

Подвижные игры народов Дальнего Востока





Историческая справка: Географическая природная среда территории Дальнего Востока с разнообразием флоры и фауны, водными просторами бассейна реки Амура, во многом предопределила своеобразие исторического развития коренного населения, особенности его хозяйства, быта и культуры. На основе древних эстетических традиций коренные жители создали своеобразный фольклор, красочное орнаментально - декоративное искусство, полные обаяния и народной мудрости легенды, сказки и предания, а также рациональную и эффективную систему физического воспитания. Весь образ жизни семьи народов Дальнего Востока, культура жизнеобеспечения, исконные промыслы требовали от подрастающего поколения физической силы, закалки, выносливости и ловкости, самообладания и выдержки.

Народные игры, состязания, самобытные физические упражнения в каждом возрастном периоде имели свою психолого - педагогическую направленность и значение. Они были ориентированы не только на развитие жизненно необходимых физических качеств и двигательных навыков, но и способствовали воспитанию решительности, смелости, находчивости, коллективизма, нравственности и, несомненно, прекрасно подготавливали к промысловой и хозяйственной деятельности в экстремальных природных условиях Дальнего Востока.

Народные подвижные игры были основным средством быстрого приобщения детей к трудовой деятельности (охоте, рыбалке, собирательству, ведению домашнего хозяйства).



Цель: Формирование у дошкольников творческого подхода к разрешению игровых ситуаций, развитие воображения, эмоционально-игровой отзывчивости в процессе ознакомления с играми коренных жителей Дальнего Востока; использование подвижных игр для гармоничного и всестороннего развития детей дошкольного возраста.

Солнце (Хейро).

Задачи: совершенствование двигательных действий и физических качеств (быстроты, выносливости, ловкости, ориентировка в пространстве, координации, силы) через подвижную игру; укрепление морфофункциональных систем организма, формирование психологических свойств организма (логическое мышление, воображение, память и т.д.) и положительных эмоций; формирование дружной и согласованной работы, формирование нравственных качеств: организованности, самостоятельности; воспитывать чувство коллективизма.



Ход игры:

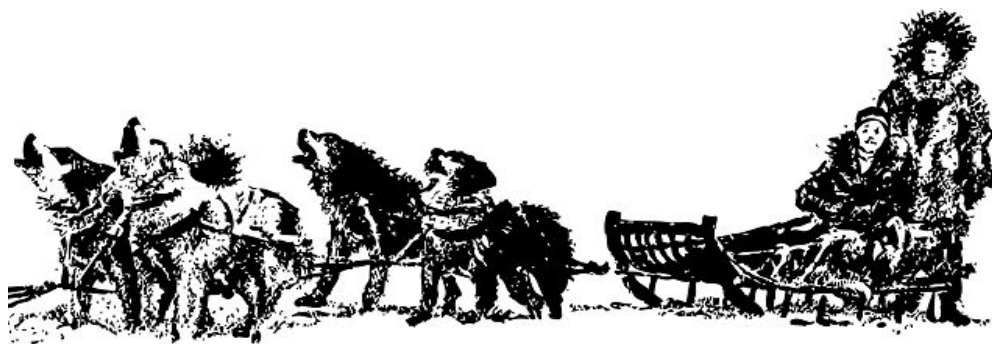
Играющие становятся в круг, берутся за руки, идут по кругу приставным шагом, руками делают равномерные взмахи вперед - назад и на каждый шаг говорят «хейро». Ведущий - солнце сидит на корточках в середине круга. Игроки разбегаются, когда солнце встает и выпрямляется (вытягивает руки в стороны).

Правила игры:

Все игроки должны уворачиваться от солнца при его поворотах. На сигнал «Раз, два, три, в круг скорей беги!» те, кого ведущий не задел, возвращаются в круг.

Каюр и собаки.

Задачи: знакомство с подвижными играми народов Дальнего Востока; совершенствование физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, координации движений; развитие памяти, воображения; формирование организованности, чувства коллективизма.



Ход игры:

На противоположных краях 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 до другого.

Правила игры:

Бежать можно только по сигналу. Выигрывает та тройка, которая быстрее добежит до шнура. Можно предложить играющим преодолеть различные препятствия.



Олени и пастухи.

