начинается перелдет уток с одного озера на другое, причем перелет начинается с озера, где находятся две группы, например, сначала чирки перелетают к шилохвостам, затем шилохвосты перелетают к ныркам, а потом перелетают нырки, так что б ына одном озхере находилось одновременно не более двух групп.

Во время преелета ястребы пятнают уток. Игра сопровождается куплетами стихов (дразнилками) для ястребов и уток, например:

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.

Ястреб. Поймаю, проглочу,

Проглочу, поймаю!

Нырки. Быстро летающую

Нырку – утку

Тебе не поймать,

Тебе не поймать.

Ястреб. Поймаю, поймаю,

Проглочу, проглочу!

Правила игры. Определившиеся в одну из групп утки не могут менять свое название. Пойманные ястребами утки, временно выбывают из игры. Ястреб не ловит уток на озере.

Источник: Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет. Сада/ Сост. А.В. Кенеман; Под ред. Т.И. Осокиной. –М.: Просвещение, 1988. – 239с.: ил.

**5. Подвижная игра: «Хромая курица» (Туркменская народная игра).**

Возрастная адресованность: 5-8 лет

Предполагаемое количество участников: Играют от 6, но кратное трем.

Ход игры/правила/игровые действия/руководство: На расстоянии 8 – 10 метров проводятся две параллельные линии. Это старт и финиш. Все игроки распределяются на тройки. Два крайних игрока каждой тройки берутся за руки,а средний игрок, закидывает одну ногу за руки своих товарищей. По сигналу все тройки со старта бегут к финишу, при этом среднему игроку приходится скакать на одной ноге, операясь на плечи товарищей.

Тройка, прибежавшая к финишу раньше других выигрывает.

Правила игры. Если средний игрок во время бега коснется левой ногой пола, то его тройка проигрывает. Среднему игроку запрещается виснуть на плечах товарищей.

Источник: Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет. Сада/ Сост. А.В. Кенеман; Под ред. Т.И. Осокиной. –М.: Просвещение, 1988. – 239с.: ил.