муниципальное казенное дошкольное

образовательное учреждение города Новосибирска

**«Детский сад № 238 комбинированного вида»**

г. Новосибирск – 136, ул. Киевская 7/1, тел./факс 340-22-30

ИНН 5404154277 КПП 540401001 ОГРН 1025401486604

***Картотека подвижных игр коренных народов***

***Сибири и Дальнего Востока***

Подготовила: воспитатель Аверченко А.И.

Гр. №6 «Мечтатели»

Новосибирск 2017

**Игры на формирование ловкости:**

**- *«Охотники»*;**

**- *«Метание шишек»*;**

**- *«Поиграем в ямки»*;**

**- *«Достань кольцо»*;**

**- *«Ледяные палочки»*;**

**- *«Скачки на одной ноге»*.**

**Игры на формирование быстроты:**

**- *«Ловля оленей»*;**

**- *«Льдинки, ветер и мороз»*;**

**- *«Ручейки и озера»*;**

**- *«Оленьи упряжки»*;**

**- *«Волк и олени»*;**

**-*«Отбивка оленей»*.**

**Игры на формирование выносливости:**

**- *«Прыжки через нарты»*;**

**- *«Бег в снегоступах»*;**

**- *«Прыжки на двух ногах»*;**

**- *«Перетягивание каната»*;**

**-*«Погоня за зверем»*.**

**Игры на формирование силы:**

**- *«Выдра»*;**

**- *«Игра с диском»*;**

**- *«Борьба оленей»*;**

**- *«Кто дальше бросит чурбан»*;**

**- *«Переезд»*.**

**Классификация подвижных игр по двигательному содержанию**

**Игры с ходьбой:**

**- *«Хейро»*;**

**- *«Медведь и ягодники»*;**

**- *«Важенка и оленята»*.**

**Игры с бегом:**

**- *«Волк и олени»*;**

**- *«Каюр и собаки»*;**

**- *«Ловля оленей»*;**

**- *«Полярная сова и евражки»*.**

**Игры с прыжками:**

**- *«Нарты - сани»*;**

**- *«Оленьи упряжки»*;**

**- *«Тройной прыжок»*.**

**Игры с метанием:**

**- *«Олени и пастухи»*;**

**- *«Куропатки и охотники»*;**

**- *«Охота на волка»***

**1. Солнце**   
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 увертываться от солнца при его поворотах. На сигнал «Раз, два, три — в круг скорей беги!» те, кого ведущий не задел, возвращаются в круг.

**2. Нанайская борьба**.

Играют парами на мате или на ковре. Играющие берут друг друга за плечи, и начинают бороться, стараясь положить соперника на спину. Выигрывает тот, кто уложил соперника на лопатки.

**Правила борьбы**. Бороться можно только на мате или на ковре, не сходя с него. Нельзя допускать грубых действий.

**3. Успей поймать!**  
На игровой площадке находятся 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.

**4.** **Нанайские гонки**

В этой игре участвуют не менее 4-х игроков на коньках.

Эта игра пришла к нам с Севера, там она часто устраивается на зимних праздниках. Играют по двое в парах. Встают лицом друг к другу, держась за руки, и начинают скользить по льду – один спиной, другой осторожно подталкивает его вперед. Добежав до заранее назначенного места, они меняются местами и скользят обратно – теперь уже тот, кто ехал спиной вперед, подталкивает своего партнера. Выигрывает та пара, которая быстрее всех сможет проехать туда и обратно.

**5. Каюр и собаки.**  
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.

**6. Перетяжки**

Играют 2 команды мальчиков. Участники игры становятся цепочкой, зацепившись друг за друга локтями. Между командами чертится линия. Одна команда старается перетянуть другую на свою сторону.

**7. Олени и пастухи.**  
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.

**8. Ловля оленей**  
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.

**9. В ладоши**

Игроки становятся по парам. Игрок старается ударить в ладоши соперника так, чтобы тот потерял равновесие. Победителем считается тот, кто сохранил равновесие.

**10. Куропатки и охотники.**  
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. Стрелять следует только в ноги убегающих.

**11. Льдинки, ветер и мороз**

**Цель: - развивать ловкость, умение взаимодействовать в парах и мини-коллективе,   
- умение применять разновидности бега, прыжков, ходьбы в соответствии с сигналом.**

Играющие встают парами лицом друг к другу и хлопают в ладоши, приговаривая:

Холодные льдинка,  
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.

**12. Отобрать палочку**

Для игры подбирают тальниковую палочку. Ее ошкуривают, высушивают и полируют, чтобы труднее было удержать в руке. Длина палочки 20-25 см, толщина 3-4 см., посередине делают отметину – вырезают небольшую бороздку, которую соперники не должны захватывать пальцами.

Два игрока (мальчики с мальчиками, девочки с девочками) становятся друг против друга боком, берутся одной рукой за палочку и крепко ее сжимают, другую руку закладывают за спину. По команде игроки начинают тянуть или вырывать палочку из руки соперника. Сходить с места запрещается. Вырвавший палочку становится победителем и сам выбирает себе нового партнера. Игра проводится до выявления победителя.

**13. Рыбаки и рыбки.**

**Цель: Упражнять в беге с увертыванием; развивать ловкость, быстроту реакции;**

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 забегать в круг (сеть) и выбегать из него, чтобы рыбаки их не поймали. Кто поймает больше рыбок, тот лучший рыбак.

**14. Здравствуй, догони!**  
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.

**15. Смелые ребята**  
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!

— Я посмотрю, какие вы смелые (лукаво, с юмором). 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!», увертываясь от ведущего. Ловить за шнуром нельзя.

**16.** **Наперсток спрячем.**

В ней участвует большое количество игроков. Садятся в кружок, каждый выставляет в круг кулак правой руки. На круг выходит водящая, которой завязывают платком глаза. Один из сидящих в круге прячет в зажатой руке наперсток. После этого водящей развязывают глаза, и она ищет наперсток, подходя к любой участнице и разнимая у нее руки. Подойти можно только к трем участницам. Если наперсток будет найден, то водящей становится та девочка, у которой он обнаружен, а водящая садится на ее место. Если наперсток не найдется, то его перепрятывают и водящая продолжает поиски тем же порядком.

**17. Вылавливание предмета**.

Дети садятся в круг плотно друг к другу, ноги сгибают в коленях, руками под коленями передают друг другу палку или платок. Стоявший в середине старается выхватить предмет, и пойманный с предметом заменяет его.

**18. Игра в аркан**

Аркан (маут) растягивают по кругу, берутся за него обеими руками, стоя лицами внутрь круга. Водящий выходит на середину. Игра заключается в том, что стоявшие по кругу, перехватывая руками по аркану, бегают то в одну, то в другую сторону. Водящий тоже бегает, стараясь тронуть чью-либо руку, тот, кого он тронул, выходит из игры.

