

**Подвижные игры
народов Крайнего Севера**



Содержание

1. ИГРЫ С МЕТАНИЕМ:

«ЛОВКИЙ ОЛЕНЕВОД»
«ОХОТА НА ВОЛКА» (ТИР)
«ОХОТНИКИ И ЗАЙЦЫ»

2. ИГРЫ С БЕГОМ:

«ПОЛЯРНАЯ СОВА И ЕВРАЖКИ»
«ОЛЕНЬИ УПРЯЖКИ»
«СОКОЛ И ЛИСА»
«РУЧЕЙКИ И ОЗЕРА»
«ЗДРАВСТВУЙ, ДОГОНИ!»
«СМЕЛЫЕ РЕБЯТА»
«ЯСТРЕБ И УТКИ»
«ЛЬДИНКИ, ВЕТЕР И МОРОЗ»
«ЛОВЛЯ ОЛЕНЕЙ»
ОЛЕНИ И ПАСТУХИ
«БЕГ В СНЕГОСТУПАХ»
«ВАЖЕНКИ И ОЛЕНЯТА»
«НА НОВОЕ СТОЙБИЩЕ»

3. ИГРЫ НА ЛОВКОСТЬ И СИЛУ:

«ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА»
«БОРЬБА НА ПАЛКЕ»
«НАНАЙСКАЯ БОРЬБА»

4. ИГРЫ НА ВНИМАНИЕ:

«БЕЛЫЙ ШАМАН» (РИТМ)
«РЫБАКИ»

5. ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ:

«ЗАЙЦЫ И ВОЛКИ»
«ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ НАРТЫ»
«ТРОЙНОЙ ПРЫЖОК»

6. ИГРЫ С БРОСКАМИ:

«УСПЕЙ ПОЙМАТЬ!»

«ОТБИВКА ОЛЕНЕЙ»

«СЮЛЫ – ЛЕДЯНЫЕ ПАЛОЧКИ»

7. ИГРЫ СЮЖЕТНЫЕ:

«ОХОТА НА КИТОВ»

«ОХОТА НА ОЛЕНЕЙ»

«ОХОТНИКИ И ВОЛКИ»

ИГРЫ С МЕТАНИЕМ

«ЛОВКИЙ ОЛЕНЕВОД»

(средняя, старшая, подготовительная группы)

Цель: развивать ловкость, упражнять в метании.

В стороне площадки ставится фигура оленя на расстоянии 3-4 м. проводится линия. Оленеводы располагаются шеренгой лицом к оленю. В порядке очередности бросают мяч правой рукой.

Правила игры: За каждый удачный бросок даётся флажок. У кого больше флажков, тот считается выигравшим.

«ОХОТА НА ВОЛКА» (ТИР)

(подготовительная к школе группа)

Цель: охотник встает в 4-5 м от волка (фигуры, вырезанной из фанеры или картона). Он должен попасть мячом в бегущего волка. Двое играющих держат фигуру за веревочки и передвигают ее то влево, то вправо.

Правила игры: Кидать мяч в волка следует с заданного расстояния.

«ОХОТНИКИ И ЗАЙЦЫ»

(старшая, подготовительная группы)

Цель: учит детей прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед мягко, на носочках, метко бросать мяч. Закрепляет знание о труде северян - охотников.

На одной стороне площадки очерчивается круг для охотника, на другой стороне – кружочками – места для зайцев (в каждом кружке по два зайца). Охотник обходит площадку, как бы высматривая заячьи следы, затем возвращается к себе. По сигналу воспитателя «Выбежали на полянку зайцы» дети

выходят из своих домиков-кружков и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперёд.

По сигналу «Охотник!» зайцы останавливаются, поворачивается к охотнику спиной, а он, не сходя с места, бросает в них мяч. Тот заяц, в которого попал мяч, считается подстреленным, и охотник уводит его к себе.

Правила игры: После 3-х повторений игры проводится подсчёт подстреленных зайцев, затем выбирается новый охотник.

ИГРЫ С БЕГОМ

«ПОЛЯРНАЯ СОВА И ЕВРАЖКИ»

(средняя, старшая, подготовительная группы)

Цель: воспитывать ловкость, выдержку, развивать скоростные умения.

