



Челябинская областная  
детская библиотека  
им. В. Маяковского

# Марафон народов России

**Читаю, рассуждаю, играю, познаю**



*Творческий блокнот для детей и родителей*

*(7-12 лет)*

Челябинск 2026

## Привет, юные исследователи и мечтатели!

Добро пожаловать в наш удивительный творческий блокнот, где мы отправимся в захватывающее путешествие по бескрайним просторам России. Наша страна – это настоящий калейдоскоп культур, где живут самые разные народы, каждый со своими уникальными историями, песнями, танцами и ремеслами. Представьте себе, что каждый народ – это яркая ниточка, а вместе мы сплетаем прекрасное полотно нашей общей Родины. В этом блокноте мы будем открывать для себя эти сокровища, узнавать новое и, самое главное, учиться ценить и беречь то, что передавалось из поколения в поколение.

Почему же так важно сохранять традиции и устное народное творчество? Дело в том, что именно они хранят в себе мудрость наших предков, их взгляды на мир, их радости и печали. Сказки, которые рассказывали бабушки и дедушки, пословицы, которые помогали принимать правильные решения, песни, которые пели на праздниках – всё это не просто слова и мелодии. Это частички души народа, которые помогают нам понять, кто мы есть, откуда пришли и куда идем. Сохраняя эти сокровища, мы сохраняем связь с прошлым и делаем наше будущее богаче и интереснее.

Этот блокнот создан специально для тебя и твоих родителей, чтобы вместе отправиться в увлекательное путешествие по многообразию культур и традиций народов нашей великой страны. Здесь ты сможешь читать интересные рассказы, рассуждать о том, что узнал, играть в познавательные игры и выполнять творческие задания.



Вместе мы познакомимся с обычаями, сказками, музыкой и ремёслами разных народов России. На [сайте Маяковки](#) вы найдете много информации и книг о разных народах России, их обычаях, культуре, быте.

В этом блокноте мы будем не только читать и узнавать, но и творить, рисовать, сочинять! В каждом разделе вас ждет творческое задание, выполнив которое вы станете участником Конкурса «Марафон народов России». **Снимите короткое видео, выигрывайте и получайте призы!**

Готовы к приключениям? Тогда вперед – читаем, рассуждаем, играем и познаём удивительный мир народов России!

***Приятного прочтения и впечатления!***

Имя \_\_\_\_\_

Фамилия \_\_\_\_\_

Школа \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

Где получили творческий блокнот \_\_\_\_\_



## Узнаем новое о народах России



Страна, в которой мы живём, – самая большая в мире. На восточной её оконечности, обращённой к Тихому океану, только-только начинается утро, а на западе день уже клонится к вечеру. Северные берега нашей Родины выходят на студёный Северный Ледовитый океан, а на юге страны много тёплых и солнечных дней, мягкая зима и продолжительное жаркое лето. В России есть высокие горы, широкие реки, огромные озёра, бескрайние густые леса, а недра содержат все полезные ископаемые, необходимые людям. Но славится Россия не только своей огромной территорией и неисчерпаемыми природными богатствами. Чтобы почувствовать дыхание истории и ощутить мощь традиций, предлагаем отправиться в удивительное [интерактивное путешествие](#) по памятным местам нашей великой страны.



У нашей страны долгая и интересная история, в ней чередуются счастливые и нерадостные страницы. В мирные времена народы, населяющие Россию, строили города и собирали урожаи, в лихие – сражались с врагами, побеждая на суше и на море. Учёные России делали великие открытия, книги её писателей переведены на все языки мира, а музыка композиторов звучит в самых знаменитых концертных залах планеты. Имена наших мореплавателей и путешественников носят моря, острова, горы и города. У нас в России родился и тот, кто первым отправился в самое необыкновенное путешествие – в космос. Совершив его, Юрий Гагарин, первый в мире космонавт, рассказывал, какими прекрасными кажутся просторы Родины с космической высоты, и назвал это важнейшим своим открытием, сделанным во время полёта вокруг Земли.



## Волшебное слово

Устное народное творчество – это как волшебная шкатулка, полная историй, песен и загадок, которые передавались из поколения в поколение. Благодаря сказкам и потешкам мы учимся доброте, смелости и находим ответы на важные вопросы. Народные песни и танцы помогают нам почувствовать радость и единение с другими людьми. А загадки развивают нашу смекалку и учат думать по-новому.



