МБДОУ Детский сад «Синяя птица»



Консультация инструктора по физической культуре Ильницкий Н.А.

Северные подвижные игры

г. Салехард

**“Бег по медвежьи”**

Описание: Она проводилась в любое время года. В игре принимали участие только мальчики. Дистанция бега была произвольная и обговаривалась между участниками до начала игры. Перед игрой в начале и в конце дистанции проводились линии старта и финиша. Все участники располагались вдоль стартовой линии, принимая исходное положение: стоя на четвереньках. По команде судьи (голосом) начинался “бег по-медвежьи”, который выполнялся так: оттолкнувшись двумя руками, игроки подтягивали ноги к груди и приземлялись на обе ноги, одновременно выставляя как можно дальше руки. Победителем становился участник, “пробежавший” таким образом к финишу первым.

**“Кто быстрее”**

Описание: Она проводилась в любое время года. Участвовала в ней вся семья, как дети, так и взрослые. Тот, кому во время игры доставалась шейная часть позвоночника оленя, должен был тут же быстро разъединить ее позвонки ножом. Игрок, который первым замечал в руках кого-либо шейную часть, должен был быстро выбежать из чума, припрыгать на одной ноге вокруг него и вернуться обратно. Если обладатель кости не успевал ее к тому времени разделить, то ее в этом случае забирал игрок, который пропрыгал вокруг чума, а игрок, отдавший ему кость, должен был также выбежать из чума и пропрыгать вокруг него и т.д. Игра продолжалась до тех пор, пока кто-то из сидящих за столом не разъединял шейную часть. Он обычно и становился победителем.

**“Медведь и ягодники”**

Описание: В игре участвовали мальчики и, девочки. Она обычно проводилась на песчаном берегу реки. Для игры чертили на песке игровую площадку, прямоугольной формы. Ее длина была равна 15 м, ширина 7–10 м. В центре проводили линию, разделяющую площадку на две половины. На одной половине площадки сидел “медведь” – водящий, которого выбирали с помощью считалки в начале игры. Дети – “ягодники” заходили на половину “медведя” и имитировали сбор ягод (собирали камешки). “Медведь” неожиданно вскакивал и старался схватить кого-либо из игроков-“ягодников”, которые старались увернуться от него и убежать за среднюю линию на свою половину площадки. Если ему (водящему) удавалось поймать кого-либо из игроков–“ ягодников”, то этот игрок становился “медведем”- водящим, а водящий становился ягодником. Если же водящему не удавалось поймать никого из игроков, то он снова садился на свое место (на своей половине площадки), а игроки подходили к нему и начинали “собирать ягоды”, и игра продолжалась вновь.

**“Метание диска”**

Описание: в этой игре принимали участие только мальчики. Каждый из игроков изготовлял себе палку из черемухи длиной 1 м. 20 см, диаметром 2 см, а также 20 березовых дисков, изготовленных из коры этого дерева. Диаметр дисков 15 см, толщина в средней части 0,5 см и по краям 0,1–0,2 см. Палка с одного конца расщеплялась, и в этот расщеп вставлялся диск.

Игрок брал палку за нерасщепленный конец в правую (левую) руку и после небольшого замаха назад, за счет сильного захлестывающего движения руки с палкой, выбрасывал диск из расщепленного конца палки. Игроки старались перебросить диски через реку. Выигрывал тот, кому удавалось наиболее часто это сделать.

**“Игра в мяч”**

Описание: Играли в нее на ровных площадках возле домов, на лесных полянках в летнее время. В начале игры чертили на земле круг диаметром 20 м, затем по желанию или по договоренности между собой игроки выбирали двух водящих. Все игроки располагались внутри круга, а два водящих ходили за кругом, пряча мяч под одеждой. Мяч изготавливали из оленьей кожи и набивали тряпками. Его диаметр от 10 до 15 см.

Водящие ходили за кругом и старались неожиданным броском попасть в кого-либо из игроков в кругу. Если им удавалось это сделать, то игрок, в которого попали мячом, выходил за круг. Та пара водящих, которая быстрее выбивала всех игроков из круга, и становилась

победителем.

**Игра с мячом “Пуксэл”**

Описание: Играли в нее только мальчики в летнее время на дороге или на поляне. Количество игроков не ограничивалось. Для игры требовался мяч, который сплетали из корней кедра, растущего на болоте (так как его корни более гибкие). Мяч обычно имел диаметр 10–15 см, и у него был небольшой хвостик (15–20 см).

Игроки метали мяч по очереди с одного и того же места (от линии или от палки, камня). Метающий брался рукой за хвостик мяча и с замаха старался бросить его вперед-вверх как можно дальше. Место падения мяча отмечалось палочкой или камешком, и каждый игрок запоминал свою отметку. Тот, у кого мяч пролетал большее расстояние, и становился победителем.