**19. Прыжки через крутящуюся веревку**

Развивает силу, ловкость, координацию, выносливость, чув­ство ритма, умение управлять своим телом.  
 Два человека стоят на значительном расстоянии друг от друга, держат за концы слабо натянутый тюлений ремень (веревку) и вер­тят его. Ремень пролетает над полом на расстоянии 15-20 см. Задача иг­рающих состоит в том, чтобы не задевать ремня. Перепрыгивать через ремень можно только стоя на четвереньках. Если ремень задевает прыга­ющего, он выбывает из игры.

**20. Попади в нерпу**.  
 В игре  участвуют мальчики. Игра развивает меткость в бросках по движу­щему предмету, реакцию, ловкость, зоркость.  
 Игрок бежит с "нерпой" на веревке (мягкая игрушка). Охотники с копьями (пластиковые бутылки) располагаются на одной стороне вдоль условного коридора. Задача игроков - поразить "копьем" движущуюся "нерпу". Кто попадал в "нерпу", тот считался самым метким, ловким, быстрым.

**21. Игра с палочками.**   
 В игре участвуют от 2 до 9 человек. Требуются сухие деревянные па­лочки - длиной 20-25 см, шириной 1,5-2 см, толщиной 0,2-0,3 см. Эта игра требует ловкости и сноровки пальцев, вырабатывается терпение и настойчивость игроков.

Первый игрок берет в руку 10 палочек, подбрасывает их вверх, ловит тыльной стороной кисти, после этого тыльной стороной кисти опять подбрасывает палочки вверх и ловит пальцами только одну из них. Пойманную палочку игрок откладывает в сторону и продолжает игру. Таким образом, надо переловить все 10 палочек. Кто быстрее это сделает, тот становится победителем. Все действия игрок совершает од­ной рукой. Если игрок поймал сразу 2-3 и т.д. палочек, игра переходит к другому игроку, пойманные палочки ему не засчитываются.

**22. Прыжки на одной ноге**.  
 Игра развивает силу ног, прыгучесть, выносливость, ловкость, вос­питывает смелость, силу воли, выдержку.  
 Все участники становятся у линии, принимая исходное положение – стоя на одной ноге. По команде учителя они начинают прыж­ки. Кто быстрее преодолеет расстояние, тот становится победителем. Прыгать разрешается на любой ноге, но, не сменяя ног.

**23.«Стой, олень!»**

**Игры народов** коми Играющие находятся в разных местах утоптанной снежной площадки *(границы ее обозначены)*. Выбирается пастух. Получив палочку, он становится на середине площадки.

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

**Правила игры**. Разбегаться можно только по сигналу *«Беги, олень!»*. Осаленные отходят в условленное место. Салить надо осторожно.

**24.«Охота на оленей»**

Играющие делятся на две команды. Все становятся за чертой, проведенной на расстоянии 1,5 м от оленьих рогов\* *(их количество зависит от числа****детей в команде****)*. В руках у каждого ребенка аркан. Он старается заарканить *(поймать)*оленя. **Правила игры.** **Выигрывает тот**, кто больше поймал оленей. Прежде чем принять участие в этой игре, надо научиться правильным приемам броска аркана. Набрасывать петлю на рога оленя следует по сигналу. Нельзя подходить к оленю ближе места, обозначенного чертой.

Варианты. Ловить одного оленя, то есть набрасывать аркан на одни рога, могут сразу несколько человек. В этом случае они должны стоять, не мешая друг другу.

Для усложнения игра может проводиться на склоне горы. Группа игроков делится на две команды, которые располагаются по двум сторонам горки; у каждой команды по мауту *(аркану)*. Ведущий сталкивает санки с прикрепленными к ним рогами. Дети по очереди ловят оленя на лету.

В качестве *«рогов»* можно использовать сухие ветки.

**25. «Стрельба в цель с кружением»**

Якутская **народная** игра Берется картонный диск диаметром 20–25 см, разрисованный якутским орнаментом *(в старину диск делали из бересты, прошитой вдвое)*. Диск вывешивается на стене или на столбе. На расстоянии 3–5 м от него ставится шест (или тумбочка, вокруг которого играющий должен несколько раз пробежать с мячом и бросить его в диск *(цель)*. Победителем считается тот, кто попадет в цель, предварительно обежав шест *(или тумбочку)*большее число раз. Старшим детям можно рекомендовать стрельбу в цель из лука вместо мяча.

**Правила** **игры**. Следует заранее договариваться, сколько раз надо обежать шест. Бросать в цель точно с определенного расстояния.

**26. «Тройной прыжок»**

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 входят от двух до четырех человек. Все дети одного звена выходят к черте одновременно. По сигналу 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.

**27. Гонки на собачьих упряжках**

Состязание в силе для двух игроков. Игроки становятся на четвереньки, спиной друг к другу. Затем игроков соединяют между собой веревкой, прикрепляя ее к талии каждого игрока *(нужна веревка длиной 4-5 метров)*. Посередине между позициями игроков проводится линия. По сигналу каждый игрок пытается вытащить своего соперника за линию.

**28. «Волк и олени»**

Из игроков выбирается волк, остальные – олени. На одном конце площадки очерчивается место для волка. Олени пасутся на противоположном. 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 оленя он отводит к себе.

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

**29. «Охота на куропаток»**

Дети изображают куропаток. Они размещаются на той стороне площадки – тундры, где имеются приспособления, на которые можно влезать *(вышки, скамейки, стенки и т. п.)*. На противоположной стороне находятся три или четыре охотника. Куропатки летают, прыгают по тундре. По сигналу водящего *«Охотники!»*они улетают *(убегают)* и садятся на ветки *(взбираются на возвышения)*. Охотники мячом стараются попасть в куропаток. Пойманные куропатки отходят в сторону и выбывают на время из **игры**. После двух-трех повторов выбирают других охотников, игра возобновляется.

**Правила** **игры**. Куропатки разлетаются только по сигналу. Охотники начинают ловить куропаток также только после этого сигнала. Стрелять мячом можно лишь по ногам.

**30. Ручейки и озера**

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.

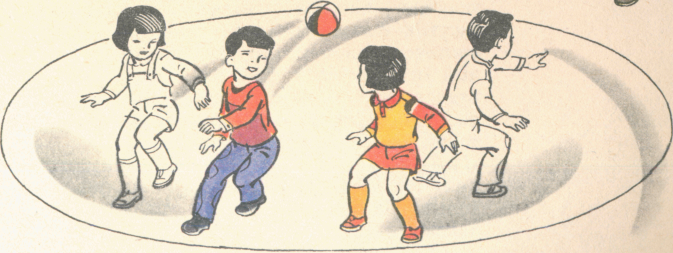
**Правила игры.** Бегать надо друг за дру­гом, не выходя из своей колонны. Строиться в круг можно только по сигналу.

**31. Отбивка оленей**

**Цель: Упражнять в метании в цель. Развивать ловкость, быстроту реакции.**

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.



