**Мастер-класс для детей старшего дошкольного возраста.**

**Научи меня, мама, скакать!**

Цель: приобщение детей к традициям национальной игровой культуры,

стимулирование интереса к региональному традиционному наследию через

дворовые игры.

Задачи: - познакомить детей с играми, в которые в детстве играли их родители,

- вызвать интерес к дворовым играм;

- укреплять связи и преемственность поколений;

- демонстрировать способы организации самостоятельной игровой деятельности, своего досуга при помощи разнообразных дворовых игр;

- способствовать сохранению психофизического здоровья детей;

- создать условия для проявления личностных качеств: взаимопомощи, умения работать в команде, доброжелательности и др.;

- развивать физические качества (ловкость, быстроту и др.), коммуникативные навыки;

- создать положительное эмоциональное настроение;

- вызвать чувство удовлетворения от участия в коллективной игровой

деятельности.

Оборудование и материалы: резинки, скакалки, мяч.

Сценарий

Ведущий – Внимание! Слушайте объявление!

Есть развлечения для создания

Прекрасного настроения!

На запад и на восток

Раскинулся наш игровой городок.

Полный всевозможных идей,

Сегодня он – столица дворовых идей!

– Эй, ребята, скорей за мной,

Знакомиться будем с игрой дворовой.

Любили игры эти ваши родители.

А вы поучаствовать в них не хотите – ли?

Дети – (отвечают).

**«РЕЗИНОЧКА»**

Цель:  развивать  вестибулярный аппарат, координацию, внимательность. Учить тренироваться, побеждать, достойно проигрывать, прыгать выше всех и дружить с девочками, даже если в данную минуту они соперницы.

Ни одна игра во дворе не пользовалась такой популярностью у девчонок и даже изредка у мальчишек, как резиночка. Прыгали день напролет в любом удобном и не очень месте - школьные коридоры во время переменок, площадки во дворе, любой более-менее ровный участок земли, асфальта, квартиры.

Конечно, большой проблемой было достать эту самую заветную резиночку - в магазине не так-то просто было ее найти. Поэтому были и "ветеранские" резиночки - жутко растянутые или все в узелках, и резиночки, полностью связанные из разных кусочков-остатков... И конечно весь двор мечтал о новой длинной резинке. Если кто-то становился счастливым обладателем таковой - во дворе не было отбоя от желающих прыгать.   
**Ход игры:** Главный атрибут этой игры для девочек — бельевая резинка длиной 2 метра. Концы её надо связать. Идеальное количество играющих — 3–4 человека. Двое играющих, стоя «ноги врозь», растягивают резинку на высоте щиколоток, третий прыгает. Каждая участница выполняет прыжковые фигуры и комбинации на разной высоте: от уровня щиколоток (прыгают «первые») до уровня шеи (прыгают «шестые»). Как только прыгунья ошибается, на ее место встает другая участница, а допустившая ошибку девочка надевает на себя резинку. Если игроков четверо, пары меняются местами, когда оба игрока из одной пары поочередно допускают ошибки. Продолжают прыгать всегда с того места, где сбились. Можно играть даже одному, натянув резинку на два стула.

**Упражнения:**

- простые: ноги по обе стороны одной резинки, подпрыгиваем, ноги по обе

стороны другой, выпрыгиваем с другой стороны резинки.

- пешеходы: подпрыгиваем, наступаем одновременно – по одной ноге на

одну резинку, подпрыгиваем, меняем ноги местами – так 4 раза, выпрыгнуть

с другой стороны резинки.

- ступеньки: прыгаем двумя ногами (вместе) – подпрыгиваем, зацепляем одну резинку, наступая на другую, потом одним прыжком освобождаемся от резинки и выпрыгиваем с другой стороны.

- бантик: правая нога снизу первой резинки, левая сверху. Прыгаем на вторую резинку так, чтобы получился бантик (правая сверху, левая снизу). Одним прыжком освобождаемся от резинки и выпрыгиваем с другой стороны.

- конфета: прыгаем двумя ногами сразу за вторую резинку, зацепив первую

(получаем перекрест, внутри которого стоим), подпрыгиваем и наступаем на

обе резинки двумя ногами, выпрыгиваем из резинки.

Уровни игры в «резиночку»:

- первый – резинка находится на уровне щиколоток держащих;

- второй – на уровне коленей;

- третий – выше коленей.

**«ЧАСИКИ»**

Для игры нужно две скакалки и хотя бы три человека.

Скакалки связывались между собой (только чтобы узел был без ручек от скакалки). Две девчонки становились на расстоянии метров 2-3 и крутили длинную скакалку, третья должна была прыгать. Прыжки выполнялись по порядку и с разной степенью сложности. Скакалка должна была крутиться постоянно и равномерно, и достаточно сложной частью игры было "впрыгивание" и "выпрыгивание" из крутящейся скакалки. Если при прыжке ошибались-сбивались-запутывали скакалку, ход переходил к следующему игроку. Если нет - все упражнения выполнялись последовательно.

1 прыжок - впрыгнуть, перепрыгнуть через скакалку 1 раз, выпрыгнуть.

2 прыжка - "чашка" - впрыгнуть, уперев одну руку в бок, перепрыгнуть 2 раза, выпрыгнуть.

3 прыжка - впрыгнуть, три раза перепрыгнуть на правой ноге, выпрыгнуть.

4 прыжка - впрыгнуть, четыре раза перепрыгнуть на левой ноге, выпрыгнуть.

5 прыжков - впрыгнуть сразу по центру скакалки, перепрыгнуть 5 раз, выпрыгнуть тоже по центру.

6 прыжков - впрыгнуть, 6 раз перепрыгнуть на корточках, выпрыгнуть.