Задачи: знакомство с подвижными играми народов Дальнего Востока; совершенствование физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, координации; развитие памяти, воображения; пополнение словарного запаса детей.

Ход игры:

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:

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



Отбивка оленей.

Задачи: знакомство с подвижными играми народов Дальнего Востока; совершенствование физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, координации движений; развитие памяти, воображения; формирование организованности, чувства коллективизма.



Ход игры:

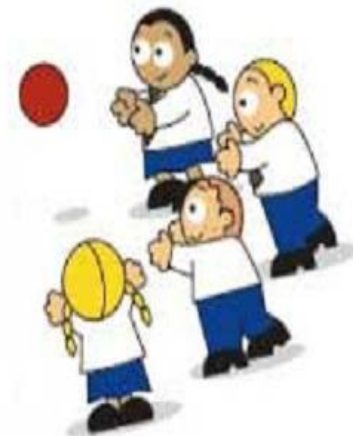
Группа играющих находится внутри очерченного круга. Выбираются три пастуха, они за кругом - это олени. По сигналу «Раз, два, три, отбивку начни!» пастухи по очереди бросают мяч в оленей. Олень, в которого попал мяч, считается пойманным, отбитым от стада. Каждый пастух отбивает пять - шесть раз. После чего он подсчитывает отбитых оленей.

Правила игры:

Бросать мяч можно только в ноги и только по сигналу. Стрелять надо с места в подвижную цель.

Куропатки и охотники

Задачи: знакомство с подвижными играми народов Дальнего Востока; совершенствование физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, координации движений; развитие памяти, воображения; действовать по сигналу, следовать правилам игры.



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).

Правила игры:

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



Льдинки, ветер и мороз.

Задачи: знакомство с подвижными играми народов Дальнего Востока; совершенствование физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, координации движений; развитие памяти, воображения; формирование организованности, чувства коллективизма.



Ход игры:

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 с товарищем. 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 большую 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.



Ручейки и озера.

Задачи: знакомство с подвижными играми народов Дальнего Востока; совершенствование физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, координации движений; развитие памяти, воображения, организованности; действовать строго по сигналу, следовать правилам игры.



Ход игры:

Игроки стоят в пяти - семи колоннах, с одинаковым количеством играющих в разных частях 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!

Задачи: знакомство с подвижными играми народов Дальнего Востока; совершенствование физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, координации движений; развитие памяти, воображения; формирование организованности.



Ход игры:

Игроки стоят парами лицом друг к другу в середине площадки. Затем пары образуют две шеренги, которые расходятся на расстояние десяти больших шагов от шнура. Встают за шнур - это дома. Каждый представитель первой шеренги идет в гости и; подает правую руку тому, с кем он стоял в паре, говоря: «Здравствуй!» Ребенок - хозяин отвечает: «Здравствуй!» Гость говорит: «Догони!» и бежит в свой дом, хозяин его догоняет до черты. Дети по очереди ходят друг к другу в гости.

Правила игры:

Здороваться можно только правой рукой. Говорить «Догони» надо за чертой от 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.

Смелые ребята.

Задачи: знакомство с подвижными играми народов Дальнего Востока; совершенствование быстроты, выносливости, ловкости, координации движений; развитие памяти, воображения, организованности; учить следовать правилам игры.



Ход игры:

Дети встают в две - три шеренги в зависимости от площади комнаты. Выбирают двух - трех ведущих. Каждый ведущий по очереди спрашивает у детей: например, первый у первой шеренги и т. д. Дети отвечают.

- Вы смелые ребята?
- Смелые!
- Раз, два, три (пауза). Кто смелый?
- Я! Я!..
- Бегите!

Первая шеренга бежит на противоположную сторону до шнура, а ведущий ловит убегающих. Так повторяется игра и со следующей группой детей.

Правила игры:

Бежать следует только после слова «Бегите!», уворачиваясь от ведущего. Ловить за шнуром нельзя.

Нарты - сани.

Задачи: знакомство с подвижными играми народов Дальнего Востока; совершенствование физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, координации; развитие памяти, воображения; пополнение словаря.



Ход игры:

Двое игроков бегут и прыгают через нарты, поставленные друг от друга на расстоянии 1 м. Нарты - сани имеют длину 1 м, ширину 30 - 40 см, высоту 20 см. Сделать их можно из картона. Выигрывает тот, кто быстрее прибежит и не заденет нарты.

