

Сборник подвижных игр народов Саха (Якутия)  
для детей дошкольного возраста



Составила:  
инструктор по физической культуре  
Гайнулина Лилия  
Детский сад №8 «Чоппууска» -  
филиал АН ДОО «Алмазик»  
город Мирный

## Подвижные игры для детей младшего возраста

### «Дэйбиир» (комаромахалка из конского волоса)

Водящий у которого в руке дэйбиир, должен коснуться любой части тела детей. Дети свободно бегают по площадке. Кого коснулись, тот садиться на скамейку.

### «Таарыйтарыма» (не дай запятнать себя)

Дети стоят по кругу. Водящий проводит дэйбиир над головами детей, при приближении которого дети должны быстро присесть. Кто не успел, тот выходит из игры.

---

### «Бере уонна кулунчуктар» (волк и жеребята)

На площадке есть несколько «пастбищ» (обручи), где могут укрыться «жеребята» от «волка». «Жеребята» бегают по «лугу», а «волк» гоняется за ними. При приближении «волка», «жеребёнок» может укрыться на ближайшем «пастбище». Укрываются несколько секунд, как «волк» отходит, «жеребёнок» выходит и продолжает бегать по «лугу». Кого поймали, садятся на скамейку.

### «Хоруонгка тиһиитэ» (собери бусы)

На площадке стоят разноцветные стойки, на полу лежат кольца того же цвета что и стойки. По команде дети собирают кольца на стойки в соответствии с цветом.

### Хаар уонна холорук» (снег и вихрь)

По команде «хаар» (снег) дети медленно кружатся, на слово «тустэ» (выпал снег), приседают.

### «Сэргэхчэй» (чуткий)

Ведущий стоит с закрытыми глазами и произносит: «Я хочу, чтобы дети оказались на середине площадки пока хлопаю в ладоши (у окна, у стены, сделать круг и.т.д) Кто не успел, тот выбывает из игры.

---

### «Сохсо» (капкан)

#### Вариант №1

На полу лежат обручи разного размера в хаотичном порядке, это «капканы». Дети «звери», выходя на прогулку, должны бегать, перепрыгивать осторожно, не наступая на «капканы». Те, кто наступят на «капкан», считаются пойманными.

#### Вариант №2

«Охотник» гоняется за «зверями» с мячом (тканевый, из мягкой резины), пытаясь попасть в них.



Подвижные игры для детей среднего возраста

### «Бэргэн булчут» (меткий охотник)

Площадку делят на две половины. «Звери» «пасутся» на одной половине площадки, а «охотник» подкрадывается с другой. Прицеливаясь, он мячами 8-10шт. «стреляет» в «зверей». Побеждает самый меткий охотник.

### «Ойбонтон уулааһын» (водопой из проруби)

Положение в широкой стойке, руки за спиной. Не сгибая ноги, наклониться, доставая лбом стоящего кубика или пола. По возможности достать один кубик, затем второй, постепенно убираются и так до пола. Победу присуждают тому, кто коснулся пола.

---

### «Обустар харсыһылар» (бой быков)

Участники стоят друг против друга, упираясь руками в плечо соперника. Между ними проводится линия. По сигналу каждый стремится вытолкнуть соперника за пределы контрольной линии.

### «Хорон от урдунэн ыстаны» (прыжки через траву)

Игрок принимает стойку, согнувшись и обняв ноги под коленями. Руки в замок. И в этом положении перепрыгнуть линию или несколько линий. Можно предмет высотой 5см., не теряя исходного положения.

### «Бере уонна табалар» (волк и олени)

Игровая площадка – «тундра», разделённая «оврагом» (две параллельно лежащие верёвки, расстояние между которыми можно уменьшить или увеличить в зависимости от возможностей детей). Намечают место «волка», который сидит в засаде. «Олени» бегут, перепрыгивая через «овраг» и начинают «есть». Имитация: копают снег ногами или прыгают с ноги на ногу, играючи бодаются друг с другом. По сигналу «волк», «олени» убегают на другую сторону оврага, а «волк» за ними. «Волк» гоняется за ними только до оврага.

---

### «Холорук» (ураган)

Дети вращаются вокруг себя и по команде (ураган прошёл), играющие должны быстро остановиться и встать на одну ногу. При вращении руки держать свободно. Принятое положение выдержать от 3 и более секунд. Кто не выдержал, садится на скамейку болеть за товарищей.