**32. Полярная сова и евражки**

**Цель: Воспитывать выдержку, терпение, умение быстро реагировать на сигнал.**

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.

**33. Бег в снегоступах**

**Цель: Упражнять в беге с нестрандартным оборудованием.  
Развивать ловкость, быстроту, умение взаимодействовать в коллективе.  
Методика проведения:**

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.

**34. Оленьи упряжки**

**Цель: Упражнять в беге с преодолением препятствий, умении быстро реагировать на сигнал; взаимодействовать в парах.**

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. Аналогично можно провести игру «Собачьи упряжки». Этот вид характерен для бере­говых чукчей.

**35.** **Важенка и оленята**

**Цель: Выполнение движений в соответствии с текстом, умение быстро реагировать на сигнал. Упражнять в ходьбе и беге не мешая друг другу.**

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 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.

**36. На новое стойбище**

**Цель: Упражнять в беге парами; Умение быстро реагировать на сигнал. Развивать внимание.  
Методика проведения:** Играющие становятся парами. В паре один -олень, другой — каюр. Упряжки стоят одна за другой. Ведущий говорит: «Оленеводы переезжают на новые стойбища». После этих слов все бегут по краю площадки, при этом каюры, подгоняя оленей, издают характерный для оленеводов - тундровиков звук кхх-кхх. Останавливаются по сигналу ведущего. Во время движения упряжки делают привал. Каюры отпускают оленей, которые бегут врассыпную. По сигналу «Упряжки!» все должны построиться в прежней последова­тельности.

**Правила игры***.* Начинать движения надо в соответствии с сигналом. Санный поезд должен двигаться упорядоченно (упряжкам нельзя обгонять друг друга). Очередность со­храняется и после привала.

**37.Волк и олени**

**Цель: Упражнять в беге с уворачиванием, в быстром реагировании на сигнал.**

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.



**38. Белый шаман**

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 повторить в точности ритм, проигранный водящим.

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

**39.Солнце**

Играющие становятся в круг. Выбирают солн­це. Солнце ходит по кругу и, указывая на каждого по очереди, считает: Нянь-нянь (хлеб), Кежи-кежи (нож).

Те, которых водящий-солнце назвал кежи, выходят из круга, встают парами и берутся за руки, другие — нянь-нянь — берутся за руки и остаются на месте, тоже в парах. Образуют­ся две группы пар: нянь-нянь и кежи-кежи. Пары каждой группы придумывают разные фигуры.

**Правила игры***.* Выигрывают те пары, ко­торые придумали наиболее интересные фигуры.

**40. Рыбаки**

**Цель: Упражнять в выполнении движений по показу. Развивать внимательность.**

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.

**41. Ледяные палочки** **(Сюлы)**

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

**42.Тройной прыжок**

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.

**43. Охота на волка**

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.

**44. Охота на куропаток**

**Цель: Упражнять в беге не наталкиваясь, в метании в движущую цель.**

Дети изображают куропаток. Они разме­щаются на той стороне площадки — тундры, где имеются пособия, на которые можно вле­зать (вышки, скамейки, стенки и т. .п.). На противоположной стороне площадки находятся три или четыре охотника.

Куропатки летают, прыгают по тундре. По сигналу водящего «Охотники!» они улетают (убегают) и садятся на ветки (взбираются на возвышения). Охотники мячом стараются попасть в куропаток. Пойманные куропатки отходят в сторону и выбывают на время из игры. После двух-трех повторов игры выбирают других охотников, игра возобнов­ляется.

**Правила игры**. Куропатки разлетаются только по сигналу. Охотники начинают ло­вить куропаток также только после этого сигнала. Стрелять мячом можно лишь по ногам.

**45. Ловкий оленевод**

**Цель: упражнять в метании в цель.**

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.

**46. Нанайская борьба**

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.

**47. Борьба на палке**

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.

**48. Успей поймать!**

На игровой площадке находятся 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.

**49.ЯСТРЕБ И УТКИ (КЫРБЫЙ УОННА КУСТАР)**

[[](https://республика-саха-якутия.рф/images/000106untitled.jpg)](https://xn-----6kcbac1azfofe4cmqhvgl0bzre.xn--p1ai/images/000106untitled.jpg)На земле в противоположных концах площадки очерчиваются два озера, на которых плавают утки (шилохвосты, чирки, нырки). Расстояние между озерами определяется самими играющими. Ястребы (один, два и более — в зависимости от количества играющих) выбираются или назначаются детьми. Им определяется место между озерами, но не по прямой между ними, чтобы поле оставалось свободное для перелета.

Играющие разделяются на три группы уток: шилохвосты, чирки и нырки, но так, чтобы в каждой группе было примерно равное количество. На одном озере располагается одна группа (скажем, шилохвосты), на другом — две группы (чирки и нырки). По сигналу начинается перелет уток с одного озера на другое, причем перелет начинается с озера, где находятся две группы, например сначала чирки перелетают к шилохвостам, затем шилохвосты перелетают к ныркам, а потом перелетают нырки, так чтобы на одном озере находилось одновременно не более двух групп.

Во время перелета ястребы пятнают уток. Игра сопровождается куплетами стихов (дразнилками) для ястребов и уток, например:

Чирки. Я чирушка-свистунок,

Голосок мой как звонок,

Нет, бедняжка ястребок, -

Не поймать меня, дружок!

Ястреб Нет, поймаю я тебя, Не надейся на себя

Шилохвосты. Я — известный шилохвост,

Сила есть и большой рост.

А бедняжки ястребка

Не страшусь я никогда.  
**Правила игры.** Определившиеся в одну из групп утки не могут менять свое название. Пойманные ястребами утки временно выбывают из игры. Ястреб не ловит уток на озере.

**50.СТРЕЛЬБА В ЦЕЛЬ С КРУЖЕНИЕМ (САЛГЫДЫЙ)**

Берется картонный диск диаметром 20 — 25 см, разрисованный якутским орнаментом (в старину диск делали из бересты, прошитой вдвое). Диск вывешивается на стене или на столбе. На расстоянии 3 — 5 м от него ставится шест (или круглая тумбочка), вокруг которого играющий должен несколько раз обежать с мячом и бросить его в диск (цель).

Победителем считается тот, кто попадет в цель, предварительно обежав вокруг шеста или тумбочки большее число раз. Старшим детям можно рекомендовать стрельбу в цель из лука вместо мяча.

**Правила игры**. Следует заранее договариваться, сколько раз надо обойти круг. Бросать в цель точно с определенного расстояния.

**51.СОКОЛИНЫЙ БОЙ (МОХСОЦОЛ ОХСУПУУТА)**

[[](https://республика-саха-якутия.рф/images/000109untitled(1).jpg)](https://xn-----6kcbac1azfofe4cmqhvgl0bzre.xn--p1ai/images/000109untitled(1).jpg) Играют парами. Играющие становятся на правую ногу друг против друга, левая нога согнута. Руки скрещены перед грудью. Игроки прыгают на правой ноге и стараются правым плечом оттолкнуть один другого так, чтобы другой встал на обе ноги. Когда устают прыгать на правой ноге, меняют ее на левую. И тогда соответственно меняются толчки плеча. Если при грубом толчке один из играющих упадет, толкнувший выходит из игры.