Полярная сова находится в углу площадки или комнаты. Остальные играющие – евражки.

Под тихие ритмичные удары небольшого бубна евражки бегают на площадке, на громкий удар бубна евражки становятся столбиком, не шевелятся. Полярная сова облетает евражки и того, кто пошевелится или стоит не столбиком, уводит с собой. В заключение игры (после трех-четырех повторений) отмечают тех игроков, кто отличился большей выдержкой.

Правила игры: Громкие удары не должны звучать длительное время. Дети должны быстро реагировать на смену ударов.

«ОЛЕНЬ УПРЯЖКИ»

(средняя, старшая, подготовительная группы)

Цель: воспитывать ловкость, выдержку, развивать скоростные умения.

Играющие стоят вдоль стены комнаты или вдоль одной из сторон площадки по двое (один изображает запряженного оленя, другой – каюра). По сигналу упряжки бегут друг за другом, преодолевая препятствия: объезжают сугробы, перепрыгивают через бревно. Переходят через ручей по мостику. Доехав до стойбища (до противоположной стороны комнаты или площадки), каюры отпускают своих оленей

погулять. По сигналу «Олени далеко, ловите своих оленей!» каждый игрок-каюр ловит свою пару.

Правила игры: Преодолевая препятствия, каюр не должен терять свою упряжку. Олень считается пойманным, если каюр его осалил.

ВАРИАНТ. Две-три упряжки оленей стоят вдоль линии. На противоположном конце площадки флажки. По сигналу (хлопок, удар в бубен) упряжки оленей бегут к флажку. Чья упряжка первой добежит до флажка, та и побеждает. Аналогично можно провести игру «собачьи упряжки». Этот вариант характерен для береговых чукчей.

«СОКОЛ И ЛИСА»

(средняя, старшая, подготовительная группы)

Цель: воспитывать ловкость, выдержку, развивать скоростные умения.

Выбираются сокол и лиса, остальные дети – соколята. Сокол учит своих соколят летать. Он легко бегает в разных направлениях и одновременно производит руками разные летательные движения (вверх, в стороны, вперед) и еще придумывает какое-нибудь более сложное движение руками. Стайка соколят бежит за соколом и следит за его движениями. Они должны точно повторять движения сокола. В это время вдруг выскакивает из норы лиса. Соколята быстро приседают на корточки, чтобы лиса их не заметила.

Правила игры: Время появления лисы определяется сигналом ведущего. Лиса ловит только тех, кто не присел.

«ЯСТРЕБ И УТКИ»

эвенкийская и якутская игра
(средняя, старшая, подготовительная группы)

Цель: воспитывать ловкость, выдержку, развивать скоростные умения.

Все дети размещаются на озере (площадке). Выбираются один ястреб. По команде воспитателя «Ястреб летит!» все утки дети улетают (убегают) и прячутся в укрытие.

Правила игры: До кого ястреб дотронется, тот считается пойманным. После двух – трех раз проводится подсчет пойманных уток.

«РУЧЕЙКИ И ОЗЕРА»

(средняя, старшая, подготовительная группы)

Цель: воспитывать ловкость, выдержку, развивать скоростные умения.

Игроки стоят в пяти-семи колоннах, с одинаковым количеством играющих в разных концах зала – это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озера!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги – озера. Выигрывают те дети, которые быстрее построят круг.

Правила игры: Бегать надо друг за другом, не выходя из своей колонны. Строиться в круг можно только по сигналу.

«ЗДРАВСТВУЙ, ДОГОНИ!»

(средняя, старшая, подготовительная группы)

Цель: воспитывать ловкость, выдержку, развивать скоростные умения.

Игроки стоят лицом друг к другу в середине площадки, по краям ее обозначают дома. Затем пары образуют две шеренги, которые расходятся по своим домам. Каждый представитель

первой шеренги идет в гости и подает правую руку тому, с кем он стоял в паре, говоря:

- Здравствуй!

Ребенок-охотник отвечает:

- Здравствуй!

Гость говорит:

- Догони!