### «Кулунчуктар» (жеребята)

Дети принимают исходное положение на четвереньках – они «жеребята». Выбирают «жеребёнка», который гоняется за всеми, если он коснётся кого-нибудь, тот становится салкой и он уже начинает догонять других «жеребят». Пойманный «жеребёнок» должен подняться и сказать: «Я салка»



## Подвижные игры для детей старшего и подготовительного к школе возраста

### «Бетууктэһии» (петушиный бой)

#### Вариант №1

На площадке чертится круг. Пара игроков находится в кругу лицом друг к другу, руки сомкнуты скрестно перед грудью. По сигналу игроки пытаются сбить друг друга, выбивая соперника за пределы круга.

#### Вариант №2

Участников внутри круга от 2 до 10. Задача – выбить как можно больше соперников. В этом случае в кругу должен остаться только один участник.

### «Ойбонно туһумэ» (не провались в прорубь)

На середине площадки положить обруч «прорубь», а участники встают в круг вокруг «прорубя». По сигналу игроки стараются рядом стоящего столкнуть в «прорубь». «Упавшие» временно выбывают из игры.

### «Халбас харата» (кто устойчивей)

#### Вариант №1

Два участника стоят на узкой доске шириной 15 см. лицом друг к другу, держась за кисти рук. По сигналу пытаются столкнуть соперника с доски

#### Вариант №2

Два участника, стоя на скамье, сбивают соперника (хопом) большим мячом или подушками. Можно бить по туловищу, ногам.

### «Балыксыттар» (рыбаки)

## Вариант №1

Вся игровая площадка, воображаемая водная среда, делится на две части, где на одной стороне плавают рыбки. На другой опускают невод рыбаки. «Рыбаки» держат «невод» (верёвку) над полом, высотой 10 см. и длиной размером в площадку. Затем «рыбаки» начинают медленно передвигаться вперёд для ловли «рыб». «Рыбы» должны перепрыгнуть через «сеть». Кто задел сеть, того поймали, выбывает из игры.

## Вариант №2

Принцип игры, как и в первом варианте, но «рыбаки» проносят «сеть» над головами игроков на высоте 50-60 см. «Рыбки» должны проскользнуть под «сетью», не задев её.



## «Курэх» (загон на зайца)

Намечают место игры, за пределы которого дети «зайцы» не выбегают. «Зайцы с одной стороны площадки бегут навстречу «охотникам», стараясь пробежать мимо «охотников». 3-4 «охотника», держась за руки, бегут в правую или левую сторону, пытаются загнать «зайцев» в ловушку.

## Игры на освоение навыков бега.

### «К своим флажкам»

Играющие делятся на группы по 5-6 человек, становятся в кружки в разных местах площадки (зала). В центре каждого кружка – водящий с флажком в руке. По первому сигналу все, кроме водящего, разбегаются по площадке (залу). По второму сигналу – приседают и закрывают глаза. По команде организатора «Все к своим флажкам!», играющие открывают глаза, ищут

свой флажок, бегут и строятся вокруг него. Побеждает группа, быстрее других образовавшая круг.

### «Два мороза»

На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки стоят «братья Морозы». По сигналу организатора они обращаются к играющим:

Мы – два брата молодые,

Два Мороза удалые:

Я – Мороз красный нос

Я – Мороз синий нос.

Кто из вас решится

В путь дороженьку пустится?

Играющие отвечают:

Не боимся мы угроз

И не страшен нам мороз!

Начинают бегать из одного города в другой. «Морозы» их ловят. Кого поймали, тот «заморожен» и остаётся на том месте, где был пойман. Он должен стоять с распростертыми руками, мешать бегающим. Победителями считаются те, кого не «заморозили».

### «Белый медведь»

Площадка представляет собой «море». В стороне небольшое место, это «льдина». На ней стоит водящий – «белый медведь». Остальные игроки – «медвежата», произвольно размещаются по площадке. «Белый медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» и бежит ловит «медвежат». Сначала он ловит одного «медвежонка» (отводит на льдину), затем другого. После этого два «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных «медвежат». А «Белый медведь» в этот момент находится на льдине. Два «медвежонка» ловят остальных так, чтобы они оказались между рук и кричат: «Медведь помоги!». Он подбегает и отводит пойманного на льдину. Следующие делают то же самое. Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «медвежата». Кого поймали последним, тот становится



«Белым медведем».



### «Зайцы в огороде»

Два круга – малый для «сторожа», это «огород». Дети «зайцы» прыгают в большом кругу, стараются попасть в огород. «Сторож» бегает и старается коснуться «зайцев» рукой, кого коснулись выходит из игры. Когда поймали 5-6 зайцев, игра начинается сначала. «Сторожем» становится не пойманный «зайчик». В зависимости от возраста размеры кругов могут меняться.