**Правила игры**. Победившим считается тот, кто заставит встать другого на обе ноги. Отталкивать партнера можно только плечом. Смену ног производить одновременно в паре.

**52. ИГРА В МЯЧ**

Играющие делятся на две равные группы и становятся шеренгами друг против друга. Крайний (любой) бросает мяч стоящему напротив, который ловит мяч и передает его следующему стоящему напротив, и т. д. Если играющий не поймает мяч, то переходит в плен на противоположную сторону. И так до конца шеренги. Затем мяч кидают в обратную сторону в таком же порядке.

**Правила игры**. Выигравшей считается та группа, в которую перешло больше игроков. Перебрасывать мячи следует в строго определенном порядке.

**53.ИГРА С ПЕРЕТЯГИВАНИЕМ (БЫА ТАРДЫПЫЫТА)**

Играющие садятся на пол гуськом, держа друг друга за талию. Переднего выбирают самого крепкого и сильного (торут — корень). Торут берется за что-нибудь неподвижно укрепленное. На площадке это может быть столб. Остальные стараются общими силами оторвать его. Эта игра похожа на русскую «Репку».

**Правила игры**. Победителем считается крепыш, который не поддался, или группа, которая оторвала его. Количество участников определяется заранее. Игру надо начинать по сигналу.

**54. ПЯТНАШКИ (АТАК ТЭПСИИТЭ)**

Двое играющих кладут руки друг другу на плечи и, подпрыгивая, попеременно ударяют правой ногой о правую, а левой о левую ногу напарника. Игра ведется ритмично в виде танца.

**Правила игры**. Ритмичность движений, их мягкость соблюдать обязательно.

**55. ЛЕТЯЩИЙ ДИСК (ТЭЛЭРИК)**

[[](https://республика-саха-якутия.рф/images/000108untitled.jpg)](https://xn-----6kcbac1azfofe4cmqhvgl0bzre.xn--p1ai/images/000108untitled.jpg)Из двойного картона или бересты вырезают диск диаметром 20 — 25 см, разрисованный с двух сторон якутским орнаментом. Диск бросают вверх, а играющий старается попасть в него мячом.

Вариант. Игру можно организовать под руководством взрослого со старшими детьми, которые стреляют в подброшенный диск из лука.

**Правила игры.** Время броска мяча и стрельбы из лука определяет сам играющий.

**56. ПЕРЕТЯГИВАНИЕ НА ПАЛКАХ (МАС ТАРДЫПЫЫТА)**

**Цель: Умение взаимодействовать в парах, развивать координацию, ловкость, силу.  
Оборудование:  
- деревянная палка**

[[](https://республика-саха-якутия.рф/images/000110untitled.jpg)](https://xn-----6kcbac1azfofe4cmqhvgl0bzre.xn--p1ai/images/000110untitled.jpg)Играющие, разделившись на две группы, садятся на пол гуськом: одна группа против другой. Передние берутся за палку двумя руками и упираются друг в друга ступнями ног. Остальные в каждой группе крепко держат друг друга за талию. По команде постепенно перетягивают друг друга.

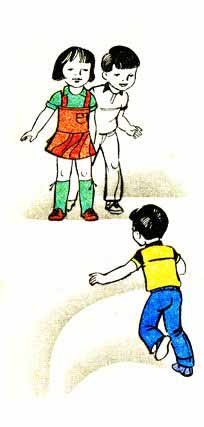
**Правила игры**. Победителем считается та группа, которая перетянула на свою сторону другую группу, или приподняла в ней с места несколько человек, или вырвала палку из рук переднего. Игроки в каждой команде должны быть равны по численности и по силе.

**57. СОКОЛ И ЛИСА (МОХОЦОЛ УОННА САПЫЛ)**

[[](https://республика-саха-якутия.рф/images/000111untitled.jpg)](https://xn-----6kcbac1azfofe4cmqhvgl0bzre.xn--p1ai/images/000111untitled.jpg)Выбираются сокол и лиса. Остальные дети — соколята. Сокол учит своих соколят летать. Он легко бегает в разных направлениях и одновременно производит руками разные летательные движения (вверх, в стороны, вперед) и еще 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.

**58. ОДИН ЛИШНИЙ (БИИР ОРДУК)**

[[](https://республика-саха-якутия.рф/images/000112untitled.jpg)](https://xn-----6kcbac1azfofe4cmqhvgl0bzre.xn--p1ai/images/000112untitled.jpg)Играющие становятся по кругу парами. Каждая пара в кругу располагается по возможности подальше от соседей. Выделяется один ведущий, который становится в середине круга. Начиная игру, ведущий подходит к какой-нибудь паре и просит: «Пустите меня к себе». Ему отвечают: «Нет, не пустим, иди туда...» (указывают на более дальнюю пару). В то время, когда ведущий бежит к указанной паре, все стоящие в паре вторыми меняются местами, перебегая к другой паре, и становятся впереди. Передние уже становятся задними. Ведущий старается занять какое-нибудь из освободившихся мест. Оставшийся без места становится ведущим. Может играть любое количество детей.

**Правила игры**. Меняться парами можно только тогда, когда ведущий бежит в указанном направлении.

**59. СОЛНЦЕ (ХЕЙРО)**

**Цель:  
- умение взаимодействовать в коллективе   
- способствовать развитию координации, ловкости, быстроты**

[[](https://республика-саха-якутия.рф/images/000113untitled.jpg)](https://xn-----6kcbac1azfofe4cmqhvgl0bzre.xn--p1ai/images/000113untitled.jpg)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 увертываться от солнца при его поворотах. На сигнал «Раз, два, три — в круг скорей беги!» те, кого ведущий не задел, возвращаются в круг.

**60. ЛЕДЯНЫЕ ПАЛОЧКИ (СЮЛЫ)**

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

**61. УСПЕЙ ПОЙМАТЬ!**

На игровой площадке находятся 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.

**62. ВОЛК И ЖЕРЕБЯТА (БОРО У ОЧНА КУЛУННАР)**

Из группы играющих выбираются волк, две-три лошади, а остальные дети изображают жеребят.

Лошадки огораживают чертою поле — пастбище, на котором пасутся жеребята. Лошадки охраняют их, чтобы они не ушли далеко от табуна, так как там бродит волк. Определяют (и тоже очерчивают) место волку. Все становятся на свои места, и игра начинается. Пасущиеся лошадки распростертыми руками сгоняют в табун резвящихся и старающихся убежать из пастбища жеребят. Но за линию лошадки не выходят. Волк ловит жеребят, убегающих от табуна за линию. Пойманные волком жеребята выходят из игры и сидят (или стоят) в определенном месте, куда их приведет волк.

