

Подвижные игры народов Севера

МДОУ «Детский сад «Солнышко»

КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ ИГР НАРОДОВ СЕВЕРА (для детей 5-7 лет)



Составила: воспитатель Запрудина М.В.

г. Надым

Подвижная игра - эта форма деятельности наиболее близка и понятна детям, она вызывает у них яркие эмоциональные переживания. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики, они являются неотъемлемой частью национальной культуры. Участвуя в них, дети знакомятся с обычаями, своеобразием быта, языка людей коренных национальностей. Подвижные игры влияют на развитие чувств и эмоций, поскольку радость движений усиливается наличием веселых, комических ситуаций, соревновательного настроя и обеспечивает развитие симпатий, интереса к данному народу.

Народные игры Севера передают особенности труда людей (охоты, рыбалки, оленеводства), а также неповторимый колорит народного творчества.

Проведение данных игр способствует оздоровлению детей:

- правильному и своевременному развитию костного аппарата, формированию изгибов позвоночника, развитию сводов стопы;
- укреплению мышц сердца, развивают его способность приспосабливаться к внезапной изменяющейся нагрузке;
- правильному развитию терморегулирующих и защитных функций кожи;
- укрепляют дыхательную мускулатуру;
- развивают и укрепляют все группы мышц.

Практика показывает, что внедрение национально-регионального компонента в образовательный процесс повышает его уровень, способствует установлению прочных связей с коренным народом, обогащает духовные и социальные качества детей.

«Льдинки, ветер и мороз»

Цель: Учить детей реагировать по сигналу, соотносить действия с текстом.

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 с товарищем. 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 большую 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»

Цель: Развивать бег, ловкость. Учить реагировать по сигналу.

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 вырываться из круга, если он замкнут.

«Волк и олени»

Цель: Развивать бег, ловкость. Учить реагировать по сигналу.

Из игроков выбирается волк, остальные — олени. На одном конце площадки очерчивается место для волка. Олени пасутся на противоположном. По сигналу «Волк!» волк просыпается, выходит из логова, сначала широким шагом обходит стадо, затем постепенно круг обхода сужает. По сигналу (рычание волка) олени разбегаются в разные стороны, а волк старается их поймать (коснуться). Пойманного оленя он отводит к себе.

Правила игры. Выбегать из круга можно только по сигналу. Тот, кого поймают, должен идти за волком.

«Олени и пастухи»

Цель: Учить соблюдать правила игры, развивать ловкость.

Все игроки — олени, на головах у них атрибуты, имитирующие олениные 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.

«Куропатки и охотники»

Цель: Упражнять детей в беге, учить реагировать по сигналу.

Все играющие — куропатки, трое из них — охотники. Куропатки бегают по полю. Охотники сидят за кустами. На сигнал «Охотники!» все куропатки прячутся за кустами, а охотники их

ловят (бросают мяч в ноги). На сигнал «Охотники ушли!» игра продолжается: куропатки опять летают.

Правила игры. Убегать и стрелять можно только по сигналу. Стрелять следует только в ноги убегающих.

«Ручейки и озера»

Цель: Бегать друг за другом, не выходя из своей колонны. Строиться и круг можно только по сигналу.

Игроки стоят в пяти—семи колоннах с одинаковым количеством играющих в разных частях 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.

Правила игры. Выигрывают те дети, которые быстрее построят круг.

«Смелые ребята»

Цель: Учить бегать только после слова «Бегите!», увертываясь от ведущего. Не ловить за шнуром.

Дети встают в две-три шеренги в зависимости от площади комнаты. 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 на противоположную сторону до шнура, а ведущий ловит убегающих.

Так повторяется игра и со следующей группой детей.

«Нарты-сани»

Цель: Учить бегать от черты до черты по сигналу «Беги!».

Двое игроков бегут и прыгают через нарты, поставленные друг от друга на расстоянии 1 м. Нарты-сани имеют длину 1 м, ширину 30—40 см, высоту 20 см. Сделать их можно из картона. Выигрывает тот, кто быстрее прибежит и не заденет нарты.

