

«Игры народов севера»

Рекомендации по использованию хантыйских народных игр, состязаний и самобытных физических упражнений в процессе физического воспитания современных дошкольников.

На протяжении многовековой истории хантыйский народ придавал большое значение физическому развитию личности. Оно занимало одно из ведущих мест в воспитании народа ханты. Это было вызвано суровыми условиями жизни на Севере: сильные морозы, тяжелый и разнообразный физический труд (в основном промыслы – охота, рыболовство, оленеводство), частые военные действия в прошлом. Национальное своеобразие традиционного физического воспитания хантов заключается в направленности на подготовку подрастающего поколения к промысловой деятельности, кочевому и полукочевому образу жизни. Отсюда – своеобразная, специфическая “школа” закаливания, раннее обучение стрельбе из лука и винтовки, ходьбе на лыжах, управлению оленьей и собачьей упряжками, метанию аркана, плаванию на различных лодках и т.д.

Основными средствами физического воспитания у народа ханты являлись исторически сложившиеся народные игры, состязания и самобытные физические упражнения. Широкой популярностью пользовались такие виды состязаний, как борьба, стрельба из лука, метание и толкание камней и других предметов, гонки на охотничьих лыжах и лодках, поднятие и переноска тяжестей, перетягивание палки, метание аркана, прыжки в высоту, длину и через лодки (обласа), хантыйские городки и т.д. Они проводились обычно на народных и религиозных праздниках, сходах, во время отдыха на промыслах, на досуге и т.д. Народные игры, состязания, самобытные физические упражнения в каждом возрастном периоде имели свою психолого-педагогическую направленность и значение. Приступая к разработке рекомендаций, их составители руководствовались убеждением в том, что использование народных игр, состязаний, самобытных физических упражнений при специально созданных этнопедагогических условиях позволит не только развить физические качества школьников, но и значительно обогатить их духовную жизнь. Такими условиями выступают, в первую очередь, часы внеурочной деятельности, отведенные на изучение курса «Подвижные игры, игры народов Севера».

Задачи:

1. Выявить традиционные игры, состязания и самобытные физические упражнения народа ханты, которые в наибольшей степени способствуют развитию физических качеств и закаливанию подросткового организма в условиях Севера.
2. Осуществить отбор наиболее оптимальных игр и состязаний на основе учета материально-технической базы школы, расписания, погодных и иных условий.
3. Адаптировать проведение традиционных игр, состязаний и физических упражнений хантов на основе учёта особенностей обучающихся, материально-технической базы и проч.

Предметом изучения являются традиционные игры, состязания и самобытные физические упражнения хантов, их содержание, приемы, организационные формы эффективного использования в экстремальных климатических условиях Севера.

Этнопедагогическими условиями, обеспечивающими эффективное использование народных игр, состязаний, самобытных физических упражнений, являются:

- реализация духовного потенциала носителей традиционных знаний о содержании, правилах игр, передаваемых от одного поколения к другому;

- учет системного характера охвата народными играми и состязаниями разнообразных сфер жизнедеятельности хантов (промыслы, домашнее хозяйство, быт, праздники и т.д.);

- использование традиционной технологии организации и руководства игрой старшими*;

- применение адекватной традиционной символики и атрибутики (игрушек, инвентаря), сопровождающих проведение игр и традиционных ритуалов.

* Под использованием традиционной технологии организации и проведения игр составители рекомендаций подразумевают: 1) последовательное усложнение правил и содержания игр; 2) постепенное увеличение нагрузки на организм детей 3) проведение игр в условиях, приближенных к природе и промысловой деятельности.

Выявление и изучение использования в прошлом хантыйских народных игр, состязаний и самобытных физических упражнений позволили разработать и предложить конкретные рекомендации по включению их в современный процесс физического воспитания дошкольников, проживающих в условиях Крайнего Севера и приравненных к ним территориях.

Таким образом, традиционные игры, состязания и самобытные физические упражнения имели комплексный характер воздействия на детей, подростков и взрослое население, так как решали практически все задачи воспитательного, образовательного и оздоровительного процесса.

Традиционные спортивные игры детей хантов не только развивают ум ребенка, но и закаляют его нравственно и физически, укрепляют здоровье. Детям с малых лет внушается, что в лесу, в естественных условиях проживания, нельзя быть никому обузой. Одним из главных средств воспитания детей является игра, она отражает действительность.