**Правила игры**. Волк ловит жеребят только за пределами пастбища.

**63. «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.

**ИГРЫ СЮЖЕТНЫЕ**

**64. «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: раздельщиков и охотников. Веревки это гарпун, а большие надувные рыбы – киты.

**Правила игры:**Охотники стреляют, убивают кита, привозят его на берег, и команда раздельщиков приступает к работе.

**65. «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.

**66. «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 биту и старается сбить ей рога.

**67. Гонки на собачьих упряжках**

Состязание в силе для двух игроков. Игроки становятся на четвереньки, спиной друг к другу. Затем игроков соединяют между собой веревкой, прикрепляя ее к талии каждого игрока (нужна веревка длиной 4-5 метров). Посередине между позициями игроков проводится линия. По сигналу каждый игрок пытается вытащить своего соперника за линию.

**68. Кто кого забодает?**

Два игрока становятся на четвереньки лицом к лицу, касаясь друг друга лбами. Между ними прочерчена линия. По сигналу ведущего каждый игрок пытается вытолкнуть соперника назад, при этом их лбы должны касаться друг друга на протяжение всего соревнования. Выигрывает тот, кто полностью пересечет линию.

**69. Икушкикмяк (Ухо-локтевая ходьба)**

Для этих причудливых гонок игроки ложатся на живот, распределяя свой вес между локтями и носками ног. Затем каждый игрок хватает себя за уши и держит их на протяжение всей гонки. По сигналу ведущего начинается состязание. Побеждает тот, кто сможет пройти дальше других, не отпуская ушей.

**70. Пидлтатак (Прыжки на коленях)**

Эта забава проводится в форме состязания. Игру начинают, стоя на коленях, держа руки на поясе и вытянув носки назад. По сигналу ведущего игроки вскакивают с коленей на корточки, а затем снова прыгают на колени. Игра продолжается до тех пор, пока только один игрок сможет продолжать состязание (долго это не продлится!)

**71. Тюленьи бега**

Еще одно состязание в беге, на этот раз игроки подражают тюленям. Игроки располагаются на линии старта, руками поддерживая туловище и расслабив ноги. По сигналу игроки должны начать двигаться, используя только руки - их ноги волокутся за ними, словно хвост тюленя. Определите финишную черту или ограничьте время состязания.

**72. Тунумиу**

Еще одно состязание в физической силе для двух человек. Игроки садятся спиной друг к другу, вытянув ноги. Начертите линию на расстоянии одного метра от носков каждого игрока. По сигналу каждый из игроков пытается вытолкнуть соперника за линию. Их спины должны касаться друг друга на протяжении всего состязания.

**73. «Похитители огня»**

(для детей среднего школьного возраста) Игровая площадка прямоугольной формы (длиной 30–40 м, шириной 15–20 м). В каждом углу чертится круг диаметром 2–4 м. Каждый круг – крепость. Внутри прямоугольника, отступив от двух узких сторон на 4 м, рисуют линии опасности (или огня) длиной 2–3 м. Играют две команды по десять–пятнадцать человек. Они располагаются вдоль линии опасности. Каждая команда имеет капитана и выбирает себе отличительный знак (элемент национального костюма). Право начать игру первым определяется жеребьевкой. По сигналу капитан команды, начинающий игру, подходит к противникам, легким ударом по руке любого из игроков «берет огонь» и убегает к своей границе. Тот бежит за ним, стараясь поймать, пока первый игрок не добежит до границы. Пойманный становится пленником, его сажают в крепость противника. Если не удается поймать убегающего, а догоняющий доходит уже до линии опасности, то из команды соперника выбегает другой игрок, стараясь взять в плен догоняющего.

Так игра продолжается до тех пор, пока все игроки какой-либо команды не окажутся в плену. Правила игры. Когда к шеренге соперников приближается кто-либо из игроков, они все обязаны вытянуть вперед руки. Преследователь должен догонять противника до линии опасности, откуда начали игру. Преследователь, догнавший убегающего, становится носителем огня. Он может подойти к шеренге соперника и, ударив по руке любого игрока, убежать обратно к своей границе как начинающий игру. В остальных случаях преследователи назначаются капитаном тайно. Одного убегающего может преследовать только один догоняющий. Выходить за пределы игровой площадки запрещается. Пленники освобождаются в том случае, когда их друг, получив огонь от соперника, беспрепятственно проходит в крепость и касается их рукой: они все быстро бегут к своей границе. Преследователь может ловить и освободителя, и освобожденного пленника. Остальные игроки не имеют права вмешиваться в игру.

**74. «Льдинка».**

Хорошо играть, когда снег не липнет в "снежки", на хорошо утоптанной площадке или ледяном крепком катке. В "Льдинку" играют отроки, то есть младшие и средние школьники, от 5 до 10 человек. Играющие, образуя круг, становятся на расстоянии 2 м друг от друга. Водящий, выбранный с помощью считалки, находится в центре и пытается "зафутболить" льдинку за пределы круга. Она должна быть достаточно крепкой и не очень большой. Остальные игроки препятствуют этому, задерживая льдинку ногами, направляют ее обратно в центр круга. Игрок, пропустивший льдинку с правой стороны от себя, меняется ролями с водящим. Договорившись, игроки могут двигаться по кругу. Если продвигаются вправо, то есть против часовой стрелки, защищать нужно свой правый фланг. И наоборот, двигаясь влево, игроки защищают левую сторону. Разумеется, льдинку водящий и игроки должны запускать так, чтобы она летела не выше коленей играющих. Руки использовать нельзя, тот, кто задерживает льдинку руками, становится в круг и водит.

**75. "Олени"**

Ребята из Республики Коми играют в школе на уроках физкультуры. Спортивный зал — подходящая по размерам площадка для этой игры, но лучше играть на улице. Перед игрой нужно договориться о границах поля, ориентируясь на деревья, кусты или пешеходные дорожки. Выбирается водящий-оленевод. Для этого бегут наперегонки. Или, если игроков немного, то перехватывают палку руками: последний, ухватившийся за кончик палки, — водит. По команде оленевод ловит разбегающихся "оленей", на манер салок. Осаленный игрок должен остановиться. Оленевод подходит к нему и задает вопрос: "Олень или человек?" Если игрок отвечает: "Человек!", то становится помощником "оленевода" и тоже ловит "оленей". Если же он крикнет "Олень!", начинается новая погоня, но уже за "оленем". Осаленный за определенное время "олень" считается пойманным и отправляется в "загон", то есть выходит из игры. Помощники оленевода — "люди" тоже стараются осалить "оленя". Игра заканчивается, когда остается один "олень". Он и становится очередным "оленеводом".