Правила игры:

Бежать надо от черты до черты по сигналу «Беги!». Сначала ставят двое нарт (саней), затем можно добавить еще двое.



Полярная сова и евражки.

Задачи: знакомство с подвижными играми народов Дальнего Востока; совершенствование физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, координации; развитие памяти, воображения; пополнение словарного запаса детей.



Ход игры:

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 евражек и того, кто пошевелится или стоит не столбиком, уводит с собой. В заключение игры (после трех - четырех повторений) отмечают тех игроков, кто отличился большей выдержкой.

Правила игры:

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

Бег в снегоступах.

Задачи: знакомство с подвижными играми народов Дальнего Востока; совершенствование физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, координации; развитие памяти, воображения; учить придерживаться правил игры.



Ход игры:

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.



Оленьи упряжки.

Задачи: знакомство с подвижными играми народов Дальнего Востока; совершенствование быстроты, выносливости, ловкости, координации движений; развитие памяти, воображения; формирование организованности; пополнение словарного запаса детей.

Ход игры:

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 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.



Важенка и оленята.

Задачи: знакомство с подвижными играми народов Дальнего Востока; совершенствование физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, координации движений; развитие памяти, воображения; формирование организованности, чувства коллективизма; пополнение словарного запаса детей.



Ход игры:

На площадке нарисовано несколько кругов. В каждом из них находятся важенка и двое оленят.

Волк сидит за сопкой (на другом конце площадки). На слова ведущего:

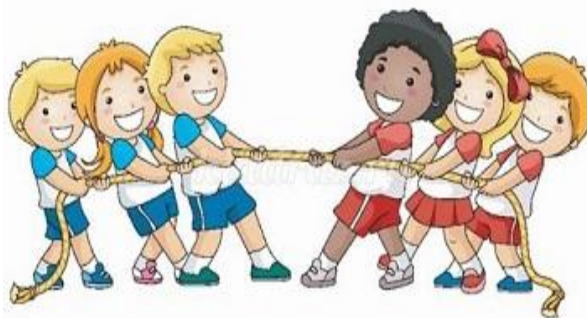
- Бродит в тундре важенка, с нею оленята, объясняет каждому все, что непонятно. Топают по лужам оленята малые, терпеливо слушая наставления мамы. Играющие оленята свободно бегают по тундре, наклоняются, едят траву, пьют воду. На слова «Волк идет!» оленята и важенки убегают в свои домики (круги). Пойманного 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.

Задачи: знакомство с подвижными играми народов Дальнего Востока; совершенствование физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, координации движений; развитие памяти, воображения; формирование организованности, чувства коллективизма.



Ход игры:

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.

Волк и олени.

Задачи: знакомство с подвижными играми народов Дальнего Востока; совершенствование физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, координации движений; развитие памяти, воображения; формирование организованности.

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 постепенно круг обхода сужает. По сигналу (рычание волка) олени разбегаются в разные стороны, а волк старается их поймать (коснуться). Пойманного волк отводит к себе.

Правила игры:

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



Белый шаман.

Задачи: знакомство с подвижными играми народов Дальнего Востока; развитие памяти; учить придерживаться правил игры.



Ход игры:

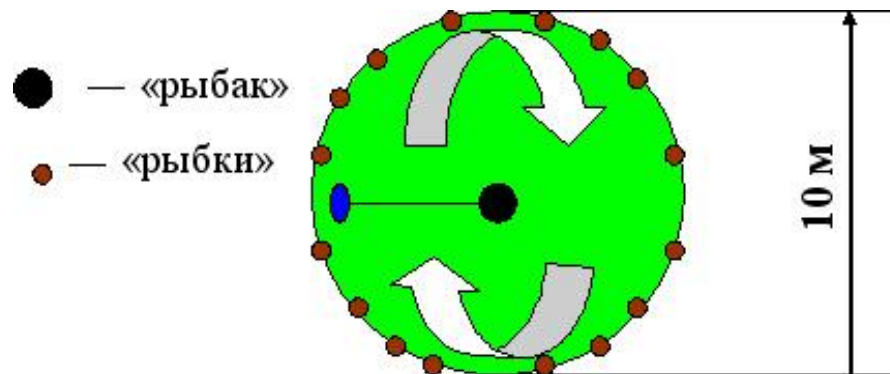
Играющие ходят по кругу и выполняют разные движения. В центре круга водящий. Это белый шаман - добрый человек. Он становится на колени и бьет в бубен, затем подходит к одному из играющих и отдает ему бубен. Получивший бубен должен в точности повторить ритм, проигранный водящим.