Правила игры. Бежать надо от черты до черты по сигналу «Беги!». Сначала ставят двое нарт (саней), затем можно добавить еще двое.

«Отбивка оленей»

Цель: Тренировать в бросание мяча, развивать меткость.

Группа играющих находится внутри очерченного круга. Выбираются три пастуха, они за кругом — это олени. 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 подсчитывает отбитых оленей.

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

«Полярная сова и евражки»

Цель: Учить детей быстро реагировать на смену ударов.

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 евражек 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.

«Бег в снегоступах»

Цель: Тренировать в беге с препятствием.

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.

«Олени упряжки»

Цель: Учить преодолевать в препятствия, развивать бег и силу.

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 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.

«Важенка и олениа»

Цель: Учить выполнять движения в соответствии с текстом.

На площадке нарисовано несколько кругов. В каждом из них находятся важенка и двое олениа. Волк сидит за сопкой (на другом конце площадки).

На слова ведущего:

*Бродит в тундре важенка,
С нею — олениа,
Объясняет каждому
Все, что непонятно...
Топают по лужам
Олениа малые.
Терпеливо слушая
Наставления мамы*

Играющие олениа свободно бегают по тундре, наклоняются, едят траву, пьют воду. На слова «Волк идет!» олениа 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»

Цель: Учить выполнять действия в соответствии с сигналом.

Играющие становятся парами. В паре один — олень, другой — каюр. Упряжки стоят одна за другой. Ведущий говорит: «Оленеводы переезжают на новые стойбища». После этих слов все бегут по 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 в рассыпную. По сигналу «Упряжки!» все должны построиться в прежней последовательности.

Правила игры. Начинать движения надо в соответствии с сигналом. Санный поезд должен двигаться упорядоченно (упряжкам нельзя обгонять друг друга). Очередность сохраняется и после привала.

«Перетягивание каната»

Цель: Учить перетягивать канат по сигналу.

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 оленевода.

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

«Солнце»

Цель: Развивать воображение.

Играющие становятся в круг. Выбирают солнце. Солнце ходит по кругу и, указывая на каждого по очереди, считает:

*Нянь-нянь (хлеб),
Кежи-кежи (нож).*

Те, которых водящий-солнце назвал кежи, выходят из круга, встают парами и берутся за руки, другие — нянь-нянь — берутся за руки и остаются на месте, тоже в парах. Образуются две группы пар: нянь-нянь и кежи-кежи. Пары каждой группы придумывают разные фигуры.

Правила игры. Выигрывают те пары, которые придумали наиболее интересные фигуры.

«Ледяные палочки» (Сюлы)

Цель: Развивать дальность броска.

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. Сюлы должна лететь только в прямом направлении. Выигрывает тот, кто дальше бросит палочку. Если палка летит в сторону, то играющий выбывает из игры.

«Охота на куропаток»

Цель: Учить бегать по сигналу.

Дети изображают куропаток. Они размещаются на той стороне площадки — тундры, где имеются пособия, на которые можно влезать (вышки, скамейки, стенки и т. П.). На противоположной стороне площадки находятся три или четыре охотника.

Куропатки летают, прыгают по тундре. По сигналу водящего «Охотники!» они улетают (убегают) и садятся на ветки (взбираются на возвышения). Охотники мячом стараются попасть в куропаток.

Пойманные куропатки отходят в сторону и выбывают на время из игры. После двух-трех повторов игры выбирают других охотников, игра возобновляется.

Правила игры. Куропатки разлетаются только по сигналу. Охотники начинают ловить куропаток также только после этого сигнала. Стрелять мячом можно лишь по ногам.

«Успей поймать!»

Цель: Учить передавать мяч не касаясь друг друга.

На игровой площадке находятся 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.

«Солнце» (Хейро)

Цель: Учить бегать в соответствии с правилами игры.