**76. «Гонки на оленьих упряжках»**

**Цель: Развивать ловкость, быстроту, умение взаимодействовать в мини- коллективе.  
Оборудование:**- «Упряжка для оленя»- обруч с колокольчиком  
- «Хорей»- длинная палка с круглым наконечником (1 м 10 см)  
- «снежные сугробы» - конусы  
**Методика проведения:**  
Игра проводится в форме эстафеты, играющие делятся на 2 команды, команды делятся на пары, где один ребенок изображает «оленя», другой – «пастуха-оленевода».  
По сигналу первые упряжки бегут, объезжая «сугробы», передают эстафету следующей «оленьей упряжке».  
Выигрывает команда, которая раньше закончит гонки.

**77. «Борцы силачи»**  
**Цель: Развивать ловкость, координацию, умение взаимодействовать в парах.  
Оборудование:**- круг, начерченный на полу  
**Методика проведения:**  
Двое детей встают в круг, руки сцеплены за спиной, стараются вытолкнуть друг друга из круга (усложнение: стоять на 1 ноге)  
Побеждает тот, кто останется в круге (или встанет на 2 ноги).

**78. «Саамский футбол»**

**Цель: Умение взаимодействовать в мини – коллективе; развивать ловкость, координацию движений; развивать меткость и глазомер.  
Оборудование:**  
- «саамский мяч»  
- ворота  
- специальная одежда (юбки)  
**Методика проведения:**Участвуют 2 команды, целью которых является большее количество забитых голов в ворота соперника.

**79. «Бег с капканом»**

В игре принимают участие 2-3 команды. К правой и левой ноге каждого бегуна привязывают мячи (резиновые мячи в сетках). Это и будут «капканы». По команде ведущего игроки бегут до ориентира, обегают его и бегут обратно, передают эстафету. Побеждает та команда, которая первая справится с заданием.

**80. «Бой медвежат»**

Чертится круг диаметром 2 метра. В него встают на корточки соперники (медвежата), вытягивают руки вперед ладошками. Необходимо вытолкнуть соперника из круга, ударяя об его ладони, или заставить его земли или пола любой частью тела. Кому удастся это сделать, тот и является победителем.

**81.«Бой лосей»**

В игре принимают участие 2-3 команды. Чертится круг, в него встают игроки, у каждого из них левая рука привязана к туловищу, на голове шапка. Задача проста и непроста - снять шапку у противника и не дать снять свою. Побеждает та команда, которая снимет больше шапок.

**82. «Быстрый олень»**

Чертится круг и от него на расстоянии 9-12 метров контрольная линия. По команде все участники двигаются в обход по начерченному кругу. По команде «шаг оленя» все участники идут по кругу, высоко поднимая бедро. По команде «поворот» происходит поворот кругом, и продолжается движение в противоположном направлении. По команде «рысь» участники бегут по кругу с захлестыванием голени назад. По команде « на свои места» участники выполняют (бег, прыжки) за контрольную линию. Игрок, пересекший контрольную линию последним, выбывает из игры.

**83. «Звери и птицы»**

Перед игрой следует предупредить игроков, что необходимо, как можно точнее скопировать движение животного или птицы. Ведущий называет птицу «утка», игроки разводят руки в стороны и плавно машут ими, словно крыльями. Зверь «заяц», игроки выполняют прыжки в приседе и т.д. Победителем становится тот, кто более точно скопирует движение зверя или птицы.

**84. Лабиринт**

**Подготовка***:* все игроки строятся в шеренги по 5 - 6 человек, на расстоянии вытянутых рук. Между игроками образуются коридоры разной длины в зависимости от того, в какую сторону они поворачиваются. Выбираются двое водящих, один убегает, а другой догоняет.

**Ход игры:** на счет «раз» убегающий игрок забегает в один из коридоров, на счет «три» догоняющий игрок бежит за убегающим. Как только догоняющий игрок догонит и осалит убегающего, они меняются ролями. Как только новый догоняющий осалит убегающего, выбирается новая пара и игра продолжается. Руководитель игры договаривается с игроками, которые образуют коридоры, то есть лабиринт, как только прозвучит свисток, все поворачиваются направо и вновь поднимают руки в стороны. В результате этого убегающий и догоняющий могут оказаться в разных коридорах, или в одном.

**Правила игры***:*нельзя бегать вне лабиринта.Нельзя пробегать через  поднятые руки игроков.

Нельзя салить убегающих игроков через руки и вне лабиринта.

**85. «Куропатки и ягодки»**

Взявшись за руки, участники образует круг. Это будет клетка. Внутри клетки 6-8 ягод, а снаружи 2 куропатки. Клетка движется по кругу вправо или влево (подскоками, приставными шагами, лёгким бегом). По свистку клетка останавливается и открывает свои дверцы (поднятые руки вверх). Куропатки свободно вбегают в клетку стараясь поймать ягодку, (пойманную ягодку отводят в своё гнездо). Победителем становится та куропатка, которая поймала больше ягодок.

**86. Загони в озеро**

**Цель: 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.

**87. Воздух, вода, земля, ветер**

**Цель: Игра развивает кругозор, память, внимание, сообразительность.**

Мы – рождённые природой,

Мы ещё какие дети,

Любим рыбу, лес и воды,

Горы на рассвете…

**Ю. Шесталов**

***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.

**88. Бег по-медвежьи (“Пупи нэвер”)**

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

**Загадка:**За деревней яркая звезда. **(медведь)**

***Описание состязаний.****П*роводится 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.

**89. Скачки на одной ноге**

**Цель: 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).

**90. Болотная женщина**

**Цель: 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”.

**91. “Хаскова” – (Игра в мяч)**

**ЦЕЛЬ:** упражнять в броске мяча в даль и в цель, развитие координации движений, воспитывать волевые качества

Каждый участник игры получает кожаный мяч, бросает мяч на дальность или в цель. Если игра проводится на улице, то участие принимает вся группа. Если же она проводится в помещении, то группу необходимо разделить на команды.Игру можно проводить в любое время года с детьми всех групп детского сада.

I        вариант.

На площадке проводится черта, играющие (вся группа или половина) становятся перед чертой с мячом в правой руке. По сигналу воспитателя участники игры бросают мячи. Кто дальше бросит свой мяч, тот и выигрывает.

II        вариант.

Группу делят на команды по 5-8 детей. Проводится черта перед играющими. Напротив каждой команды, на расстоянии 1,5-2 м от черты, чертится круг диаметром 0,5 м. Каждый член команды старается попасть мячом – “хаско” – в круг.

Выигрывает команда, набравшая большее количество попаданий.

**92. “Хоборкова” – (“Коршун и наседка”)**

**ЦЕЛЬ:** упражнять в ловкости, развивать быстроту реакции. воспитывать терпение

Выбирается коршун, куропатка-наседка и цыплята. Цыплята за куропаткой становятся в колонну друг за другом, обхватывая за талию впереди стоящего товарища и сомкнув пальцы в “замок”, или кладут руки на плечи товарищу, или держатся за подол.Коршуна ставят к куропатке.Коршун, со словами “хобэр – хо-бэ-эр”, бегает то вправо, то влево и старается защищать цыплят, размахивая руками, как крыльями. В свою очередь, цыплята, держась цепочкой и не отрываясь друг от друга, стараются убежать от коршуна.

