

Подвижные игры коренных народов Красноярского края

Приобщение дошкольников к традициям коренных народов Красноярского края, а так же изучение и участие в подвижных играх, способствует сохранению и продвижению национального наследия и формируют гордость за свою историю и культуру.

Подвижные игры имеют большое значение для всестороннего, гармоничного развития детей дошкольного возраста. Участие дошкольников в подвижных играх различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании. В процессе подвижных игр, формируется способность проявлять выдержку, смелость, умение действовать в коллективе и индивидуально.

Большое значение подвижных игр в способности укреплять физическое состояние и поддерживать активный образ жизни.

Задачи:

- сохранять и передавать традиции и культурное наследие;
- способствовать объединению людей и укреплению связи с родным краем;
- развивать физические качества детей и взрослых;
- стимулировать мозговую активность, способствовать развитию памяти, внимания;
- формировать навыки коммуникации, сотрудничества и уважения к соперникам;
- формировать гордость за историю и культуру региона.

Картотека

«Подвижные игры народов Красноярского края»

При выборе водящего использовались определенные считалки:

Прилетели в тундру утки
Позолоченные грудки,
Чтоб утят выводить...
А тебе сейчас водить!

Прибежала к нам лиса
Через реки и леса...
Быстрым зайчиком в кусты
Убегай скорее ты!

Все ребята встали в круг.
Серый волк примчался вдруг!
Он клыкастый погляди!
Самый, смелый выходи!

Сильный северный олень
Нас катает целый день!
Но на нарту всем не сесть
Значит, ты останься здесь.

«Берегись охотника»

Цель: развитие скорости, быстроты реакции, выносливости, координации движений.

Описание игры: 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.

«Бег с капканом»

Цель: развитие быстроты, силы ног.

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

«Бой медвежат»

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

Описание игры: 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 ладонками. 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.

«Бой лосей»

Цель: развитие ловкости, координации движений, внимания, смелости.

Описание игры: Игра проводится в любое время года, количество игроков не ограничено. В игре принимают участие 2-3 команды. Чертится круг, в него встают игроки, у каждого из них левая рука привязана к туловищу, на голове шапка. Задача проста и непростая - снять шапку у противника и не дать снять свою. Побеждает та команда, которая снимет больше шапок.

«Быстрый олень»

Цель: развитие ловкости, координации движений, внимания, смелости.

Описание игры: Игра проводится в любое время года, количество игроков не ограничено. Чертится круг и от него на расстоянии 9-12 метров контрольная линия. По команде все участники двигаются в обход по начерченному кругу. По команде «шаг оленя» все участники идут по кругу, высоко поднимая бедро. По команде «поворот» происходит поворот кругом, и продолжается движение в противоположном направлении. По команде «рысь» участники бегут по кругу с захлестыванием голени назад. По команде «на свои места» участники выполняют многоскоки (бег, прыжки) за контрольную линию. Игрок, пересекший контрольную линию последним, выбывает из игры.

«Важенка и оленята»

Цель: развитие ловкости, координации движений, внимания, смелости, сообразительности.

Описание игры: Игра проводится в любое время года, количество игроков не ограничено. На площадке нарисовано несколько кругов (можно обручи), 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.
Топают по лужам
Оленята малые
Терпеливо слушая
Наставленья мамины

Играющие оленята свободно бегают по тундре, наклоняются, едят траву, пьют воду. На слова «волк идет!» оленята и важнки убегают в свои домики (круги). Пойманных оленей волк уводит к себе.

«Гонки на нартах»

Цель: развитие скорости, выносливости, силы рук, ног, мышц спины.

Описание игры: Игра проводится в зимнее время года, количество игроков не ограничено. Участники делятся на три команды по три человека. Выстраиваются на старте. Один игрок из команды берет нарты за веревку, второй садится на нарты, третий оказывает помощь, толкая нарты сзади или в спину сидящего на нартах. По сигналу ведущего экипажи бегут к ориентиру, огибают его и возвращаются обратно. Побеждает команда, которая придет к финишу первой.

«Звери и птицы»

Цель: развитие координационных движений и скоростно-силовых способностей.

Описание игры: 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 скопирует движение зверя или птицы.

«Льдинки, ветер и мороз»

Цель: развитие координационных движений, быстроты, находчивости.

Описание игры: Участники встают парами, лицом друг к другу и хлопают в ладоши, приговаривая: «Холодные льдинки, прозрачные льдинки, сверкают, звенят: дзинь, дзинь». Делают хлопок на каждый на каждое слово: вначале в свои ладоши, затем в ладоши своего товарища.

Хлопают и говорят: «дзинь, дзинь» - пока не услышат сигнал «Ветер».

На этот сигнал дети разбегаются в разные стороны. На сигнал «Мороз» дети возвращаются в пары и берутся за руки.

«Куропатки и ягодки»

Цель: развитие быстроты, ловкости, координации движений, внимания.

Описание игры: Игра проводится в любое время года. Количество участников не ограничено. Взявшись за руки, участники образует круг. Это будет клетка. Внутри клетки 6-8 ягод, а снаружи 2 куропатки. Клетка движется по кругу вправо или влево (подскоками, приставными шагами, лёгким бегом). По свистку клетка останавливается и открывает свои дверцы (поднятые руки вверх). Куропатки свободно вбегают в клетку стараясь поймать ягодку, (пойманную ягодку отводят в своё гнездо). Победителем становится та куропатка, которая поймала больше ягодок.