Волк и зайцы

Игра развивает решительность, ловкость, смелость, реакцию, силу ног.

Загадка: Злой голодный шатун в поисках пищи обойдёт семь тундр. (Волк)

Описание игры. Игра проводится в любое время года. Количество участников не ограничено. На полу или на площадке чертят круг такой величины, чтобы все играющие могли свободно разместиться по его окружности. Один из играющих – «волк», он помещается в центре круга, остальные играющие – «зайцы» становятся за кругом у самой черты. По сигналу руководителя «зайцы» начинают впрыгивать внутрь круга и выпрыгивать из него, а «волк» старается поймать кого-либо из них в тот момент, когда они находятся внутри круга. Тот, кого поймали становится «волком», а «волк» - «зайцем». Игра повторяется вновь. В конце игры определяют лучшего игрока, который ни разу не побывал в роли водящего или был им меньшее количество раз.

Догонялки (“Пэнкинат”)

Игра способствует развитию быстроты, ловкости, выносливости, в зимнее время является хорошим закаливающим средством.

Описание игры. Игра проводится в любое время года. Перед игрой определяется игровая зона (её границы).

С помощью считалки выбирают водящего, он должен догнать любого из участников игры и коснуться его рукой. Игроки стараются убежать, увернуться от водящего в пределах границ игровой площадки. Если водящий догоняет и касается рукой игрока, то участник становится водящим, а бывший водящий – полевым игроком. В конце игры определяют лучшего игрока, который ни разу не побывал в роли водящего или был им меньшее количество раз.

Загоны в озеро

Игра развивает ловкость, профессиональные качества оленевода, дальность броска, воспитывает упорство и чувство коллективизма.

Загадка: Безголовая кукушка шумит, свистит. (Тынзян – аркан)

Описание игры. Игра проводится в любое время года. Количество участников не ограничено. На расстоянии около 30 метров от игроков чертится «озеро». Участники делятся на несколько команд. В каждой команде по одному тынзяну. Каждый игрок, стоящим первым в колонне, выполняет бросок тынзяна на дальность. Вся команда бежит до места падения аркана, а второй номер каждой команды собирает аркан и выполняет второй бросок, третий номер выполняет следующий бросок и т. д. Если все метатели закончили, всё начинается сначала. Команда, которая раньше дойдёт до озера и выполнит свой бросок в озеро первой, становится победителем.

Заяц и волк

Игра развивает смелость, решительность, ловкость, реакцию, силу ног.

Загадка: Злой голодный шатун в поисках пищи обойдёт семь тундр. (Волк)

Описание игры. Игра проводится в любое время года. Количество участников не ограничено. С помощью считалки выбираются «заяц» и «волк». Остальные игроки – «сосны». Каждая «сосна» определяет своё место на площадке – круг, прочерченный на снегу (полу). Игра начинается по сигналу ведущего. «Заяц» убегает от «волка», который старается его запятнать. Спасти «заяц» может только под «сосной», для этого ему надо забежать или впрыгнуть в круг, где стоит игрок, изображающий «сосну» (руки в сторону, вверх).

Гонки на нартах

Состязание развивает скорость, выносливость, силу рук, ног, мышц.

Загадка: Двое скрип – скрип,
шестеро молитвы читают. (Нарты)

Описание состязания. Состязание проводится в зимнее время года. Количество участников не ограничено. Участники делятся на команды по три человека. Выстраиваются на старте. Один игрок из команды берёт нарты за верёвку, второй садится на нарты, третий оказывает помощь, толкая нарты сзади или в спину сидящего на нартах. По сигналу ведущего экипажи бегут к ориентиру, огибают его и возвращаются обратно. Побеждает команда, пришедшая к финишу первой.

Кто быстрее

Состязание развивает скорость, ловкость, координацию движений, а так же волевые качества.