Победителями становятся коршун, поймавший наибольшее количество цыплят, и куропатка, защитившая больше цыплят. В игре могут принимать участие 7-10 человек старшей, средней и подготовительной группы в любое время года на улице или в помещении.

**93. «Маленкова» – (Игра в жмурки)**

**ЦЕЛЬ:** упражнять в ловкости, развивать быстроту реакции. воспитывать выдержку, терпение.

Выбирается водящий. Ему завязывают глаза и ставят в круг, который образуют участники игры, взявшись обеими руками за замкну тую веревку.По сигналу воспитателя дети, не отцепляясь от веревки, бегут влево или вправо, а водящий старается поймать любого бегущего, узнает и называет его имя. Пойманный, имя которого угадали, становится водящим, и игра продолжается.Веревка берется длиной 2-3 метра. Игра рассчитана на детей старшей и подготовительной группы.

**94. “Вывко” – (“Жужжалка”)**

**ЦЕЛЬ**: упражнять в ловкости, развивать координацию рук воспитывать интерес к играм-забавам.

Вывко – это деревянная пуговка с продернутой через оба отверстия замкнутой крепкой ниткой. Играющие закручивают вывко, а затем делают движение, напоминающее игру на миниатюрной гармошке. Пуговка должна шуметь и посвистывать как ветер. Выигрывает тот, чей вывко жужжит дольше всех.Игра рассчитана на старшую и подготовительную группу.

**95. “Пэсько” – (“Волчок”)**

**Цель:** Учить действовать по сигналу воспитателя, развивать координацию рук, воспитывать интерес к играм-забавам.

 Каждому участнику игры выдается самодельный деревянный волчок – пэсько. По команде воспитателя дети заводят одновременно волчки. Выигрывает тот, чей волчок прокрутится дольше всех. Игру можно провести и на время, по секундомеру.

**96. “Едко” – (“Котелок”)**

**ЦЕЛЬ:** упражнять в прыжках на двух ногах. развивать координацию, воспитывать выдержку, терпение, сноровку

Выбирается ведущий. Играющие становятся в колонну за водящими. По сигналу воспитателя ведущий делает прыжки с ноги на ногу, передвигаясь вперед. За водящими след в след прыгают остальные дети. Кто оступился, не попал в след-“котелок” – тот выходит из игры. Игра проводится зимой с любым возрастом и количеством детей.

**97. «Путко» (Кулачек)**

**Цель:** Знакомство с новыми словами, расширить словарный запас детей, развивать внимание, быстроту реакции, воспитывать интерес к народным играм, дружелюбие, умение договариваться между собой

Чем больше детей играет в эту игру, тем интересней. Из сжатых кулачков» строят «пирамиду». Обязательное условие: кулачки одного ребенка не должны стоять друг на друге, между ними должен быть «чужой» кулачек. Хозяин предпоследнего путко спрашивает: «Чей кулак на моем кулаке?»Тот кого спрашивают, отвечает: «Мой кулак». Затем спрашивающий сдувает кулак. Таким образом, каждый играющий выступает в роли спрашивающего и отвечающего. Все путко сдуваются, кроме самого нижнего. Как только остается один кулак, ведущий говорит : «На чумовище остался какой то боченок. Давайте откроем!»Побеждает тот, кто «откроет боченок»-пытается указательным пальцем разжать кулачек. Игру можно продолжить и после того. как «боченок открыт» играющие кладут ладони друг на друга тыльной стороной вверх. Тот, чья ладонь лежит снизу, быстро вытаскивает ее и опускает на самую верхнюю, делая небольшой хлопок. Все игроки по очереди повторяют то же самое в очень быстром темпе. Тот, кто поспешил и вынул руку раньше времени, выбывает из игры. Выигрывает тот, кто оказался самым ловким и внимательным.

**98. «Метание шишек»**

**Цель:** упражнять в метании. Развивать  глазомер, меткость. Воспитывать терпение, выдержку

Играли весной и летом около дороги на открытых местах мальчики и девочки. В игре участвовали от двух до пяти человек. Для игры из гибкого прутика черемухи или тальника выстругивали палочку длиной 60–80 см, диаметром 1–2 см, один ее конец заостряли. Игроки собирали шишки и складывали их в кучку у линии броска. Броски делались поочередно. Игрок становился у линии, где находились шишки и палочка, втыкал ее в любую шишку (так, чтобы она при броске могла сорваться с палочки) и старался бросить шишку как можно дальше. Место падения определял (отмечал) судья. Победителем становился тот, кто сумел бросить шишку дальше всех.

**99. Бездомный заяц.**

Играющие распределяются на группы по 3 человека. Каждая группа, взявшись за руки, образует кружок – «домик». «Домики» размещаются в разных местах площадки. Внутри каждого домика стоит «заяц». Один бездомный заяц бегает между домиками, а за ним гонится охотник. Если охотник догоняет зайца, то они меняются ролями. Чтобы спастись «заяц» может вбежать в любой домик, тогда стоящий там заяц выбегает и становится бездомным.

**100. Берегись охотника.**

У одного из играющих в руках хвост лисы или песца. Водящий старается догнать и запятнать того, кто бежит с хвостом. Однако сделать это не так просто: участники игры на бегу передают хвост друг другу. Когда «охотник» запятнает игрока, у которого хвост, они меняются местами. В конце игры определяют лучшего игрока, который ни разу не был пойман.

**101. Бой медвежат.**

Чертится круг диаметром 1,5 – 2 м. В него становятся на корточки соперники ( медвежата)

Вытягивают руки вперёд ладонями. Необходимо вытолкнуть соперника из круга, ударяя об его ладони, или заставить его коснуться земли или пола любой части тела. Кому удастся это сделать, тот и является победителем.

**102.** **Бой тетеревов.**

Играющие становятся парами друг против друга, приседают и обхватывают руками колени. По команде ведущего игроки прыжками приближаются друг к другу, стараются толчком плеча вывести противника из равновесия. За каждого выведенного из равновесия игрока команда получает очко.

**103. Быстрая лягушка.**

Первые номера команд становятся перед стартовой линией, принимая исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. По команде ведущего, участники начинают выполнять прыжки, отталкиваясь двумя ногами и приземляясь на обе ноги. Участник преодолевший первым дистанцию, становится победителем и приносит командное очко. Команда, набравшая наибольшее количество очков, становится победителем.

**104**. **Глухарь.**

Чертится стартовая линия и финишная. Участники делятся на команды. По игроку от каждой команды становятся на линии старта, приседают, гимнастическая палка держится за спиной, руки согнутые в локтях. По команде участники выполняют передвижение в приседе. Побеждает та команда или тот игрок кто первым закончил упражнение.

