

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 70 «Голубок»

Подвижные игры народов Севера с экологическим содержанием



Выполнила: Цветкова МА
Учитель по физической культуре

Сургут

Содержание

1. Бег по-медвежьи
2. Болотная женщина
3. Борьба оленей
4. Важенка и оленята
5. Волк и оленята
6. Воробей
7. Деревянные рога
8. Заячьи прыжки
9. Заячьи следы
10. Куропатки и охотники
11. Ловля оленей
12. Медведь
13. Олени
14. Олени и пастухи
15. Оленьи упряжки
16. Стой, олень!

Бег по-медвежьи

Цель: развивать силу рук и ног, координацию движений, ловкость, сноровку, способствовать воспитанию воли, настойчивости.

Описание: эта игра-соревнование проводится в любое время года. Возрастного ограничения для участия в ней нет, однако в этой самобытной игре-соревновании участвуют только мужское население – от мальчиков 5-6 лет до стариков преклонного возраста. Количество играющих не ограничивалось. Дистанция бега произвольная и обговаривается между участниками до начала игры.

Ход игры: перед началом игры-соревнования в начале и в конце дистанции проводятся линии старта и финиша. Все участники располагаются вдоль линии, принимая исходное положение, – стоя на четвереньках. По команде голосом (судьи) начинается бег по-медвежьи, который выполняется так: оттолкнувшись двумя руками, подтягивают ноги.

Болотная женщина

Цель: способствовать развитию реакции, ловкости, координации движений.

Описание: игра проводится летом на улице, зимой в помещении. Принимают участие обычно девочки 6 – 12 лет. Количество игроков произвольное.

Оборудование: платок для завязывания глаз.

Ход игры: по желанию или по считалке выбирается водящий - «болотная женщина». Ей завязывают глаза платком, затем поворачивают вокруг самой три раза, после этого игроки разбегаются в разные стороны. Водящая ходит по площадке или по дому и старается схватить кого-либо из игроков, которые убегают или уворачиваются от нее. Игроки могут и обманывать «болотную женщину», подставляя вместо себя свою одежду или другие предметы. Если игрок пойман водящей, он становится «болотной женщиной». В конце игры определяют наиболее ловких игроков, как среди водящих, так и среди тех, кто не был пойман «болотной женщиной».

Борьба оленей

Цель: способствовать развитию ловкости, силы, воспитывать волю, настойчивость.

Описание: игра проводится обычно в то время когда у оленя отпадают рога. Участвуют мальчики и девочки 6 – 10 лет. Оленьи рога привязывают веревками к голове.

Оборудование: рога оленей по количеству детей.

Ход игры: двое играющих становятся друг против друга, упираясь руками. Задача игроков заключается в то, чтобы сбросить друг у друга с головы рога, при этом удерживать их руками запрещается. Проигравший выходит из игры, на его место выходит «бороться» следующий игрок. Победителем считается тот игрок, который сумел рогами сбросить с головы рога большего числа соперников, чем другие.

Важенка и оленята

Цель: упражнять в выполнении движений в соответствии с текстом, развивать ловкость, быстроту.

Оборудование: нарисованные на земле круги или обручи.

Ход игры: на площадке нарисовано несколько кругов. В каждом из них находятся важенка и два олененка. Волк сидит за сопкой (на другом конце площадки). На слова ведущего:

Бродит важенка, с нею – оленята,
Объясняет каждому, все, что непонятно...
Топают по лужам оленята малые,
Терпеливо слушают наставленья мамыны.

Играющие – оленята – свободно бегают по «тундре», наклоняются, «едят» траву, «пьют» воду. На слова «Волк идет!» оленята и важеньки убегают в свои домики (круги). Пойманного олененка волк уводит с собой.

Карточка 5

Волк и оленята

Цель: упражнять в беге, ловле, развивать быстроту и ловкость, воспитывать умение действовать по сигналу.

Оборудование: маски волка и оленей.

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

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

Карточка 6

Воробей

(малоподвижная игра)

Цель: развивать слуховое восприятие, дикцию, звукоподражание.

Ход игры: дети стоят за спиной ведущего ребенка. Они произносят слова:

Прилетел к нам воробей
И запел, как соловей.
Эй, ты, птичка, не зевай.
Кто мяукнет – угадай.

Ведущий называет имя ребенка, который мяукал.

Деревянные рога

Цель: способствовать развитию силы рук, ловкости, глазомера.

Описание: игра проводится в летнее время на лесных полянах. Количество играющих не ограничивается. Для игры подбираются срубленные ветки сосны, напоминающие рога оленя. Их расставляют в ряд на расстоянии 50 – 70 см друг от друга.

Оборудование: ветки или палки, воткнутые в землю, аркан.

Ход игры: игроки с арканом, у каждого свой или один на всех, располагаются в линию напротив ряда «рогов» оленя на расстоянии примерно 7 – 10 м, поочередно бросают аркан, стараясь попасть петлей на каждую ветку «рогов» и, в случае удачного броска, подтянуть их к себе. Игрок производит столько бросков, сколько есть «рогов». Побеждает тот, кто заарканил большее количество.

Заячьи прыжки

Цель: способствовать развитию силы ног, прыгучести, координации движений, ловкости.

Описание: игра проводится в любое время года: летом – на песке, зимой – на мягком снегу. Дистанция для прыжков произвольная и определяется перед прыжками по договоренности между участвующими.