Загадка: Один мужчина шагает, что-то ужасное с шестью ногами и руками догоняет. (**Мужчина тянет за собой ручные нарты**)

Описание состязания. Состязание проводится в зимний период года. Количество участников в командах должно быть одинаковым. Участники делятся на 2-3 команды и выстраиваются в колонны в затылок друг другу. Первые игроки держат верёвку с привязанными нартами. По сигналу ведущего они бегут вперёд к своим ориентирам, оббегают их и возвращаются обратно к линии старта, на которой уже стоят следующие игроки их команд. Передают в руки следующим, а сами становятся в конец своей колонны. Получившие нарты так же бегут до ориентира и обратно и передают нарты следующим игрокам и т.д. Состязание идёт до тех пор, пока начинающие не окажутся опять впереди. Победительницей становится та команда, которая закончит состязание первой.

Капканы

Игра способствует развитию скоростно-силовых качеств, быстроты, координации движений.

Загадка: Нет зубов, но всё же кусается, злой, но первым не кусается. Если тронет кто его, не отпустит никого. (**Капкан**)

Описание игры. Игра проводится в любое время года. На площадке или в зале чертится круг. Участники игры встают в круг. Ведущий выбирает с помощью считалки двух игроков, которые, взявшись за руки и подняв их вверх, образуют капкан (линия круга находится между ними). По команде ведущего играющие выполняют бег (с высоким подниманием бедра, захлёстыванием голени, прыжками) по кругу. По свистку капканы захлопываются (пары, державшиеся за руки вверх, опускают их вниз), и игроки, оказавшиеся пойманными, образуют новый капкан в разных местах круга.

Победителем становится тот игрок, который не был пойманным.

Бой лосей

Состязание развивает координацию движений, быстроту, ловкость, реакцию, внимание, смелость.

Лось – сын черёмухи.

Описание состязания. Состязание проводится в любое время года. Количество участников не ограничено. Участники игры делятся на две равные команды. Чертится круг, в него входят игроки, у каждого из них левая рука привязана к туловищу, на голове шапка. Задача проста и непроста – снять шапку у противника и не позволить снять свою. За каждую снятую шапку команда получает очко.

Перетягивание палки

Состязание способствует развитию силы рук, спины, ног; воспитанию настойчивости, выдержки.

Описание состязания. Два игрока садятся напротив друг друга, вытягивают ноги вперед и упираются ступнями ног. Руками обхватывают равномерно палку. По команде судьи игроки начинают тянуть палку на себя так, чтобы соперник оторвался от земли (пола). Если кто-то из игроков не выдерживает и расцепляет пальцы, то он считается побежденным. Нельзя сгибать ноги в коленях. Победитель состязается со следующим игроком. Игра продолжается до выявления победителя среди всех участников состязания.

Быть оленеводом

Состязание развивает глазомер, ловкость, профессиональные навыки оленевода, воспитывает терпение и упорство в достижении цели.

Вот, пока стоим на месте,
Поглядите поскорей:
Ладно сделан, честь по чести,
Мой пастушеский хорей.
Ровно в два оленьих маха
Он – обструганный – длиной,
Лёгкий, гибкий, да не хлипкий
И с головкой костяной.

Описание состязания. Все играющие делятся на несколько команд. В каждой команде по одному тынзяну-аркану. На расстоянии 10 метров от старта ставится цель – хорей длиной до 3 метров, который вставляется в треногу или луночку, заранее выкопанную под «хорей». По команде, первые номера выполняют метание тынзяна-аркана на хорей и т.д. Броски выполняются согласно последовательности стоящих в колонне ребят. Подменять или делать перестановку игроков нельзя. Победителем становится команда, которая набрала большее количество очков.

Воздух, вода, земля, ветер

Игра развивает кругозор, память, внимание, сообразительность.

Мы – рождённые природой,
Мы ещё какие дети,
Любим рыбу, лес и воды,
Горы на рассвете...

Описание игры. Играющие становятся в круг, водящий стоит в середине. Подойдя к одному из игроков, говорит одно из четырёх слов: «воздух», «земля», «вода», «ветер» - и считает до 3. Играющий должен за это время назвать (в зависимости от слова, которое ему задали) птицу, рыбу, зверя или же покрутиться на месте (ветер). Кто не успел дать ответ, выходит из круга. Потом водящий обращается к другому и т.д. Неожиданно вместо этих четырёх слов, водящий говорит «огонь». При этом слове все играющие должны поменяться местами и водящий становится на чьё-нибудь место в кругу. Последний, не успевший встать в круг, становится водящим.