Правила игры:

Если получивший бубен неправильно повторит ритм, он выходит из игры.

Рыбаки и рыбки.

Задачи: знакомство с подвижными играми народов Дальнего Востока; совершенствование быстроты, выносливости, ловкости, координации движений; развитие памяти, воображения, организованности; следовать правилам игры.



Ход игры:

На полу лежит шнур в форме круга - это сеть. В центре круга стоят трое детей - рыбаков, остальные игроки - рыбки. Дети - рыбки бегают по всей площадке и забегают в круг. Дети - рыбаки ловят их.

Правила игры:

Ловить детей - рыбок можно только в кругу. Рыбки должны забежать в круг (сеть) и выбежать из него, чтобы рыбаки их не поймали. Кто поймает больше рыбок, тот лучший рыбак.

Рыбаки.

Задачи: знакомство с подвижными играми народов Дальнего Востока; развитие памяти; учить придерживаться правил игры.



Ход игры:

Играющие становятся в круг. Они рыбаки. Водящий показывает им движения рыбаков: тянут сети, вынимают рыбу, чинят сети, гребут веслами.

Правила игры:

Кто из играющих повторит движения неправильно, тот выходит из игры.

Ледяные палочки (Сюлы).

Задачи: знакомство с подвижными играми народов Дальнего Востока; совершенствование ловкости, силы, координации движений; формирование организованности; пополнение словаря детей.



Ход игры:

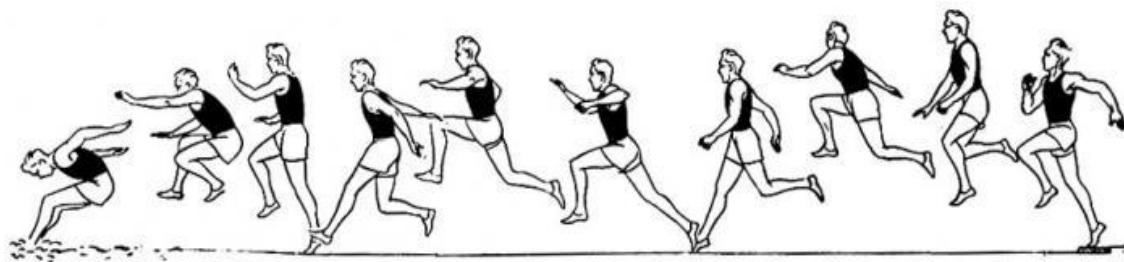
Каждый играющий подбирает себе палочку, которая должна быть выше его роста. Несколько палочек заранее обливают водой и держат на морозе, пока они не обледенеют. Играющий берет сюлы в правую руку и становится боком вперед, левую руку сгибает в локте, а правую руку за спину, пропуская палку под согнутый локоть левой руки, и сильно бросает ее.

Правила игры:

Сюлы должна лететь только в прямом направлении. Выигрывает тот, кто дальше бросит палочку. Если палка летит в сторону, то играющий выбывает из игры.

Тройной прыжок.

Задачи: знакомство с подвижными играми народов Дальнего Востока; совершенствование физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, координации движений; развитие памяти, воображения; формирование организованности, чувства коллективизма.



Ход игры:

На снегу проводится черта, играющие становятся за нею. По очереди они прыгают от черты вперед: в первых двух прыжках прыгают с одной ноги на другую, в третьем прыжке приземляются на обе ноги. Выигрывает тот, кто прыгнул дальше.

Правила игры:

Начинать прыгать надо от черты. Прыгать можно только указанным способом.

Варианты:

Игра проводится с распределением детей по звеньям. В каждое звено входит от двух до четырех человек. Все дети одного звена выходят к черте одновременно. По сигналу они все вместе начинают прыгать. Выигрывает звено, участники которого прыгают дальше. Игру можно организовать и таким образом, чтобы в прыжках состязались одновременно дети из разных звеньев. В этом случае подсчитывают, какое количество первых, вторых, третьих и т. д. мест заняли участники каждого звена.