**“Прятки” “Каняхянтэх”**

Описание: Она проводилась зимой на снегу. Участвовали в игре девочки и мальчики. Количество игроков не ограничивалось. Перед игрой участники проделывали под большими сугробами ходы в разных направлениях с выходами наружу и определяли недалеко от этих ходов место водящего, например, у дерева, камня и т.д. По желанию или по договоренности, иногда по жребию выбирался водящий, который занимал отведенное ему место, повернувшись спиной к играющим. Все участники игры разбегались и прятались в снеговых ходах. После предупреждающего сигнала голосом водящего, что он идет искать, водящий начинал искать спрятавшихся игроков. Обнаружив кого-либо, водящий осаливал (пятнал, ляпал), и после этого оба, кратчайшим путем, используя любые снежные лабиринты и выходы, старались как можно быстрее добежать до места, где первоначально стоял водящий (дерево, камень и т.д.) и коснуться его рукой. Так игра продолжалась до тех пор, пока водящий не обнаруживал и не осаливал всех игроков. Победителями становились игроки, сумевшие опередить водящего и первыми коснуться рукой предмета, у которого он ранее стоял. Последний проигравший водящему игрок становился новым водящим, и игра продолжалась дальше. Водящему разрешалось осалить сразу несколько игроков.

В другом варианте игры выбирался водящий, который располагался спиной к снеговым ходам у дерева (камня и т.д.), остальные игроки разбегались, прячась в ходах. Водящий по сигналу одного из игроков приступал к поиску спрятавшихся игроков, которые, проявляя находчивость, хитрость и смекалку, старались незаметно для водящего приблизиться по снеговым ходам к дереву (камню), пытаясь опередить друг друга. Игрок, первым успевший коснуться дерева (камня), становился победителем. Игра заканчивалась, когда водящий находил всех игроков. Спрятавшимся игрокам разрешалось вылезать из-под снежных ходов на любом участке площадки для игры. Иногда снежные ходы и выход наружу подходили прямо к месту водящего (дереву, камню), и достаточно было протянуть руку, чтобы коснуться дерева (камня) в тот момент, когда водящий приступал к поиску спрятавшихся игроков.

**“Игра с кольцами” “Кусанюх”**

Описание: Играли в эту игру летом в лесу на полянках мальчики и девочки. В игре принимало участие 6–8 человек. Для игры из веток тальника толщиной примерно 1 см изготавливали 5–6 колец диаметром 15 см и палку (кол) длиной 90 см, толщиной 2–3 см, для чего использовали ветки сухостоя. Каждый игрок вбивал себе кол на расстоянии 2–3 м от линии броска. Игроки становились у линии напротив своих кольев, держа в руке все кольца, и старались по одному набросить их на колья. Тот, кто набрасывал на свой кол больше колец, становился победителем и считался самым метким и ловким игроком.

**“Салки под снегом”**

Описание: Проводилась она зимой на снегу. Играли мальчики и девочки. Количество играющих - произвольное. Перед игрой участники делали ходы под снегом в различных направлениях и с выходом на игровую площадку. Площадка была довольно произвольных размеров, ограниченная предметами, расположенными на ней (деревьями, камнями, нартами

и т.д.).

По желанию или по договоренности выбирался водящий, задача которого осалить (заляпать) кого-либо из разбежавшихся по снежным ходам игроков. Игроки же, передвигались под снегом в различных направлениях, старались “убежать” от водящего, используя для этого и выходы наружу, на площадку. Игрок, которого поймал (осалил) водящий, также начинал ловить других участников. Игра прекращалась, когда были пойманы все игроки или по желанию всех играющих.

Игрокам разрешалось вылезать наружу из снежных ходов и передвигаться только в обговоренных пределах площадки.

**“Метание аркана на снег“**

Описание: Играют в зимнее время. Каждый из игроков имеет аркан. Выбирают припорошенную снегом полянку.

Все участники встают в линию лицом к полянке и поочередно с небольшим интервалом метают свои арканы так, чтобы они, пролетев по воздуху, приземлились на снег. При этом при приземлении петля аркана должна лечь на снег в форме круга, а остальная часть аркана – в виде точной прямой линии. Для этого игроки в конце броска поддергивают свои арканы, чтобы придать петле нужную форму. Побеждает игрок, которому удается придать своему аркану наиболее идеальную форму.

**“Ловля оленя“-“Ярколава“**

Описание: Количество играющих не ограничивается. Для игры отбирают из стада оленя. Каждый игрок держит в руках аркан. Один из играющих удерживает оленя руками за рога, остальные игроки окружают его на расстоянии 15–20 м. Игрок, удерживающий оленя, отпускает его, и тот начинает бегать между игроками, которые стараются броском аркана поймать его. Игрок, который первым ловит оленя, уводит его в сторону, освобождает от петли и направляет его в сторону других игроков, которые также стараются заарканить его. Побеждает игрок, которому удается заарканить оленя большее количество раз.