И бежит в свой дом, хозяин его догоняет. Дети по очереди ходят друг к друг в гости.

Правила игры: Здраваться можно только правой рукой. Говорить «Догони» надо у порога дома игрока-партнера. Выигрывает тот, кто догонит. В гости можно идти по-разному: важно, не торопясь; радостно, вприпрыжку; идти, как солдаты в строю, как клоуны в цирке и т.д.

«СМЕЛЫЕ РЕБЯТА»

(средняя, старшая, подготовительная группы)

Цель: воспитывать ловкость, выдержку, развивать скоростные умения.

Дети встают в две-три шеренги. На противоположном конце помещения кладут шнур. Выбирают двух-трех ведущих. Каждый ведущий по очереди спрашивает у детей: например, первый у первой шеренги и т.д. (Дети отвечают.)

- Вы смелые ребята?

- Смелые! Я посмотрю, какие вы смелые (лукаво, с юмором).

Раз, два, три (пауза).

Кто смелый?

- Я! Я!

- Бегите!

Первая шеренга бежит до шнура, а ведущий ловит убегающих, так повторяется игра и со следующей группой детей.

Правила игры: Бежать следует только после слова «бегите!», увертываясь от ведущего. Ловить за шнуром нельзя.

«ЛЬДИНКИ, ВЕТЕР И МОРОЗ»
(старшая, подготовительная группы)

Цель: воспитывать ловкость, выдержку, развивать скоростные умения.

Играющие встают парами лицом друг к другу и хлопают в ладоши, приговаривая:

- Холодные льдинки,
Прозрачные льдинки,
Сверкают звенят:
«Дзинь, дзинь...»

Делают хлопок на каждое слово: сначала в свои ладоши, затем в ладоши товарища. Хлопают в ладоши и говорят: «Дзинь, дзинь» до тех пор, пока не услышат сигнал «Ветер!». Дети-льдинки разбегаются в разные стороны и договариваются, кто с кем будет строить круг – большую льдинку. На сигнал «Мороз!» все выстраиваются в круг и берутся за руки.

Правила игры: Выигрывают те дети, у которых в кругу оказалось большее число игроков. Договариваться надо тихо о том, кто с кем будет строить льдинку. Договорившиеся берутся за руки. Менять движения можно только по сигналу «Ветер!» или «Мороз!». В игру желательно включать разные движения: поскоки, легкий или быстрый бег, боковой галоп и т.д.

«ЛОВЛЯ ОЛЕНЕЙ»

(средняя, старшая, подготовительная группы)

Цель: упражнять в метании, развивать ловкость.

- На площадке ставится муляж оленя. На расстоянии 1,5-2 м. чертится линия. Оленеводы располагаются по кругу. По команде накидывается на оленя верёвочная петля. Можно накидывать петлю по одному, по два, по три человека. Кто набросил петлю, тот поймал оленя.
- Играющие делятся на две группы. Одни – олени, другие – пастухи. Пастухи берутся за руки и стоят полукругом лицом к оленям. Олени бегают по очерченной площадке. По сигналу «Лови!» пастухи стараются поймать оленей и замкнуть круг.

Правила игры: Ловить оленей можно только по сигналу.

Круг замыкают тогда, когда поймано большее число игроков. Олени стараются не попадать в круг, но они уже не имеют права вырваться из круга, если он замкнут.

«ОЛЕНИ И ПАСТУХИ»

(старшая, подготовительная группы)

Цель: воспитывать ловкость, выдержку, развивать скоростные умения.

Все игроки – олени, на головах у них атрибуты, имитирующие оленьи рога. Двое ведущих – пастухи – стоят на противоположных сторонах площадки, в руках у них маут (картонное кольцо или длинная веревка с петлей). Игроки-олени бегают по кругу гурьбой, а пастухи стараются накинуть им на рога маут. Рога могут имитировать и веточки, которые дети держат в руках.

Правила игры: Бегать надо легко, увертываясь от маута. Набрасывать маут можно только на рога. Каждый пастух сам выбирает момент для набрасывания маута.

«БЕГ В СНЕГОСТУПАХ»

(старшая группа)

Цель: развивать ловкость, упражнять в метании.