«Ловля оленей»

Цель: развитие быстроты, ловкости, координации движений, находчивости.

Описание игры: Игра проводится в любое время года. Количество участников не ограничено. Участники делятся на две команды. 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 не имеют вырываться из круга, если их замкнут, лучшими игроками считаются те игроки, которые были пойманы последними.

«Гонки на оленях»

Цель: развитие быстроты, ловкости, координации движений, внимания.

Описание игры: Дети бегут парами (первый - олень, второй - каюр) между кочками (кубы), обегают дерево (стойку) и возвращаются обратно. Побеждает та команда, которая первая закончит эстафету.

«Снежный лабиринт»

Цель: развитие координационных движений и скоростно-силовых способностей.

Описание игры: 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

«Игра-хоровод «Хейро» (означает «солнце»).

Цель: развитие быстроты, ловкости, координации движений, внимания.

Описание игры: В хороводе в такт слову «хейро» дети выполняют простые ритмичные движения; характер их зависит от фантазии воспитателя, умения детей четко, одновременно выполнять показанное им движение. Такие игры знакомят детей с жизнью коренных жителей Таймыра, словарным составом языка, что имеет большое значение для воспитания у них чувства патриотизма и интернационализма.

«Борьба на палке» (ненецкая игра).

Цель: развитие координационных движений и скоростно-силовых способностей.

Описание игры: На площадке проводится черта. Двое играющих садятся по обе стороны черты, один упирается ступнями ног в ступни другого. Держась за палку двумя руками, начинают перетягивать друг друга. Правила игры простые: начинать перетягивать палку только по сигналу; во время перетягивания палки не разрешается менять положение ступней ног.

«Охота на волка»

Цель: развитие быстроты, ловкости, координации движений, внимания.

Описание игры: Задача игры состоит в том, чтобы попасть мячом в бегущего волка. Фигура волка вырезается из фанеры или картона. Охотник встает в 4—5 м от волка. Двое играющих дергают ее за веревочку, передвигая ее то влево, то вправо. С этого расстояния надо постараться попасть мячом в волка.

«Охота на куропаток»

Цель: развитие быстроты, ловкости, координации движений, внимания.

Описание игры: Дети, изображающие куропаток, размещаются на одной стороне площадки, где имеются гимнастические стенки, вышки или скамейки. На противоположной стороне площадки находятся 3—4 охотника. Куропатки летают, прыгают по тундре. По сигналу воспитателя «охотники» куропатки улетают, садятся на ветки, взбираются на возвышения; охотники стараются попасть в куропаток, бросая в них мячом. Те дети, которых коснется мяч, отходят в сторону и в дальнейшей игре не принимают участия. После 2—3 повторений выбираются новые охотники, игра возобновляется.

Правила игры: куропатки улетают только по сигналу воспитателя «охотники», а охотники начинают ловить куропаток только после этого сигнала. Бросать мяч можно только в ноги.

«Олени и оленевод» (долганская игра)

Цель: развитие быстроты, ловкости, координации движений, внимания.

Описание игры: Дети-олени находятся в разных местах площадки-тундры. Назначенный воспитателем оленевод берет скакалку-маут. После сигнала воспитателя «лови» все

разбегаются по площадке, а оленевод старается накинуть на оленя маут. Пойманный на время отходит в сторону. Игра заканчивается, когда оленевод поймает 3—4 оленей. Затем выбирается новый оленевод.

Правило игры: состоит в том, чтобы накидывать маут только на туловище оленя, не затягивая его. Накидывать маут можно только после сигнала.

«Охота»

Цель: развитие быстроты, внимания.

Описание игры: Играющие делятся на две группы. Одна группа уходит по намеченной дорожке и в разных местах прячет несколько условленных предметов: мяч, коробочку, конверт, кепку, листок бумаги и т.д., - это дичь. По той же дорожке через несколько минут отправляются охотники и стараются разыскать дичь. За каждый найденный предмет насчитывается два очка. Затем группы меняются ролями. Выигрывает группа детей, за одинаковое время поисков «настрелявшая» больше дичи и получившая большее количество очков.

«Кольцеброс»

Цель: развитие ловкости, координации движений, внимания.

Описание игры: Палку вбивают в землю или укрепляют на устойчивой подставке. Высота палки 68-85 см. Стоя в пяти шагах от нее (в зависимости от условий), дети по очереди стараются набросить на палку фанерные кольца (диаметр колец 15-20 см). Каждый бросает по три кольца.

Кто набросит на палку больше колец – тот и победитель.

«Совушка»

Цель: развитие координации движений, внимания.

Описание игры: Один из играющих – «совушка» - находится в небольшом кругу (в «гнезде»). Остальные свободно бегают и прыгают, изображая жучков, бабочек, лягушек. По словам руководителя «Ночь наступает!» все останавливаются, а совушка вылетает на охоту. Заметив пошевелившегося игрока, совушка берет его за руку и уводит к себе в гнездо. Руководитель произносит: «День!» - и все снова начинают двигаться. После двух – трех повторений выделяется новая совушка. Наиболее ловкими и осторожными считаются игроки, ни разу не попавшие в гнездо.

Правила:

1. Совушка не имеет права долго наблюдать за одним и тем же игроком.
2. Вырываться от совушки нельзя.
3. Если руководитель скажет слово «день» до того, как совушка заметит пошевелившегося игрока, то она улетает в гнездо одна, без добычи.