Сказки – это первые уроки жизни, которые мы получаем в детстве. Они учат нас дружбе и любви, смелости, умению отличать добро от зла, от хитрости. Через сказки мы знакомимся с народными героями, с их подвигами и испытаниями. Это волшебный мир, который развивает воображение и формирует нравственные ориентиры.

Прочитайте сказки, предложенные в обзорах [«Хоровод сказок народов России»](#), [«Дом Сказок»](#), [«Сказки народов мира в иллюстрациях Евгения Рачёва»](#).

### ***Вопросы-рассуждения:***

1. Почему важно сохранять и передавать устные традиции из поколения в поколение?
2. Какие сказочные герои встречались вам чаще всего в сказках разных народов?
3. Какие «волшебные слова» (пословицы, поговорки, песни) употребляются в вашей семье?



**Творческое задание:**

1. **Выберите народ России**, устное творчество которого вы хотите изучить (русские, башкиры, якуты, чуваша, мордва, татары и др.).

2. **Изучите образец устного народного творчества** этого народа: это может быть сказка, пословица, загадка, стихотворение, песня или поговорка.

3. **Подготовьте демонстрацию своего образца:**

- Если это стихотворение или песня – выучите и расскажите/спойте его на языке народа (если знаете) или на русском, стараясь передать настроение и ритм.

- Если это сказка – подготовьте небольшую инсценировку с использованием простых костюмов или реквизита.

- Если это пословица или загадка – расскажите её и объясните значение.

4. **Расскажите о народе, откуда взято произведение, о его культуре и традициях, связанных с устным творчеством.**

**Снимите короткое видео, принимайте участие в конкурсе «Марафон народов России», выигрывайте и получайте призы!**

## Льётся песнь как ручеёк



Представьте, что вы – волшебники, которые могут оживить звуки и мелодии, ведь сегодня мы отправляемся в удивительное путешествие по миру песен народов России!

Каждая песня – это как маленький ручеёк, который течёт сквозь века, неся в себе истории, радости и мудрость предков, и мы приглашаем вас услышать их журчание.

Загляните в [Игру «Мемо: народы Челябинской области»](#) и послушайте звучание разных народных инструментов!

В этом творческом задании мы будем черпать вдохновение из богатого песенного наследия нашей страны, чтобы создать что-то своё, особенное и прекрасное.

Приготовьтесь раскрыть свои таланты, ведь ваша задача – почувствовать душу народной песни и дать ей новую жизнь через своё творчество!

### **Вопросы:**

1. Поют ли у вас в семье народные песни?



2. Какие народные песни вы помните?
3. Представьте, что песня – это волшебный мостик, который соединяет прошлое и настоящее. Какие старинные мотивы или инструменты вы знаете? Как их можно использовать в своей песне, чтобы она звучала как песня предков, но при этом была интересна и современным детям? Как можно сделать так, чтобы песня была и народной, и новой одновременно?

**Творческое задание:**

1. Изучите песни разных народов России.
2. Выберите одну или несколько песен для исполнения.
3. Подготовьте рассказ о выбранных песнях: о том, откуда они, о чём поётся, какие инструменты используются.
4. Подготовьте небольшой творческий номер: исполните песню или покажите танец.

**Снимите короткое видео, принимайте участие в конкурсе «Марафон народов России», выигрывайте и получайте призы!**



# Сундук узоров

Якутский костюм



Башкирский костюм



Удмуртский костюм



Татарский костюм



Мордовский костюм



Дагестанский костюм

Чувашский костюм



Русский костюм

Марийский костюм



Бурятский костюм

Чувашский костюм



Мордовский костюм



Бурятский костюм



Марийский костюм



Удмуртский костюм



Дагестанский костюм



Татарский костюм



Русский костюм



Башкирский костюм



Якутский костюм



**Россия** – многонациональная страна, и у каждого народа есть свои уникальные традиционные костюмы.

**Русский народ** – сарафан, рубаха, кокошник.

**Татарский народ** – чапан, тюбетейка.

**Башкирский народ** – камзол, башлык.

**Калмыцкий народ** – халат, шапка.

**Ненецкий народ** – малица, совик, пимы, украшения из бисера.

Посмотрите на картинку, какие они красивые и яркие! **Народный костюм** – это не просто одежда, это произведение искусства, отражающее историю, социальный статус и даже мировоззрение человека. Каждый узор, каждый цвет, каждая деталь имеет свое значение. Это способ самовыражения, гордости за свою культуру и принадлежность к определенному народу.