Второй вариант игры:

Произносятся слова: «Часы пробили ровно полночь», - надо пробежать под

скакалкой. Если это выполнено, говорят: «Часы пробили ровно час» - надо

прыгнуть через скакалку один раз. Затем: «Часы пробили ровно два», -

прыгают два раза. И так до 12 часов. Если задание не выполняется, «застрявший» берёт у одного из державших скакалку.

**«КОЗЁЛ»**

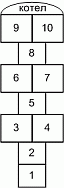
Игра с мячом, точного названия ключевой фразы не помню, но можно ее придумать самим, в нее обычно играют девочки. По очереди, ударяя мячом о стену, перепрыгивают через отскочивший на землю мяч, если прыжок не удается, игроку присваивают имя по очередному слову ключевой фразы. Как только фраза заканчивается игрок выбывает из игры.

**«КЛАССИКИ»**

Цель:  развивать  ловкость, меткость, умение концентрироваться и знание цифр.  
Требуются мелки, асфальтовая площадка и камушек (или шайба). Рисуешь мелком клеточки с цифрами в определенной последовательности, верхний полукруг называется "котел" и можно прыгать хоть в одиночку. Также нужно найти биту - это может быть камушек среднего размера, баночка из-под крема для обуви или конфет (в них для весу можно насыпать песок или землю).

Главное — попасть камнем в клетку, допрыгать до нее на одной или двух ногах и вернуться обратно тем же путем. Самым удачливым игроком считается тот, кому удается пройти весь путь от единички до десятки. Количество игроков в «классики» может быть любое.

Игроки намечают очередь (кто за кем). Дальше первый игрок кидает биту на первый квадрат и прыгает туда. Дальше есть два варианта этой игры:

[](https://summercamp.ru/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Klassiki.gif)

Вариант 1. Обычный.

"Простые" классики. Прыгаем на одной ноге на 1, потом 2, потом сразу двумя ногами на 3-4, одной на 5, двумя на 6-7, одной на 8, двумя на 9-10, поворачиваемся на 180%, при этом оказываясь вновь двумя ногами на 9-10, и обратно тем же ходом.

Дальше кидаем на 2 квадрат (это - "второй класс") и снова прыгаем сначала. И так далее, кидая биту все дальше и дальше, но всегда начиная прыгать с первого квадрата. На "обратном пути" нужно наклониться и поднять свою биту (если в этот момент игрок стоит на одной ноге, нужно все равно наклониться - тут главное не потерять равновесие). Если не попадаем битой в нужный квадрат, происходит переход хода - прыгает следующий игрок. Выигрывает тот, кто первый "осилит" 10 (десятку). Если бита вдруг попадает в "котел", то сгорает один "класс" (надо будет кидать биту на 1 квадрат меньше, чем до этого "набрали").

[Klassiki2.gif](https://summercamp.ru/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Klassiki2.gif)

Вариант 2. Разнообразный.

Главное отличие этого варианта в том, что биту нужно "провести" по всем классам - от 1 до 10. Пройденным класс считается после того, как игрок дошел до 10 ячейки вместе с битой.

Суть игры: кидаем биту на квадрат с соответствующим "классом" и дальше выполняем по очереди задания ("классы"):

Первый - обычный. Прыгаем или ходим как угодно, и перебрасываем биту на следующий квадрат при каждом шаге (прыжке).

Второй - кидаем биту на цифру "2" с закрытыми глазами. Дальше прыгаем и ходим как угодно, главное - дойти до 10 квадрата.

Третий - "кочерга". Прыгаем на правой ноге, "пиная" биту всегда влево на следующий квадрат. "Переменка" (возможность отдохнуть стоя на 2х ногах) - на 5м квадрате.

Четвертый - на левой ноге. Биту "пинаем" все время вправо. "Переменка" (возможность отдохнуть стоя на 2х ногах) - на 6м квадрате.

Пятый - прыгаем (не ходим, а именно прыгаем) и пинаем биту двумя ногами одновременно.

Шестой - прыгаем и перебрасываем биту через одну клетку (1-3-5-7-9).

Седьмой - нельзя смеяться. Все вокруг в это время пытаются насмешить.

Восьмой - можно кидать биту из пятого класса (квадрата).

Девятый - кидаем биту на "9" и прыгаем с закрытыми глазами.

и Десятый - ручеек (т.е. десять раз на одной ноге из первого - в десятый), биту при этом можно не трогать.

Обязательные условия:

- если бита не попала в нужный квадрат, переход хода.

- с битой в одном классе двумя ногами не стоять (исключение - пятый класс, который полностью прыгался на 2х ногах).

- если попал в "котел", сгорает целый класс - переход хода и дальше нужно начинать с предыдущего уровня.

- не топтаться, не передвигать биту, и на черточки не наступать!

1.- игровая площадка

**\* игры «Резиночка**». Мамы – помощники ведущих

показывают простые варианты прыжков в зависимости от

возраста участников. Дети по очереди повторяют.

2.- игровая площадка

**\* игра «Часы»:** двое взрослых, стоят друг против друга,

держа ручку скакалки в одной руке. Ребёнок находится в центре.

Вместе говорят: «Часы пробили ровно час…» На слово «час»

ребёнок перепрыгивает через скакалку, которую крутят взрослые.

Игра проводится до 5 «часов». Затем повторяется с другим ребёнком.

3.-игровая площадка

**\*игра «Козёл**»: взрослые показывают движения, а дети пытаются их повторить.

4.- игровая площадка

**\*игра «Классики»**

На полу в зале расчерчены два вида классиков. Мамы показывают, как пользоваться «черепком» - битой, как правильно кидать его в клетку, как правильно выполнять движения.