Охота на волка.

Задачи: знакомство с подвижными играми народов Дальнего Востока; совершенствование физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, координации движений; развитие памяти, воображения; формирование организованности, чувства коллективизма; учить выполнять правила игры.



Ход игры:

Охотник встает в 4 - 5 м от волка (фигуры, вырезанной из фанеры или картона). Он должен попасть мячом в бегущего волка. Двое играющих держат фигуру за веревочки и передвигают ее то влево, то вправо.

Правила игры:

Кидать мяч в волка следует с заданного расстояния.



Ловкий оленевод.

Задачи: знакомство с подвижными играми народов Дальнего Востока; совершенствование физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, координации движений; формирование организованности.

Ход игры:

В стороне на площадке ставится фигура оленя.

Оленеводы располагаются шеренгой лицом к оленю на расстоянии 3 - 4 м от него.

Поочередно они бросают в оленя мячом, стараясь попасть в него. За каждый удачный выстрел оленевод получает флажок.

Выигравшим считается тот, кто большее число раз попадет в оленя.

Правила игры:

Бросать мяч можно только с условного расстояния.



Борьба.

Задачи: знакомство с подвижными играми народов Дальнего Востока; совершенствование физических качеств: силы, выносливости, ловкости, координации движений; учить действовать по правилам.



Ход игры:

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.



Борьба на палке.

Задачи: знакомство с подвижными играми народов Дальнего Востока; совершенствование физических качеств: силы, выносливости, ловкости, координации движений; учить действовать по правилам.



Ход игры:

Чертится линия. Двое играющих садятся по обе стороны черты лицом друг к другу. Держась за палку двумя руками и упираясь 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 положения ступней ног.

Аналык.

Задачи: знакомство с подвижными играми народов Дальнего Востока; совершенствование физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, координации движений; формирование организованности, чувства коллективизма; выполнение правил игры; пополнение словаря.



Ход игры:

Игра с мячом похожая на баскетбол, только без кольца с сеткой. Члены одной команды перебрасывают мяч друг другу, а в это время члены другой команды стараются его отобрать.

Правила игры:

Один участник игры не должен слишком долго удерживать у себя мяч, он должен быстро передавать его игрокам своей команды.

Молодой оленевод.

Задачи: знакомство с подвижными играми народов Дальнего Востока; совершенствование физических качеств: ловкости, координации движений; выполнение правил игры.



Ход игры:

На расстоянии 3 - 4 метров лежат оленьи рога (можно использовать колебросы).

Капитаны набрасывают кольца на рога по 5 штук.

Правила игры:

Соревнование капитанов.

Молодой охотник.

Задачи: знакомство с подвижными играми народов Дальнего Востока; совершенствование физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, координации движений; формирование организованности, чувства коллективизма; выполнение правил игры; пополнение словаря.



Ход игры:

По команде ведущего, капитаны надевают кухлянки, снегоступы и бегут вокруг костров. Возвратившись на место они передают все следующему игроку. Можно кухлянки подпоясать ремешками, надеть тобоса, а затем лыжи (это будет сложнее, поэтому количество соревнующихся можно уменьшить до 3 - 4 человек).

Правила игры:

Победит та команда, капитан которой окажется быстрее.

Переправа на плотях.

Задачи: знакомство с подвижными играми народов Дальнего Востока; совершенствование физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, координации движений; формирование организованности, чувства коллективизма; выполнение правил игры; пополнение словаря.



Ход игры:

Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой («на берегу»), в руках у направляющего по два резиновых коврика (плоты). По сигналу он кладет один коврик перед собой на пол и на него быстро становятся два, три или четыре человека. Затем направляющий кладет на пол второй коврик, и вся группа перебирается на него, передавая первый коврик дальше. Поочередно, перескакивая с коврика на коврик, группа переправляется через «реку» на противоположный «берег», где участники остаются за финишной чертой, а один из игроков тем же способом возвращается назад за следующей группой.

Правила игры:

Игрокам не разрешается становиться ногами на пол. Участники, нарушившие это условие, выбывают из игры (считаются «утонувшими»). Выигрывает команда, первой и без потерь закончившая «переправу».