Еще больше о костюмах народов России можно узнать из обзора **«Говорящая» одежда : национальные одежды народов России.**

### ***Вопросы-рассуждения:***

1. Чем отличаются костюмы разных народов России?
2. Как костюмы отражают образ жизни и традиции народа?
3. Почему важно сохранять и изучать народные традиции?

### ***Творческое задание:***

У вас в семье сохранились бабушкины и дедушкины народные костюмы? Если нет, создайте костюм своими руками!

1. **Найдите фотографии** и описания традиционного костюма выбранного народа.
2. Обратите внимание на цвета, узоры, материалы и аксессуары.

3. **Используйте подручные материалы:** ткань, бумагу, картон, ленты, бусины.
4. Можно сшить простую версию костюма или сделать макет из бумаги.
5. Не забудьте про головной убор и украшения.
6. **Подготовьте небольшой рассказ** о выбранном народе и значении элементов костюма.
7. **Можно показать костюм** на себе или на манекене.
8. Если возможно, добавьте музыку или танец, характерный для народа.

**Снимите короткое видео, принимайте участие в конкурсе «Марафон народов России», выигрывайте и получайте призы!**

## **Рецепты дружбы**



Кухня народов России – это настоящий кладезь вкусов, ароматов и историй. Каждый регион хранит свои уникальные рецепты, которые

передаются из поколения в поколение. Приготовление и проба этих блюд – отличный способ познакомиться с культурой и традициями разных народов.

**Якутия:** строганина – тонко нарезанная свежая рыба или мясо, манты – большие паровые пельмени, чай с молоком – согревающий напиток.

**Бурятия:** буузы – сочные мясные пельмени, разнообразные каши, выпечка с мясом.

**Татарстан:** эчпочмак – треугольные пирожки с мясом и картофелем, чак-чак – сладкое лакомство из теста с мёдом, каша с молоком.

**Север:** калитка – открытые пирожки с начинкой, наваристые супы, рыба с луком.

**Восточная Европа:** пельмени – маленькие мясные пельмени, капуста в разных блюдах, ароматные пироги.

Обзор [«Кулинарное путешествие по России»](#) представляет издания, которые расскажут не только о рецептах блюд национальной кухни народов России, но и об их истории. Книги, представленные в обзоре, предназначены не просто для семейного прочтения, а для совместного времяпровождения и приготовления новых блюд.



### ***Вопросы-рассуждения:***

1. Как традиционные блюда помогают людям разных народов лучше понимать друг друга?
2. Какие блюда вашей семьи вы бы хотели показать друзьям из других культур?
3. Почему еда – это важная часть культуры и дружбы?

### **Творческое задание**

Попробуйте приготовить блюдо! Не просто повторяйте рецепт – узнай, почему именно это блюдо так любимо в народе, какую историю оно хранит и что символизирует.

1. **Выберите народ России**, традиционное блюдо которого вы хотите изучить (например, русские – блины, башкиры – кумыс и чак-чак, татары – эчпочмак, чеченцы – жижин, мордва – кильме и др.).

2. **Изучите рецепт выбранного блюда:** какие ингредиенты используются, как готовится, в каких случаях его традиционно подают.

3. **Приготовьте блюдо вместе с родителями** (если возможно) или составьте подробный рецепт с иллюстрациями.

5. **Снимите видео приготовления** блюда, либо его дегустации.

Приятного путешествия по вкусам и традициям народов России!

**Снимите короткое видео, принимайте участие в конкурсе «Марафон народов России», выигрывайте и получайте призы!**

## **Народные забавы**

**Россия** – это огромная страна, где живут самые разные народы, каждый со своими уникальной историей и обычаями. И, конечно, у каждого народа есть свои любимые игры и забавы, которые передаются из поколения в поколение. Народные игры – это не просто развлечение, это часть культуры, которая помогает людям узнать друг друга лучше и почувствовать себя частью большой дружной семьи. Давайте отправимся в увлекательное путешествие по миру народных забав России!

### **Вопросы-рассуждения:**

1. Какие народные игры вы уже знаете или в какие играли?