инициативу, физическую подготовку, закалку. К ним можно отнести игры с бегом на короткие и длинные дистанции, бег по кругу, разнообразные прыжки, игры с мячом, камнями, мелкими палочками, борьбу – возню.

**“Тройной прыжок“ - “Санарма“**

Описание: Первый игрок встает как можно ближе к линии, не наступая на нее. Ступни ног должны быть вместе, носки направлены вперед. Сгибая ноги в коленях и убирая руки назад, игрок за счет быстрого разгибания ног в коленях и одновременного маха руками вперед-вверх выпрыгивает вперед. После этого он должен приземлиться на одну ногу и, сразу оттолкнувшись ею и вынося колено другой ноги вперед, приземлиться на две ноги. Затем он, оттолкнувшись двумя ногами, прыгает последний раз, чтобы приземлиться на две ноги. После этого кто-нибудь из участников проводит линию на месте его приземления (по последней точке касания относительно места отталкивания). Затем поочередно прыгают остальные участники. Побеждает тот участник, которому удается прыгнуть дальше всех.

**“Кто быстрее встанет“ - “Хибя мер? “**

Описание: Участники игры разбираются по парам. Затем они садятся спиной друг к другу на землю, сцепляют руки в локтевых суставах, ноги вытягивают вперед. По команде каждая пара пытается встать как можно быстрее, стараясь опередить соперников. Пара, которой удается встать быстрее других, становится победительницей.

**“Игра с юлой“ – “Пэсько“**

Описание: в эту игру можно играть перед сном. Играют на полу или на столе. Для игры из любого дерева изготавливают диск диаметром 4–5 см, толщиной 1,5–2 см. В центре диска просверливают дырочку диаметром 5–10 мм. Кроме этого, изготавливают палочку длиной 12 см, диаметром 5–10 мм. Концы палочки заостряют. Затем палочку вставляют в центральное отверстие диска так, чтобы нижняя часть палочки была длиной 1,5–2 см, а верхняя – 10 см. Раскручивают юлу так, чтобы появилась иллюзия, что она стоит на месте, и при этом

приговаривает: «Хонад! Хонад!» («Спать!Спать!»).

**“Нухукова”**

Описание: Туловища кукол представляет собой продолговатый кусочек сукна (высота 10-15 см.) с нашитыми на него в вертикальном положении полосками разноцветного сукна. Головой куклы служит клюв гуся (обычно у кукол-мужчин), или утки (у кукол-женщин). Одежда кукол тоже различается по полу и является полной копией мужчин и женщин ненецкой одежды. В этой игре дети отражают повседневную жизнь оленеводов, рыбаков. “Нухукова” – это любимая игра девочек. Они сами шьют одежду им. Для кукол делают игрушечные люльки, принадлежности чума. Всё это хранят в Сумочке-падко, в нём имеются цветные лоскутки сукна, кусочки меха. Учатся шить девочки с раннего возраста. Мальчики могут в этой игре играть роль мужчин.

**“Прыжки через нарты“ - “Ханонимнясанарма“**

Описание: Прыжки через нарты - широко распространенный вид состязаний среди народов Крайнего Севера. В России данный вид национальных физических упражнений классифицируется как вид спорта. Установлены разрядные нормативы, фиксируется рекорды. Высота спортивных нарт равняется 50см, ширина верхней части - 50см, нижней – 70см.

Прыжки через нарты ставятся на ровной площадке поперек движению, на расстоянии 50см друг от друга – в количестве 10 штук. Участник должен последовательно перепрыгивать через расставленные нарты, отталкиваясь двумя ногами, без остановки. После прыжки через последнюю нарту он прыжком поворачивается лицом к нартам и продолжается перепрыгивать в обратном направлении. Окончательный результат участника определяется по количеству перепрыгнутых нарт в лучшей попытке. Участнику не разрешается задерживаться больше 5 секунд после преодоления последней нарты и разводить ступни на ширину локтей. В момент перепрыгивания нарты колени разводятся, ступни подтягиваются, минимальное движение туловища. Такая техника прыжка экономит силы и напоминает технику бега барьериста.

**“Игрушка гуделка-жужжалка“- “Вывко“**

Описание: Представляет интерес у ненцев детская игрушка гуделка – “Вывко”. “Вывко”-жужжалка, это самодельная игрушка для малыша. Она представляет собой деревянную пластиночку с двумя дырками, через которые продёргивается оленья жила или нитка, можно дощечку заменить пуговицей. При скручивании и раскручивании петли, который держат растянутой двумя руками, дощечка гудит. Развивает произношение звука “Вывко” развивает энергичные движения кистей рук (вращение, разжимание).