

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» (петушинный 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 задевая 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» бегают и стараются 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.