2. Если бы вы могли выбрать одну народную игру из любой культуры России, какую бы вы выбрали и почему?

3. Какие обычаи или традиции, связанные с праздниками или семейными встречами, вы помните? Были ли там какие-то особенные игры или развлечения?

**Творческое задание:**

Представьте, что вы – настоящий мастер народных игр! Ваша задача – придумать, вспомнить народную игру, которая могла бы понравиться детям из разных уголков России.

Как будет называться ваша игра? Какие правила у нее будут?

Что нужно для игры (например, мяч, веревка или просто хорошее настроение)?

Запишите видеоролик, как выглядит ваша игра или опишите ее словами так, чтобы всем стало интересно в нее поиграть!

**Снимите короткое видео, принимайте участие в конкурсе «Марафон народов России», выигрывайте и получайте призы!**



# Играем

**Составьте анаграммы из букв и угадайте название народов <sup>1</sup>:**

Секурис

Тратыа

Рыбашик

Вушачи

Ытяку

Дворма

Мико

Цынен

**Закончи пословицы и поговорки <sup>2</sup>**

Рыба без воды не проживет, а человек – без \_\_\_\_\_ (эвенкийская).

Дружная жизнь длительна, недружная жизнь \_\_\_\_\_ (хакасская).

Старый друг лучше новых \_\_\_\_\_ (башкирская).

Горы и камни разрушаются ветром, людская дружба – \_\_\_\_\_ (туркменская).

В гостях хорошо, а дома \_\_\_\_\_ (русская).

Не имей сто рублей, а имей сто \_\_\_\_\_ (русская).

Рыба без воды не проживет, а человек – без \_\_\_\_\_ (эвенкийская).

Родной край – сердцу \_\_\_\_\_ (русская).

Одному хорошо, а двоим \_\_\_\_\_ (вепсская).

Если скучно – берись за \_\_\_\_\_ (коми).

Снег зимой – хлеб \_\_\_\_\_ (коми).

<sup>1</sup> Ответы на анаграммы: Русские, Татары, Башкиры, Чуваши, Якуты, Мордва, Коми, Ненцы

<sup>2</sup> Ответы на пословицы и поговорки: дружбы, коротка, двух, словом, лучше, друзей, дружбы, рай, лучше, работу, летом

## **Викторина «Музыкальная карусель народов России»<sup>3</sup>**

### **«Русская старина» (Инструменты)**

- 1. Вопрос:** Трёхструнный инструмент, символ русского народа, треугольной формы.
- 2. Вопрос:** Инструмент, который заставляет плясать всех вокруг, бывает деревянным.
- 3. Вопрос:** Как называется старинный русский струнный инструмент, который перебирают пальцами, сидя с ним, как в сказке о Садко?
- 4. Вопрос:** «Голосистая» сестра гармони, которую часто используют в плясовых песнях.

### **Раунд 2: «Музыкальные соседи» (Народы России)**

- 5. Вопрос:** Какой маленький, но «говорящий» инструмент – символ Якутии, который прижимают к зубам?
- 6. Вопрос:** Как называется чукотский бубен, на котором играют во время обрядов?
- 7. Вопрос:** Инструмент народов ханты и манси, имеющий деревянный корпус.
- 8. Вопрос:** Кавказский духовой инструмент (осетинский).

### **Раунд 4: «Музыкальный вопрос»**

- 9. Вопрос:** Из чего часто делали народные духовые инструменты?
- 10. Вопрос:** Кто такой «сказитель»?

---

<sup>3</sup> **Ответы на викторину:** 1. Балалайка. 2. Ложки (или трещотка). 3. Гусли. 4. Гармошка или баян. 5. Хомус. 6. Ярар. 7. Нарс-юх. 8. Уадындз. 9. Из бересты, дерева, камыша. 10. Человек, который поет былины или рассказывает сказки под музыку.

## Загадки<sup>4</sup>

Загадка – не только пища для ума, но и захватывающий образ. Что имеет сто ног, но ползает на двух у ненцев? Какой жир не соскабливается топором у карелов? Почему татары связывают природные явления с танцем? Разгадывайте головоломки и узнавайте необычные факты о культуре народов России.