Играющие делятся на две команды и стоят за чертой. У каждой команды по одной паре снегоступов.

По сигналу воспитателя (взмах флажком) ведущие каждой команды в снегоступах бегут к флажкам, поставленным заранее на противоположной стороне площадки, каждый огибает свой флажок и бежит обратно, отдает снегоступы следующему игроку команды. Победителем считается та команда, которая раньше закончит бег.

Правила игры: Игра проводится по принципу эстафеты. Передавать снегоступы можно только за чертой. Огибая флажок, нельзя задевать его.

«КАЮР И СОБАКИ»

(старшая, подготовительная группы)

Цель: воспитывать ловкость, выдержку, развивать скоростные умения.

На противоположных концах площадки кладут параллельно два шнура. Игроки встают около них по три человека и берутся за руки. Двое из них – собаки, третий – каюр. Каюр берет за руки стоящих впереди собак. Дети

тройками по сигналу «Поехали!» бегут навстречу друг другу от одного шнура к другому

Правила игры: Бежать можно только по сигналу. Выигрывает та тройка, которая быстрее добежит до шнура. Можно предложить играющим преодолеть разные препятствия.

«ВАЖЕНКИ И ОЛЕНЯТА»

(старшая группа)

Цель: воспитывать ловкость, выдержку, развивать скоростные умения.

На площадке нарисовано несколько кругов. В каждом из них находится важенка и двое оленят. Волк сидит за сопкой (на другом конце площадки). На слова ведущего:

- бродит в тундре важенка,
С нею – оленята,
Объясняет каждому
Все, что непонятно...
Топают по лужам
Оленята малые.
Терпеливо слушая
Наставленья мамыны.

Играющие оленята свободно бегают по тундре, наклоняются, едят траву, пьют воду. На слова «Волк идет!» оленята и важенки убегают в свои домики (круги). Пойманного олененка волк уводит с собой.

Правила игры: Движения выполнять в соответствии с текстом. Волк начинает ловить только по сигналу и только вне домика.

«НА НОВОЕ СТОЙБИЩЕ»

(подготовительная к школе группа)

Цель: воспитывать ловкость, выдержку, развивать скоростные умения.

Играющие становятся парами. В паре один – олень, другой – каюры. Упряжки стоят одна за другой. Ведущий говорит:

– Оленеводы переезжают на новые стойбища. После этих слов все бегут к краю площадки, при этом каюры, подгоняя оленей, издают характерный для оленеводов - тундровиков звук кхх-кхх. Останавливаются по сигналу ведущего. Во время движения упряжки делают привал. Каюры отпускают оленей, которые бегут врассыпную. По сигналу «Упряжки!» все должны построиться в прежней последовательности.

Правила игры: Начинать движение надо по сигналу. Санный поезд должен двигаться упорядоченно (упряжкам нельзя обгонять друг друга). Очередность сохраняется и после привала.

ИГРЫ НА ЛОВКОСТЬ И СИЛУ

«ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА»

(средняя, старшая, подготовительная группы)

Цель: воспитывать ловкость, смелость, силу.

Вся группа делится на два звена. Чертится линия, по середине каната завязывается узел, который на пол на черту. По команде воспитателя «Тяни!» обе команды начинают тянуть канат в свою сторону. Кто перетянет, тот и выиграл.

На площадке проводится черта. Играющие делятся на две команды и встают по обе стороны черты, держа в руках канат.

По сигналу водящего «Раз, два, три – начни!» каждая команда старается перетянуть соперника на свою сторону. Чья команда сумеет это сделать, та считается победительницей, ей вручают сувениры. Как на празднике оленеводов.

Правила игры: Начинать перетягивание каната можно только по сигналу. Команда, перешагнувшая черту, считается побежденной.

«БОРЬБА НА ПАЛКЕ»

традиционная игра ненецких рыбаков

(средняя, старшая, подготовительная группы)

Цель: развивать выдержку, силу, ловкость.

На площадке чертится черта. Двое играющих садятся по обе стороны черты лицом друг к другу и, держась за палку

двумя руками, упираясь ступнями ног о ступни ног другого. По команде начинают тянуть палку.