Важенка и олениа

Игра развивает ловкость, реакцию, сообразительность, внимание, координацию движений.

Вон он – северный олень,
Белый, словно снег.
Пусть сугробы до колен,
Лёгок его бег.

Описание игры. Игра проводится в любое время года. Количество участников не ограничено. 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 по тундре важенка, с нею – оленята. Топают по лужам оленята малые, терпеливо слушая наставленья мамыны...

Играющие оленята свободно бегают по тундре, наклоняются, едят траву, пьют воду. На слова «Волк идёт!» оленята и важенка убегают в свои домики (круги). Пойманного оленёнка волк уводит с собой. Движения выполнять в соответствии с текстом. Волк начинает ловить только по сигналу и только вне домика. В конце игры определяют лучшего игрока, который ни разу не был пойман.

Бег по-медвежьи (“Пупи нэвер”)

«Бег по-медвежьи» развивает силу ног, рук, координацию движений, ловкость, сноровку. Способствует воспитанию воли, настойчивости.

Загадка: За деревней яркая звезда.

(медведь)

Описание состязаний. Проводится в любое время года. Дистанция «бега» произвольная и зависит от возрастных данных, уровня физической подготовленности.

Вариант 1. Перед началом состязания в начале и в конце дистанции проводятся линии старта и финиша. Участники располагаются вдоль стартовой линии, принимая исходное положение – стоя на четвереньках. По команде судьи начинается «бег по-медвежьи», который выполняется так: оттолкнувшись 2 руками, подтягивают ноги к груди и приземляются на обе ноги, одновременно выставляя как можно дальше руки. Победителем становится участник, «прибежавший» таким способом первым к финишу.

Вариант 2. Дистанция не ограничивается, побеждает тот, кто «по-медвежьи» пробежит большее расстояние за определённое время.

Скачки на одной ноге

Игра способствует развитию прыгучести, прыжковой выносливости, ловкости; воспитанию смелости, выдержки.

Описание игры. Количество участников не ограничивается. Дистанция для прыжков произвольная и зависит от возраста детей; о ней договариваются заранее. Перед игрой проводят стартовую линию, от которой начинают скакать, а в конце дистанции – линию финиша, на которой определяется победитель. Иногда линию старта и финиша заменяют каким-либо предметом (дерево, камень и т.д.), до которого выполняются скачки. Все участники становятся перед линией старта, принимают исходное положение: стоя на одной ноге. По команде судьи или кого-либо из участников игроки начинают скакать, стараясь преодолеть условленное расстояние. Тот, кому удаётся сделать это первым, и становится победителем. В игре существует правило: скачки до конца дистанции выполнять только на одной ноге (смена ног во время прыжков запрещается).

Болотная женщина

Игра способствует развитию ловкости, быстроты, смекалки; воспитанию смелости и решительности.

Описание игры. Выбирается водящий – “Болотная женщина”. Ей завязывают глаза платком, затем поворачивают несколько раз вокруг себя. После этого все игроки разбегаются в разные стороны. Водящий ходит по площадке и старается схватить кого-либо из игроков, которые убегают и ловко увёртываются от неё. Игроки могут и обманывать водящую, подставляя вместо себя свою одежду или другие предметы. Если игрок пойман “Болотной женщиной”, то в этом случае он становится водящим. В конце игры определяются наиболее ловкие игроки, как среди водящих, так и среди тех, кто не был пойман “Болотной женщиной”.
Сценарий мероприятия

Эвенкийские игры.

Цели

- формирование положительной мотивации для развития динамической активности детей;
- Формирование у детей знаний о традиционной физической культуре
- создание условий, способствующих закреплению дружеских отношений внутри детского коллектива.

Задачи

Образовательная

- Продолжать знакомить детей с играми эвенкийских народов, развивать познавательный интерес
- Приобщать детей к эвенкийскому творчеству, развивать чувство юмора, воображение, смекалку
-
- Развитие физических (ловкость, быстрота реакции, координационная способность) и психических (воля, целеустремленность, самоконтроль) качеств; совершенствование моторного аппарата.