Играющие становятся вкруг, берутся за руки, идут по кругу приставным шагом, руками делают равномерные взмахи вперёд – назад и на каждый шаг говорят хейро. Ведущий – солнце сидит на корточках в середине круга. Игроки разбегаются, когда солнце встаёт и выпрямляется (вытягивают руки в стороны)

Правила игры. Все игроки должны увёртываться от солнца при его поворотах. На сигнал «Раз, два, три – в круг скорей беги!» те, кого ведущий не задел, возвращаются в круг.

«Берегись охотника»

Цель: Развитие скорости, быстроту реакции, выносливость, координацию движений.

Игра проводится в любое время года, количество игроков не ограничено. У одного из игроков в руках хвост лисы или песка. Водящий старается догнать и запятнать того, кто бежит с хвостом, но сделать это непросто: участники игры на бегу передают хвост друг другу. Когда «охотник» запятнает игрока с

хвостом, они меняются ролями. В конце игры определяют игрока, который ни разу не был водящим.

«Звери и птицы»

Цель: Развитие координационных движений и скоростно-силовых способностей.

Игра проводится в зимнее время года, количество игроков не ограничено. Перед игрой следует предупредить игроков, что необходимо, как можно точнее скопировать движение животного или птицы. Ведущий называет птицу «утка», игроки разводят руки в стороны и плавно машут ими, словно крыльями. Зверь «заяц», игроки выполняют прыжки в приседе и т.д. Победителем становится тот, кто более точно копирует движение зверя или птицы.

«Рыбаки и рыбки»

На полу лежит шнур в форме круга — это сеть. В центре круга стоят трое детей — рыбаков, остальные игроки — рыбки. Дети-рыбки бегают по всей площадке и забегают в круг. Дети-рыбаки ловят их.

Правила игры. Ловить детей-рыбок можно только в кругу. Рыбки должны забегать в круг (сеть) и выбегать из него, чтобы рыбаки их не поймали. Кто поймает больше рыбок, тот лучший рыбак.

«Бой медвежат»

Цель: развитие силы, ловкости, координацию движений, внимания, волевых качеств.

Игра проводится в любое время года, количество игроков не ограничено. Чертится круг диаметром 2 метра. В него встают на корточки соперники (медвежата), вытягивают руки вперед ладоншками. Необходимо вытолкнуть соперника из круга, ударяя

об его ладони, или заставить его земли или пола любой частью тела. Кому удастся это сделать, тот и является победителем.

«Тройной прыжок»

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.

Игру можно организовать и таким образом, чтобы в прыжках состязались одновременно дети из разных звеньев. В этом случае подсчитывают, какое количество первых, вторых, третьих и т. д. мест заняли участники каждого звена.

«Снежный лабиринт»

Цель: Развитие координационных движений и скоростно-силовых способностей.

Дети надевают на ноги модели снегоступов, на спину охотничьи рюкзаки и идут между сугробами (кубы разных размеров) до стойки и так возвращаются обратно. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

«Каюр и собаки»

Цель: Продолжать учить бегать по сигналу.

На противоположных краях площадки кладут параллельно два шнура. Игроки встают около них по три человека и берутся за руки. Двое из них – собаки, третий – каюр. Каюр берёт за руки стоящих впереди собак. Дети тройками по сигналу «Поехали!» бегут навстречу друг другу от одного края шнура до другого.

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

«Бег с капканом»

Цель: Развитие быстроты, силы ног.

Игра проводится в любое время года, количество игроков не ограничено. В игре принимают участие 2-3 команды. К правой и левой ноге каждого бегуна привязывают мячи (резиновые мячи в сетках). Это и будут «капканы».

Правила игры. По команде ведущего игроки бегут до ориентира, оббегают его и бегут обратно, передают эстафету. Побеждает та команда, которая первая справится с заданием.

«Ловкий оленевод»

Цель: Учить бросать мяч с заданного расстояния.

В стороне на площадке ставится фигура оленя. Оленеводы располагаются шеренгой лицом к оленю на расстоянии 3—4 м от него. Поочередно они бросают в оленя мячом, стараясь попасть в него. За каждый удачный выстрел оленевод получает флажок. Выигравшим считается тот, кто большее число раз попадет в оленя.

Правила игры. Бросать мяч можно только с условного расстояния.