Чертится линия. Двое играющих садятся по обе стороны черты лицом друг к другу. Держась за палку двумя руками и упираясь ступнями ног о ступни другого, начинают перетягивать друг друга. Выигрывает тот, кто перетянет соперника за черту.

Правила игры: Начинать перетягивать палку следует одновременно по сигналу. Во время перетягивания палки нельзя менять положение ступней ног.

«НАНАЙСКАЯ БОРЬБА»

(старшая, подготовительная группы)

Цель: воспитывать ловкость, честность, чувство товарищества, смелость.

Играют парами на мате или на ковре. Берут друг друга за плечи и борются произвольно, стараясь положить, друг друга на мат или на ковёр на спину. Выигрывает тот, кто уложил противника на лопатки.

Играют парами на мате или на ковре. Играющие берут друг друга за плечи и борются, стараясь положить соперника на спину. Выигрывает тот, кто достиг цели, уложил противника на лопатки.

Правила игры: Борьбаться можно только на мате или ковре, не сходя с него. Нельзя допускать грубых действий.

ИГРЫ НА ВНИМАНИЕ

«БЕЛЫЙ ШАМАН» (РИТМ)

(подготовительная к школе группа)

Цель: воспитывать внимание, ориентировку в пространстве

Играющие ходят по кругу и выполняют разные движения. В центре круга – водящий. Это белый шаман – добрый человек. Он становится на колени и бьет в бубен, затем подходит к одному из играющих и отдает ему бубен. Получивший бубен должен повторить в точности ритм, проигранный водящим.

Правила игры: Если получивший бубен неправильно повторит ритм, он выходит из игры.

«РЫБАКИ»

(средняя группа)

Цель: воспитывать внимание, ориентировку в пространстве

Играющие становятся в круг. Они рыбаки. Водящий показывает им движения рыбаков: тянут сети, внимают рыбу, чинят сети, гребут веслами.

Правила игры: Кто из играющих повторит движения неправильно, тот выходит из игры.

ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ

«ЗАЙЦЫ И ВОЛКИ»

(старшая группа)

Цель: проводится с целью научить детей прыгать на носочках на двух ногах, вперед.

Одного из играющих выбирают волком. Остальные дети изображают зайцев. На одной стороне площадке в домиках (начертите круги на некотором расстоянии друг от друга) сидят зайцы. На противоположной стороне за сопкой – волк. На слова воспитателя: «Зайцы скачут скок, скок, скок на зеленый на лужок, травку щиплют, кушают, осторожно слушают, не идет ли волк?» Зайцы выбегают из домиков и разбегаются по площадке. Они прыгают на двух ногах, присаживаются, щиплют травку, оглядываются, не идет ли волк? Когда педагог произносит последнее слово, волк выходит из-за сопки убежит за зайцами, стараясь их поймать (коснуться). Пойманных зайцев уводит к себе за сопку.

Как только волк уходит, воспитатель повторяет текст стихотворения и игра продолжается.

Правила игры: После того, как пойманы 2-3 зайца, выбирается новый волк.

«ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ НАРТЫ»

ненецкая игра

(старшая, подготовительная группы)

Цель: развитие ловкости, упражнение в прыжках на двух ногах.

В ряд ставятся санки (5-6 штук) параллельно друг другу на расстоянии 40-50 см. Играющие в порядке очередности прыгают через них.

Правила игры: Выигрывает тот, кто ни разу не заденет санки.

«ТРОЙНОЙ ПРЫЖОК»

(подготовительная к школе группа)

Цель: упражнять в энергичных прыжках с ноги на ногу.

Чертится линия. Играющие прыгают в порядке очерёдности. Делают три прыжка с ноги на ногу, начиная от черты. Побеждает тот, кто дальше прыгнет.

На снегу проводится черта, играющие становятся за нею. По очереди они прыгают от черты вперед: в первых двух прыжках прыгают с одной ноги на другую, в третьем прыжке приземляются на обе ноги. Выигрывает тот, кто прыгнул дальше.

Правила игры: Начинать прыгать надо от черты. Прыгать можно только указанным способом.