Коррекционная

- Способствовать развитию внимания, координационных способностей
- Способствовать сплочению детей в коллективе

Воспитательная

- Воспитывать уважение друг к другу, чувство ответственности, внимательное отношение к окружающим;

Оборудование:

Ход мероприятия

Все входят в зал : участники строятся в шеренгу.

Здравствуйтесь, дорогие друзья !

Мы собрались сегодня здесь

На спортивное мероприятие

Эвенкийские игры!

Все хотят соревноваться.

Пошутить и посмеяться

Силу, ловкость показать

И сноровку доказать!

Этой встрече все мы рады,

Собрались не для награды,

Нам встречаться чаще нужно,

Чтобы все мы жили дружно.

Игра – пожалуй, любимое занятие многих, причем как детей, так и взрослых! Игры бывают самые разнообразные – развлекательные, обучающие, спортивные и, конечно же - народные. Исполнок веков в народных играх ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью , проявлять смекалку, выдержку и стремление к победе. С помощью игр мы можем познакомиться с особенностями жизни народов других республик. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора.

1. Гонка оленей.

У ведущих в руках палки с головами олений из картона. По команде Марш первый игрок бежит, держа палку между ног. Добегая до стойки и бегут обратно. Передают оленя следующему, а сам становится в конец колонны. Побеждает та команда, которая закончит первой. В этой игре дети упражняются в беге, развивая координацию движений.

2. Игра в мяч (мачикат)

Участники игры делятся на две команды. Игроки должны пиная ногами сшить из шкуры мяч, докатить его стойки и обратно. Передают следующему игроку. Побеждает команда первой закончившая эстафету.

3. Скачки (хуктывук) олени упряжки.

Игрущие по двоя стоят вдоль одной из сторон площадки (один изображает запряженного оленя, другой -каюра). По сигналу упряжки бегут друг за другом, преодолевая препятствия: объезжают стойки (сугробы, перепрыгивают через бревно, переходят ручей по мостику).Доехав до стойбища (до противоположной стороны площадки), каюры становятся оленями, олени каюрами

4. Гонки на лыжах (мэрэнтэч хупданмай)

По сигналу учителя учащиеся одевают лыжи и передвигаются на лыжах до стойки и обратно, снимает лыжи и передает их следующему игроку, который выполняет тоже задание. Побеждает команда первой закончившая эстафету.

5. Групповое перетягивание- куркат.

Две группы участников садились на землю в ряд, держась сзади за пояс сидящего впереди.

Самые сильные занимали передние позиции и держались за палку. Победителем признавалась команда которая заставляя соперников отпустить захват. Игра на силу и ловкость.

6. Гонки с платком (хуктывук)

Игроки располагаются в круг лицом к центру. Выбирается водящий, который ходит с платком вокруг вне круга, затем не заметно кладет платок на плечо любому игроку и убегает. Игрок, которому положили платок, должен догнать ведущего и отдать платок. Ведущий должен быстро занять место игрока, который догоняет его. Если игрок догнал ведущего и отдал ему платок, то становится на свое место. А если не догнал, то становится на ведущим. Игра интересна тем, что проходит в живом, быстром темпе.

7. Прыжки по кочкам (чунникадук чунникэля)

Игроки из каждой команды прыжками с кочки на кочку, должны преодолеть площадку и принести своей команде очки.

У нас вместо кочек будут воздушные шарик, только нам надо не перепрыгивать через них, а садится на них, чтобы они лопнули, с лопнувшего шарика мы поднимаем хвостик. Команда у которой окажется больше хвостиков, выигрывает.

8. Игра "Мультах"

Участники игры выстраиваются по кругу. Водящий, лежа в центре круга, держит веревку с камнем или костью на конце. С криком "Мультах" он начинает крутить веревку с максимальной скоростью. Игроки должны, подпрыгивая, избежать удара камня по ногам.

9. Игра "Олени и волки" (орор - ахилкан)

Играющие выбирали "волка" и разделялись на две команды "олений". Каждая из команд чертила себе круг и становилась внутрь его. Задача олений состояла в том, чтобы перебежать из одного круга в другой. Волк ловил перебегающих олений. Игра заканчивалась, когда волк поймает всех олений.

Наши игры подошли к концу.

Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом очень дружим.

Спорт - помощник!

Спорт - здоровье!

Спорт - игра!

Физкульт-ура!