Ход игры: перед игрой определяют дистанцию, в начале которой проводится стартовая линия, а в конце – линия финиша, или любой предмет, до которого надо допрыгнуть. Все участники становятся у стартовой линии, принимают исходное положение – стоя, ноги врозь. По команде старшего все участники начинают выполнять «заячьи прыжки», стараясь как можно быстрее без ошибок преодолеть всю дистанцию. Кто сделает это первым, тот становится победителем. Сами же «заячьи прыжки» выполняются так: от линии старта игрок отталкивается двумя ногами и приземляется на одну (любую) ногу, затем, оттолкнувшись ею, приземляется опять на две ноги и так далее. Если участник нарушает чередование положения ног во время исполнения «заячьих прыжков» – он выбывает из игры.

Заячьи следы

Цель: способствовать развитию силы ног, прыгучести, координации, ловкости.

Описание: игра проводится в любое время года: летом – на песке, зимой – на снегу. Играют дети и подростки. Количество играющих не ограничивается. Дистанция прыжков определяется по договоренности между участвующими.

Ход игры: перед игрой на песке делают отметки, которые обозначают «следы зайца», расстояние между которыми устанавливается в зависимости от пола, возраста играющих, их физической подготовленности. Один из игроков становится в первый «след зайца», то есть принимает исходное положение стоя, ноги врозь, оттолкнувшись двумя ногами, старается приземлиться в следующий «след», но только на одну ногу. Далее, оттолкнувшись этой ногой, на две ноги в следующий «след» и т. д. Таким способом и в таком порядке приземления он должен преодолеть все расстояние, стараясь точно попасть в «следы зайца». После того, как первый участник преодолел всю дистанцию, в игру вступает следующий игрок. Победителем становится тот, кто точнее всего прыгал в «следы зайца».

Куропатки и охотники

Цель: развивать умение метать мяч, меткость, ловкость, упражнять в беге с увертыванием.

Оборудование: мячи.

Ход игры: 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».

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

Ловля оленей

Цель: развивать ловкость, быстроту реакции, воспитывать чувство коллективизма.

Ход игры: играющие делятся на две группы. Одни – олени, другие – пастухи. Пастухи берутся за руки и стоят лицом к оленям. Олени бегают по очерченной площадке. По сигналу «Лови!» пастухи стараются поймать оленей и замкнуть круг.

Ловить оленей можно только по сигналу. Круг замыкается тогда, когда поймано большое число игроков. Олени стараются не попадать в круг, но они уже не имеют права вырываться из круга, если он замкнут.

Медведь

Цель: упражнять в четком и внятном произношении слов игры, развивать быстроту, ловкость.

Оборудование: маска медведя.

Ход игры: «медведь» – ребенок сидит в «берлоге». Он спит. Дети подходят к нему и говорят слова:

Медведущка – бабушка,
Медведущка – бабушка,
Твою чернику собираем,
Твою бруснику выбираем.
Хорошую ягоду себе берем,
Плохую выбрасываем.

Медведь «просыпается» и бежит за детьми.

Олени

Цель: упражнять в беге, ловле, развивать внимание, силу, выносливость.

Описание: играющие договариваются о границах площадки (указывают деревья, кусты или другие предметы, дальше которых во время игры нельзя убегать). По считалке выбирают водящего («морта» – человека). Остальные – олени («кэрэн») – разбегаются по всей площадке.

Ход игры: Водящий начинает догонять кого-нибудь из «оленей». Если сумеет осалить (коснуться рукой) убегающего игрока, то последний должен остановиться и ответить на вопрос водящего: «Человек или олень?» («Кэр или морт?»). Осаленный, ответивший: «Человек» («морт»), становится вторым водящим и начинает вместе с первым водящим салить других «оленей». Если же осаленный ответит: «Олень» («кэр»), то водящий старается удержать его силой, считая до 10. Игрок, вырвавшийся до конца счета «десять», остается «оленем».

Осаленному игроку не разрешается убегать до ответа на вопрос водящего.

«Олень», убежавший от водящего за установленные границы площадки, считается пойманным.

Карточка 14

Олени и пастухи

Цель: развивать глазомер, ловкость, упражнять в метании.

Оборудование: олени рога по количеству детей, два обруча.

Описание: все игроки – олени, на головах у них атрибуты, имитирующие олени рога. Двое ведущих – пастухи – стоят на противоположных сторонах площадки, в руках у них маут (обруч или длинная веревка с петлей).

Ход игры: игроки-олени бегают по кругу гурьбой, а пастухи стараются накинуть маут. Рога могут имитировать веточки, которые дети держат в руках.

Бегать надо легко, увертываясь от маута. Набрасывать маут можно только на рога. Каждый пастух сам выбирает момент для набрасывания маута.

Карточка 15

Олени упряжки

Цель: развивать силу, выносливость, воспитывать умение катать друг друга по очереди.

Оборудование: санки, рога оленей.

Описание: заранее воспитатель изготавливает рога из картона или из веточек, прикрепляет их к шапкам детей-оленей. К санкам должны быть привязаны две веревочки: за одну ребенок, сидящий на санках, держится и управляет оленями, в другую впрягается олень (ребенок закрепляет ее за пояс).

Карточка 16

Стой, олень! (Сувт, кэр)

Цель: упражнять в беге и ловле с увертыванием, развивать ловкость, быстроту.

Оборудование: палочка.

Описание: играющие находятся в разных местах площадки (границы ее обозначены). Выбирается пастух. Получив палочку, он становится на середине площадки.

Ход игры: после сигнала «Беги, олень!» все разбегаются по площадке, а пастух старается догнать кого-нибудь из играющих, коснуться его палочкой и сказать: «Стой олень!». Тот, кого коснулась палочка, отходит в сторону. Игру заканчивается, когда пастух поймает пятерых оленей.

Разбегаться можно только по сигналу «Беги, олень!». Осаленные отходят в условное место. Салить надо осторожно.