## Игры для освоения навыков прыжков

### «Лиса и куры»

По середине зала ставится 4-5 скамейки – это «насест». Водящий – «лиса» и один «охотник». Все остальные «куры». «Лиса» живёт в норе (обруч), а в другом углу площадки «охотник». «Куры» вокруг «насеста», то садятся на «насест», то слетают с него, то просто ходят вокруг него. «Лиса» касается «курочки», если она не успела сесть на «насест», «лиса» забирает к себе в нору. Если ему по пути встречается «охотник», он выпускает «курочку» и убегает в «норку». Если «охотник» поймал «лиса», выбирают нового. Выигрывают те, кого ни разу не поймали.

### «Попрыгунчики – воробышки»

На полу обозначается круг, чтобы все смогли разместиться на нём. В центре круга «кот», остальные «воробышки» за кругом. По сигналу «воробышки» начинают запрыгивать и выпрыгивать из круга и обратно, а «кот» старается поймать. Тот кого поймали становится «котом». Побеждает тот, кого ни разу не поймали.

### «Волк во рву»

По середине площадки обозначается ров. Водящие «волки» находятся в нём, остальные «козлята» располагаются на одной стороне площадки за линией – дом. На другой стороне находится пастбище. По сигналу «козлята» должны пересечь ров, перепрыгнув его, «волки» не выходя из рва, касаются их (козлята не уходят) и чем больше касаний, тот «волк» и побеждает. Затем выбираются другие «волки». Побеждает тот, кого ни разу не поймали.

### «Прыжок за прыжком»

Участники строятся в одну колонну. По сигналу прыгают по очереди на одной ноге 4-5 прыжков (заранее обговорив количество) без остановки. После прыжков каждого участника выставляют метку. Выигрывает тот, кто дальше всех прыгнул.

## Игры на освоение навыков метания

### «Кто дальше бросит»

От линии старта выстраиваются две колонны. Чертится линия, за которую должны выполнить бросок. У каждого игрока по мешочку. По сигналу поочередно в своих группах бросают мешочки, как можно дальше и после выполнения броска встают в конец колонны. Выигрывает группа, в которой играющие сумели забросить больше мешочков за линию.

### «Попади в обруч»

Дети становятся в одну шеренгу на исходной черте с мешочками для метания. На расстоянии 2м положены обручи. По сигналу «Бросили!» дети метают мешочки в цель.

### «Подвижная цель»

Дети образуют большой круг. Водящий в центре круга. По сигналу дети пытаются попасть мячом в водящего, его задача увернуться от мяча. Кто в него попал, тот становится водящим. Побеждает тот, кто дольше продержался водящим.

### Игры для освоения навыков владения мячом

#### «Не давай мяч водящему»

Участники игры становятся в большой круг и перебрасывают мяч друг другу по воздуху или по низу, так чтобы водящий не смог забрать мяч. Если водящий смог забрать мяч, тот у кого забрали он становится водящим. Если игроков много, можно два водящих.

#### «Мяч к соседу»

Игроки становятся в круг лицом в центр. У первого игрока мяч в руках. По сигналу игроки начинают передавать мяч влево или вправо по кругу. Побеждает команда, первой закончившая передачи. Можно мяч запускать поверху назад и обратно.

#### «Мяч на полу»

Играющие образуют круг и становятся на колени. Двое стоят в центре круга и следят за мячом, стараясь от него увильнуться, подпрыгнув. Остальные игроки прокатывают мяч, стараются задеть ноги мячом, стоящих в центре круга. Тот, кто задел мячом водящего становится на его место. Выигрывает тот, кого ни разу не задели.

#### «Выбивай из круга»

Дети встают в круг, руки держат за спиной. Водящий встаёт в центр, ударяя ногой по мячу, старается выбить мяч за круг детей. Дети не пропускают мяч, отбивая его ногами опять водящему. Кто пропустит мяч, тот идёт водить.

### «Броски в цель»

Играющие делятся на две команды и становятся в шеренгу напротив друг друга на расстоянии 10м., не выходя за линию. По середине кладётся мяч волейбольный. Игроки первой команды по сигналу, по очереди бросают маленьким мячом в волейбольный. Затем другая команда делает то же самое. Выигрывает та, которая больше попала по мячу.