**1. Посеянное поле два брата боронят (удмуртская загадка).**

- Пахота
- Стрижка овец
- Чтение
- Прядение

**2. Сто голов у него, сто ног у него, а ползет на двух ногах (ненецкая загадка).**

- Чум
- Нарты
- Олень
- Невод

**3. Отгадай-ка, жир разлился по полу, не отходит ни топором, ни ножом (карельская загадка).**

- Северное сияние
- Снег
- Смола
- Солнце

**4. Слаще меда, тяжелее свинца; взвалишь на спину – не понесешь; на базар вынесешь – никто не купит (кабардинская загадка).**

- Жизнь
- Сон
- Любовь
- Знание

**5. Я черен, но не медведь; рогат, но не пегий бык; шестиногий, но никогда не подковываюсь (бурятская загадка).**

- Скамейка

---

<sup>4</sup> Ответы загадки: Чтение, Невод, Солнце, Сон, Муравей, Нос оленя, Земля.

- Муравей
- Глаз
- Дуб

**6. Говорят, к черному камню грязь не пристает (якутская загадка).**

- Мокрый валенок
- Юрта
- Мох
- Нос оленя

**7. Самая сытая, но самая ненасытная на свете (даргинская загадка).**

- Тень
- Вода
- Солнце
- Земля

## Читаем и размышляем



Прочитав книги<sup>5</sup>, представленные ниже, вы сможете узнать много нового и интересного и ответить на вопросы!

<sup>5</sup> Данилко, Е. Народы России / Е. С. Данилко ; художники В. В. Бастрыкин и др. – Москва : РОСМЭН, 2015. – 80 с.

Афонькин, С. Ю. Народы России : школьный путеводитель / С. Ю. Афонькин ; иллюстрации Л. В. Макаровой. – СанктПетербург : Балтийская книжная компания, 2013. – 96 с.

Попова, Т. Л. Народы России : детская энциклопедия / Т. Попова ; иллюстрации А. Дормидонтовой и А. Федоровой ; тексты заданий М. Степанова. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2023. – 76 с. – (Чевостик).

Андрианова, Н. Народы и традиции России / Наталья Андрианова ; ил. Алиса Первухина. – Москва : Эксмо, 2023. – 155 с. – (Детские путеводители. Всегда на каникулах).

Куликова С. Детям о культуре и традициях русского народа / С. Ю. Куликова ; рисунки М. В. Марковой. – Санкт-Петербург : Паритет, 2023. – 95 с.

1. Я живу в стране \_\_\_\_\_.

Столица нашей Родины город-герой \_\_\_\_\_.

Край, в котором я живу, называется \_\_\_\_\_.

Наша область \_\_\_\_\_, главный город области

\_\_\_\_\_.

2. Что символизирует красный цвет при создании герба? (Красный символ любви, мужества и храбрости)

3. Сколько в нашей стране федеральных округов?



4. Какие большие города России ты знаешь?

\_\_\_\_\_

5. На территории нашей огромной страны проживает много разных народов. Назови, какие проживают с тобой рядом.

А –

Б –

В –

6. Шымакш, тувыр, теркупш, йолаш, йыдал – это названия элементов одежды одного из народов. Какого?

А – мари́йцы

Б – буряты

В – коми-пермяки

(ОТВЕТ: МАРИЙЦЫ)

7. **Что лишнее?** (подчеркни) Объясни, почему?

БЭЛЕШ, БУУЗЫ, ЮРТА, ЧЕРИНЯНЬ

(ОТВЕТ: юрта – жилище, остальное – национальные блюда)