**105**.**Медведь и ягодники.**

В центре площадки проводится линия, разделяющая площадку на две половины. На одной сидит «медведь» – водящий. Остальные дети, «ягодники», которые заходят на половину «медведя» и изображают сбор ягод. «Медведь должен неожиданно вскочить и схватить игрока – «ягодника».Те в свою очередь стараются увернуться от медведя и убежать за линию на свою половину. Пойманный игрок меняется с водящим ролями.

**106. Метание палки на дальность.**

Участник игры берёт палку за один конец, Подходит к отметке, от которой производятся броски, и, выполнив замах через сторону, бросает её как можно дальше. Выигрывает тот, кто дальше всех бросит.

**107. Муравейник.**

Играющие разделяются на несколько команд. Каждая команда располагается на своей стороне площадки. Ведущий на площадке разбрасывает предметы: палочки, шишки и т.д. По сигналу ведущего участники игры забегают на площадку, берут один предмет и относят его на свою сторону площадки. Необходимо за определенное время собрать как можно больше предметов. Участник команды имеет право подбирать и складывать по одному предмету. Победителем становится та команда, у которой больше оказалось собранных предметов.

**108**. **Бег на трёх ногах.**

Прежде чем начать состязание, участникам каждой пары связывают себе прикасающиеся ноги. По сигналу пары бегут к обозначенному предмету. Выигрывает та пара, которая добежит первой.

**109. Наперегонки.**

Состязание проводится в зимнее время. Участники делятся на несколько команд. Каждый держит за верёвочку нарты. По сигналу ведущего игроки бегут до контрольного ориентира, возвращаются обратно и т.д..

**110**. **Бой лосей**.

Чертится круг, в него входят игроки, у каждого из них левая рука привязана к туловищу, на голове шапка. Снять шапку у противника и не позволить снять свою. За каждую снятую шапку команда получает очко.

**111. Вертолёт.**

Участники делятся на две команды. Берётся канат, отмечается середина. Участники берутся за канат от середины до его конца и начинают по сигналу ведущего бег по кругу. Все игроки должны стараться, как можно дольше удержаться на ногах. Тот, кто падает, выбывает из игры. Побеждает та команда, у которой осталось большее количество участников.

**112. Кто сильнее.**

Двое соревнующихся берутся за концы верёвки и расходятся, натягивая её. На одинаковом расстоянии от каждого игрока кладётся камешек или шишка. По сигналу каждый старается перетянуть противника, достать свой камешек или шишку. Выигрывает тот, кто достал камешек или шишку.

**113**. **Волокушка.**

Участники делятся на две команды. Во главе команды капитан. В руках у них волокушка – оленья шкура или приспособленные под неё другие приспособления. Игра проводится в следующем порядке: первые номера садятся на неё вторые номера берут волокушку.. По сигналу ведущего участники бегут до контрольного ориентира, делают поворот и бегут обратном направлении. Добежав до своей команды, следующий берёт волокушку, стоящий за ним садится на неё и игра продолжается. Выигрывает та команда, которая первой закончит игру.

**114**. **Кто быстрее с хореем.**

Участники делятся на две равные команды. Первые номера держат хорей в одной руке на ладони горизонтально вверх. По команде ведущего участники бегут до контрольного ориентира, делают поворот и возвращаются в обратном направлении. Добежав до своей команды, передают следующему и т.д. Команда, которая раньше всех выполнит задание, становится победителем.

**115. Заячьи прыжки.**

Участники делятся на несколько команд.

Вариа*нт 1.* Проводится стартовая линия, а также контрольная линия, до которой необходимо допрыгать. Первые номера участников команд становятся у стартовой линии, принимая исходное положение – стоя ноги врозь. По команде ведущего, участник, оттолкнувшись двумя ногами, и приземляется на одну ( любую ногу ), затем, оттолкнувшись ею, приземляется на две ноги и т. д.

Вариант 2. Перед состязанием делается разметка, обозначающая «Следы зайца», расстояние устанавливается в зависимости от возраста играющих, их физической подготовленности. Первые номера участников команд становятся в первый след зайца. Принимают исходное положение – стоя ноги врозь, оттолкнувшись двумя ногами, приземляются в следующий след, но уже на одну ногу и т.д. Состязание усложняется путём увеличения расстояния.

**116**. **Охотник.**

Участники разбегаются по площадке. Выбирается охотник. Три охотника стоят в разных местах, имея по маленькому мячу. По сигналу руководителя: «Стой»! – все играющие останавливаются и «охотники» с места целятся мячом в кого-либо из них. «Убитые» заменяют «охотников». Играющие имеют право увёртываться от мяча «снежка, шишки», но не должны сходить с места. Если игрок после команды «стой» сошёл с места, он заменяет охотника. В конце игры определяют лучших игроков, которые ни разу не были охотниками.

**117**. **Извилистая тропа.**

Участники делятся на несколько команд. На одной прямой расставлены предметы ( хорей, чурбачки 0. Играющие должен обойти их змейкой. двигаясь спиной1, вперёд, стараясь ни разу ничего не задеть. Перед тем как начать движение, он внимательно изучает свой путь. Второй раз он должен обойти его как можно быстрее. А третий раз совсем быстро. То же самое делают остальные дети. После этого на одной прямой линии можно ставить пять предметов. Которые ребята также обходят змейкой, спиной вперёд и с каждым разом ускоряя темп. Затем число предметов на линию можно увеличить. За каждый задетый предмет играющим начисляют по одному штрафному очку. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

*Вариант 2.* Участнику завязывают глаза, и он должен обойти предметы лицом вперёд.

**Список используемой литературы:**

1. Ефимова Д.Г. Аликова Д.А. Игровая культура народов Севера в образовательной деятельности дошкольного учреждения. /Начальная школа. Статья. - с. 1- 4.
2. Голомидова С.Е. Физкультура, нестандартные занятия. /Волгоград издательское – торговый дом “Корифей”,  2010 г. – 95 с.
3. Городенко Д.В. Самобытность традиционной педагогической культуры ханты и манси // Западная Сибирь: история и современность / Екатеринбург, 2008г. – Вып. 2. - с. 44-47.
4. Базанов А.Г., Певгова Л.В. Игры детей народов Крайнего Севера. - М.: Учпедгиз, 1949. С. 17 – 29.
5. Красильников В. П. Игры и состязания в традиционном физическом воспитании хантов. Екатеринбург: Изд-во РГППУ, 2002.
6. Соколова З.П. Ханты реки Сыня и Куноват // Материалы по этнографии Сибири. Томск: Изд-во Том. гос. ун-та, 1972. С. 49.
7. В.И. Прокопенко, В.П. Красильников, Т. Л. Мишкель "Традиционные средства физического воспитания сургутских хантов". - Екатеринбург: СГПИ, 1992.
8. Литература. «Игры, состязания и самобытные физические упражнения народов севера». Степанова Г.А., Васин Ю.Ш., Ефремов Ф.В. Из-во «Институт повышения квалификации и развития регионов образования», 2003г