### «Охотники и утки» «Кусчуттар уонна кустар»

Дети делятся на две команды «охотники» и «утки». «Утки» находятся в кругу – «озеро». «Охотники» ходят вокруг озера и стараются попасть в «уток». Осаленная «утка» выходит из игры. Если мяч отлетел от пола, это не считается. Через время команды меняются местами. Побеждает та команда, которая «убила» больше «уток». Линию «озера» пересекать нельзя.

### «Ловкий оленевод»

Участники игры «олeneводы», располагаются на площадке в шеренге лицом к поставленному фигуре оленю, на расстоянии 3-4м. По очереди бросают в оленя мяч. За каждое попадание «олeneвод» получает флажок. Выигрывает тот, кто больше попал в оленя.

### Игры направленные на развитие координации и ловкости

#### «Кириэс хаамы»

Берётся две палки одинакового размера и кладут их на пол накрест. Исходное положение играющего: ноги вместе, руки на пояс. По команде выполняют прыжки на одной ноге через палки. Проигрывают тогда, когда коснётся палки или остановится. Во время прыжков нужно петь песню (любую)

#### «Не попади в прорубь» «Ойбоонно тухумэ»

На площадке рисуют круги или кладут обручи – это «проруби». Участники игры, держась за руки, образуют круг и различными приёмами стараются заставить стоящих рядом наступить на кружок. Наступивший на «прорубь»

выбывает из игры.

### «Колечко» «Бихилэх кутухуу»

Участники садятся в ряд. Руки перед собой, ладонь к ладони. Водящий, зажав между ладонями колечко, обходит всех участников и каждому как бы кладёт в ладони колечко. Положив кому-либо колечко, он отходит и говорит: «У кого колечко подойди ко мне». Владелец колечка должен подбежать к водящему. Задача соседа, удержать его. Если игрок добежит, то становится водящим, а водящий садится на его место.

Кольцо надо класть не заметно, а получившему его стараться не выдать себя. Нельзя пытаться вырваться, если сосед удержал.

### Игры направленные на развитие скорости бега.

#### «Охота за диким оленем»

Очерчивают границы «озера». «Дикие олени» - дети перебегают по «берегу озера» из конца в конец, два «охотника» ловят их, набрасывая мауты. Выигрывает тот, кто больше поймал оленей.

#### «Оленья упряжка»

Играющие стоят 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, деревья, переходят ручей по мостику. Доехав до стойбища (другая сторона площадки), «каюры» отпускают своих «оленей» погулять. По сигналу «Олени далеко, ловите их!», каждый игрок – «каюр» должен поймать своего «оленя»

#### «Сокол и лиса» «Мохсобол уонна сахыл»

Выбирают «сокола» и «лису», остальные дети «соколята». «Сокол» учит

своих «соколят» летать. Он легко бегает в разных направлениях, производя руками разные «летательные» движения. Стайка «соколят» бежит за «соколом» и следит за его движениями, повторяют их. По сигналу из «норы» выскакивает «лиса» и пытается поймать «соколёнка», который не успел присесть на корточки.

### Игры, направленные на развитие силы

#### «Петушиный бой» «Ботууктэхии»

Играют парами (два петушка). Становятся друг против друга, руки на поясе. Одна нога впереди, другая сзади. Руки в течении всей борьбы неизменными. По сигналу «петушки» начинают плечом толкать друг друга, пытаясь столкнуть соперника с отмеченной площади.

#### «Бой в снежки» «Хаар сэриилэхии»

Игроки делятся на две команды, определяют границы «поля боя». «Снежками» по команде начинают кидать в противника. Участник, в которого попали «снежком» выходит из игры. Побеждает та команда, у которой остаётся больше участников.

#### «Вылавливание предмета» «Хэрэлибгивун»

Участники игры садятся плотно друг к другу, согнув ноги в коленях, образуя круг. Водящий, должен выхватить у них предмет (ветку, платок...), который игроки передают друг другу под согнутыми коленями. Игрок, у которого водящий выхватил предмет, сменяет его.

### Игры, направленные на развитие выносливости.

#### «Бег на перегонки»

Участники становятся на беговой дорожке друг за другом, расстояние между

игроками 5 шагов. После команды, все начинают бег по кругу. Каждый участник старается догнать впереди бегущего и не даст догнать себя. Осаленные участники, выбывают из борьбы и ждут остальных. Победитель тот, кто остался последним в забеге.

### «Дьизэрэнкэй»

Участники игры-танца кладут руки друг другу на плечи и начинают подскоки попеременно, то на одной, то на другой ноге. Игра-танец может длиться долго, пока кто-нибудь не устанет и прекращает совершать подскоки.