ВАРИАНТЫ. Игра проводится с распределением детей по звеньям. В каждое звено входит от двух до четырех человек. Все дети одного звена выходят к черте одновременно. По сигналу они все вместе начинают прыгать. Выигрывает звено, участники которого прыгают дальше.

ИГРЫ С БРОСКАМИ

«УСПЕЙ ПОЙМАТЬ!»

(старшая, подготовительная группы)

Цель: развивать ловкость, упражнять в метании.

На игровой площадке находится две равные группы участников: девочки и мальчики. Ведущий подбрасывает мяч вверх. Если мяч поймают девочки, то они начинают перебрасывать мяч друг другу так, чтобы мячом не завладели мальчики, и, наоборот, если мяч окажется у мальчиков, они стараются не дать его девочкам. Выигрывает та команда, которая сможет дольше удержать мяч.

Правила игры: Передавая мяч, нельзя касаться руками игрока и долго задерживать мяч в руках.

«ОТБИВКА ОЛЕНЕЙ»

(старшая, подготовительная группы)

Цель: развивать ловкость, упражнять в метании.

Группа играющих находится внутри очерченного круга – это олени. Выбираются три пастуха – они за кругом. По сигналу «Раз, два, три – отбивку начни!» пастухи по очереди бросают мяч в оленей. Олень, в которого попал мяч, считается пойманным, отбитым от стада. Каждый пастух отбивает пять-шесть раз. После чего он посчитывает отбитых оленей.

Правила игры: Бросать мяч можно только в ноги и только по сигналу с места в подвижную цель.

«СЮЛЫ – ЛЕДЯНЫЕ ПАЛОЧКИ»

(старшая, подготовительная группы)

Цель: развивать ловкость, упражнять в метании.

Каждый играющий подбирает себе палочку, которая должна быть выше его роста. Несколько палочек заранее обливают водой и держат на морозе, пока они не обледенеют. Играющий берет сюлы в правую руку и становится боком вперед, левую руку сгибает в локте, а правую руку заводит за спину, пропуская палку под согнутый локоть левой руки, и сильно бросает ее.

Правила игры: Палочка должна лететь только в прямом направлении. Выигрывает тот, кто дальше бросит ее. Если палка летит в сторону, то играющий выбирает из игры.

ИГРЫ СЮЖЕТНЫЕ

«ОХОТА НА КИТОВ»

(старшая, подготовительная группы)

Цель: помогает детям показать как сложна работа охотников китобоев, знакомит с орудиями их труда, внимание детей на красоту природы, закрепляет название труда и животных.

Вначале проходит показ видео фильма, где дети наблюдают весь рабочий процесс разделки кита. Затем воспитатель читает сказку веселое лежбище. Дети делятся на две команды: разделщиков и охотников. Веревки это гарпун, а большие надувные рыбы – киты.

Правила игры: Охотники стреляют, убивают кита, привозят его на берег, и команда разделщиков приступает к работе.

«ОХОТНИКИ И ВОЛКИ»

(старшая, подготовительная группы)

Цель: развивает ловкость, силу, воспитывает чувство товарищества.

Площадка делится пополам. На одной стороне охотники в руках у них мячи, на другой волки. Волки могут свободно передвигаться по площадке, охотники же стоят на месте возле проведенной черты. По сигналу воспитателя, охотники начинают целиться в волков, стараясь попасть в них, волки бегают по площадке, стараясь увернуться от мяча. Разучивая эту игру воспитатель обращает внимание на то чтобы охотники целились только в ноги детям, изображающих волков.

Правила игры: После двух – трех раз проводится подсчет пойманных волков. Затем команды меняются местами.

«ОХОТА НА ОЛЕНЕЙ»

(старшая, подготовительная группы)

Цель: развивает глазомер, ловкость, изобретательность. Знакомит с повадками оленей, их особенностями.

2 – 3 команды детей по 3 – 4 человека в команде становятся у черты в колонну по одному. На расстоянии 1-1,5м. в один ряд ставятся рога оленя по числу детей в команде.

Правила игры: Каждый ребенок в руке держит биты и старается сбить ей рога.