

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 29 присмотра и оздоровления»

Картотека подвижных игр народов Севера

Старший дошкольный возраст (5-6 лет)

Семечкова Наталья Николаевна,
воспитатель

г. Мончегорск

«ОХОТНИКИ И ЗАЙЦЫ»

(старшая, подготовительная группы)

Цель: учит детей прыгать на двух ногах, продвигаясь вперёд 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.

«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-четырёх повторений) отмечают тех игроков, кто отличился большей выдержкой.

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

«ОЛЕНЬИ 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 бегаёт в разных направлениях и одновременно производит руками разные летательные движения (вверх, в стороны, вперед) и ещё 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.

«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 другу в гости.

Правила игры: Здороваться 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.

«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.

1. 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.
2. 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.

«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.

(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.

«КАЮР И СОБАКИ»

«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 мамины.

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.

«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, упиравшись 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 упиравшись 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.

(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: Бороться можно только на мате или ковре, не сходя с него. Нельзя допускать грубых действий.

«НАНАЙСКАЯ БОРЬБА»

«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.

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.

«ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ НАРТЫ»

«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.

(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.

«ОТБИВКА ОЛЕНЕЙ»

«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.

«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 битую и старается сбить ей рога.

«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.