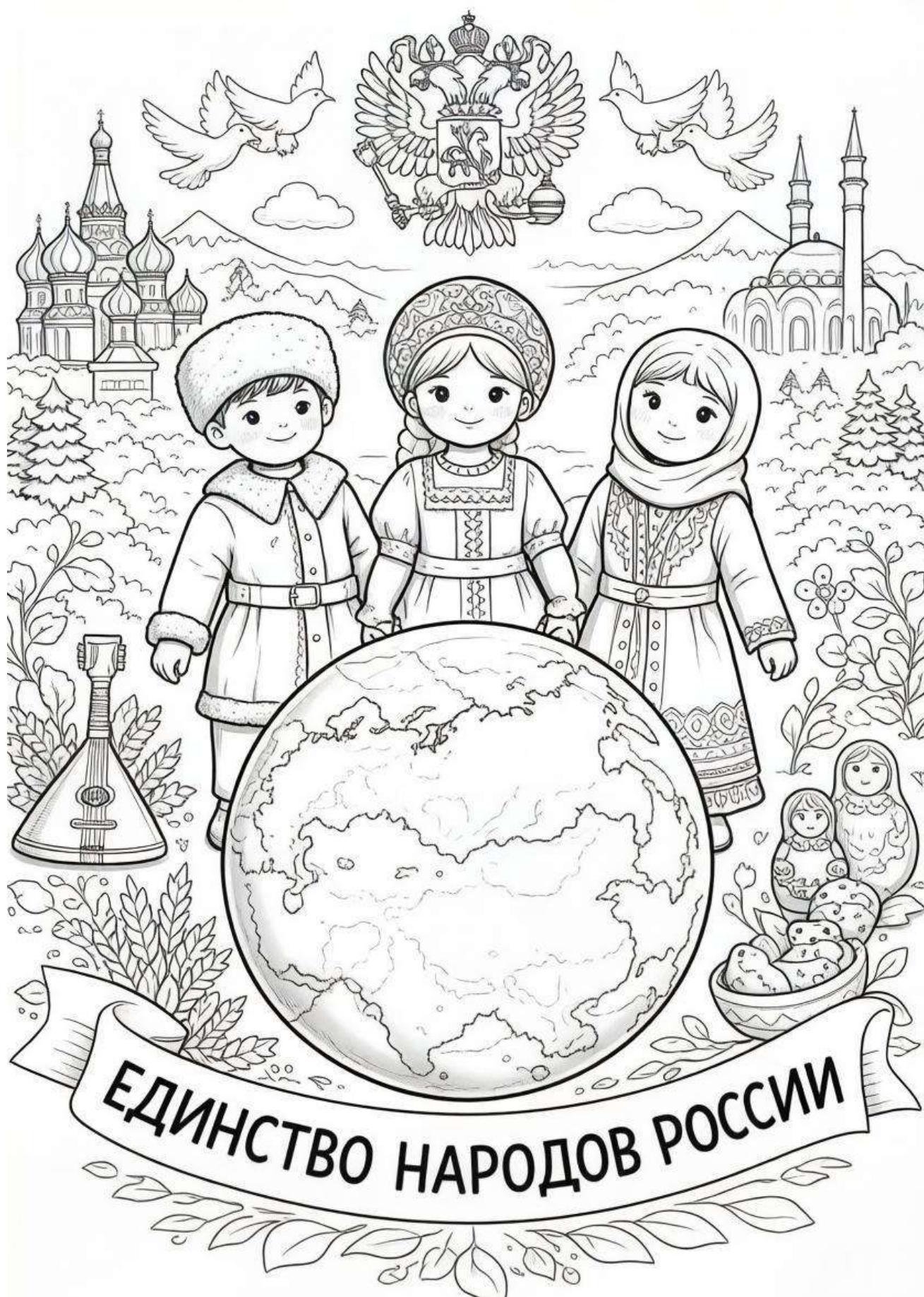
КАРТУЗ, МАЛГАЙ, ХУШУУР, КАЛФАК

(ОТВЕТ: хушуур – бурятское блюдо, остальное – одежда)

САБАНТУЙ, ЫСЫАХ, МАСЛЕНИЦА, СУРХАРБАН, ЧЕКМЕНЬ

(ОТВЕТ: чекмень – одежда, остальное – народные праздники)





## Содержание блокнота

Узнаем о народах России новое.....	4
Сундук узоров.....	6
Рецепты дружбы.....	12
Волшебное слово.....	6
Льётся песнь как ручеёк.....	8
Народные забавы.....	14
Играем.....	16
<i>Загадки</i> .....	18
Читаем и размышляем.....	19





Технические требования к видеозаписи: файл в формате MP4 (кодек H.264), соотношение сторон – 16:9 для горизонтального видео или 9:16 для мобильных устройств.

Не забудьте указать ФИО автора ролика, возраст и место проживания!

Видеоролики отправить на почту [chodb@yandex.ru](mailto:chodb@yandex.ru)

**Марафон народов России. Читаю, рассуждаю, играю, познаю: Творческий блокнот для детей и родителей / ГКУК ЧОДБ; информационно-библиографический отдел; сост. Т. Н. Моковая; Д. В. Яценко. – Челябинск, 2026. – 24 с.: ил. – (2026 – Год единства народов России).**