

«Мывкыд совмодан Сыктывкарс челядьос 43 № видзанін»  
школаодз велодан муниципальной съомкуд учреждение

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №43» г.Сыктывкара



## **ПРОЕКТ**

### **«Коми национальные виды спорта» (Северное многоборье)**

Выполнила:  
Инструктор по физической культуре  
Мингалева Алена Николаевна

Сыктывкар,  
2019

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Каждый народ веками создавал, совершенствовал и хранил свои лучшие игры. Они служили одним из основных средств воспитания молодежи, в том числе и физического. Ведь в массовую школу физическое воспитание было введено только в последние столетия, а до того сотни и тысячи лет физическое развитие кроме труда обеспечивали в основном народные упражнения и игры, в которых охотно участвовали все - от мала до велика. И каждый народ, заботясь о совершенствовании своих традиционных средств физического воспитания, пытался сделать их как можно более разносторонними и гармоничными. Каждая народная игра не сводится лишь к набору движений, а является целостной деятельностью, своеобразной моделью жизни, поведения человека, включая нравственную, эстетическую, трудовую, умственную, правовую и другие их стороны. Не все игры проходят испытание временем и удостоиваются чести войти в число традиционных национальных игр. Само высокое звание народной, национальной игры гарантирует нам ее надежное, проверенное многими поколениями высокое качество, ее разносторонность и неременную нравственность.

Игры любого народа удивительно гармонично взаимодействуют с трудом и окружающей природой. Это особенно заметно на играх, сходных у разных народов. Например, везде есть игры с метанием в цель, но горец-армянин кидает в цель камень, белорус - поднятую на лесной тропе палку, а оленевод-ненец старается накинуть аркан тынзян на рога убегающего оленя. И всегда младшему представителю рода готовы прийти на помощь старший брат, отец или дед. Во все времена старшие передавали младшим свой опыт, сноровку, свое отношение к любимому с детства занятию. По живой, естественной цепочке переходили от поколения к поколению традиционные игры, а вместе с ними необходимый набор физических и духовных качеств, знаний, умений, навыков.

Проживая в родной республике многие взрослые не знают коми игры, национальные виды спорта, знаменитых спортсменов республики, не говоря о детях дошкольного возраста. Не знают, как народные игры и национальные виды спорта способны обеспечить развитие всех необходимых физических качеств, совершенствовать все виды основных движений.

Таким образом, актуальность темы обусловлена тем, что для обеспечения физического здоровья, ещё в дошкольном возрасте необходимо прививать детей к двигательной активности, к здоровому образу жизни в национальной самобытности. Это может достигаться посредством знакомства с коми подвижными играми, национальными видами спорта, достижениями спортсменов Коми республики. Хотим, чтоб наши дети были здоровыми патриотами своей Родины!

| <b>ПАСПОРТ ПРОЕКТА</b>                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Разработчики проекта</b>                      | Инструктор по физической культуре<br>МБДОУ «Детский сад №43» г.Сыктывкара<br>Мингалева Алена Николаевна                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Нормативно — правовое обеспечение проекта</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Конституция Российской Федерации.</li> <li>- Конвенция о правах ребёнка.</li> <li>- Федеральный закон от 24.07.1998г. N 124-ФЗ РФ «Об основных гарантиях прав ребёнка».</li> <li>- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 г. № 599 "О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки".</li> <li>- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273 — ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».</li> <li>- Федеральный государственный стандарт дошкольного образования (Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. №1155).</li> <li>- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05. 2015 г. N 996-р).</li> <li>- «Концепция государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года» (Распоряжение Правительства РФ от 25.08.2014 N 1618-р).</li> </ul> |
| <b>Миссия проекта</b>                            | Обеспечение физического здоровья детей, направленного на повышение развития физических                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           | качеств, знаний в области национальных видов спорта.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Цель проекта</b>       | <b>Цель:</b> создание условий для знакомства детей с национальными видами спорта и коми национальными играми.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Задачи проекта</b>     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дать представления о национальных видах спорта (Северном многоборье), об истории, правилах, технике выполнения.</li> <li>2. Формировать двигательные навыки и качества через вовлечение детей в национальные виды спорта и коми национальные игры.</li> <li>3. Познакомить с известными спортсменами, спортивной жизнью региона, национальными видами спорта (северным многоборьем).</li> <li>4. Развивать чувство гордости и любви к малой Родине.</li> <li>5. Вовлекать родителей, как полноправных участников образовательного процесса, в деятельность ДОО.</li> </ol>                                                                                                                    |
| <b>Назначение проекта</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование функциональных возможностей организма и укрепление здоровья детей.</li> <li>2. Развитие и совершенствование основных физических качеств и координационных способностей: силы, ловкости, быстроты, меткости, равновесия.</li> <li>3. Формирование у детей представления об национальных видах спорта (Северное многоборье), об истории, правилах, техники выполнения, потребности заниматься физической культурой и спортом.</li> <li>4. Повышение мотивации к укреплению и сохранению своего собственного здоровья посредством занятия коми национальными видами спорта.</li> <li>5. Вовлечение родителей в совместную деятельность с детьми через привлечение к</li> </ol> |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    | национальным видам спорта.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Срок реализации проекта</b>     | С 10.09.2019 по 10.12.2019                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Принципы реализации проекта</b> | <p>1.Принцип приоритетности интересов детей.</p> <p>2.Принцип уважения уникальности и своеобразия каждого ребёнка, отношения к нему, как к будущему человеческому, интеллектуальному потенциалу государства.</p> <p>3.Принцип взаимовлияния личностей (взрослых и детей), предполагающий создание гармоничных отношений между родителями, детьми и педагогами ДОО.</p> <p>4.Принцип открытости, обеспечивающий тесный контакт педагогов и родителей.</p> <p>5.Принцип системности в организации жизнедеятельности детей, обеспечивающий комплексность воспитания и образования.</p> |
| <b>Этапы реализации проекта</b>    | <p><b><u>I этап. Аналитико — прогностический (организационный)</u></b></p> <p><b>Цели:</b> Подготовка проекта «Северное многоборье».</p> <p><b>Итоги этапа:</b></p> <p>Проведен мониторинг возможностей, интересов детей по национальным видам спорта и коми играм. Педагоги теоретически подготовлены к проведению данной работы (изучена литература, проанализированы ресурсы, изготовлен инвентарь и оборудование к национальным видам спорта, разработаны схемы-модели карт для ООД по физической культуре, подготовлены подводящие</p>                                         |

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      | <p>упражнения для игр.</p> <p><b><u>II этап. Содержательный.</u></b></p> <p><b>Цель:</b> Реализация проекта «Северное многоборье».</p> <p><b>Итоги этапа:</b></p> <p><u>Ожидаемый результат II этапа:</u></p> <p>Сформированы знания, физические умения, качества детей по национальным видам спорта. Организованы игры, соревнования. Повышена педагогическая компетентность педагогов и родителей по национальным видам спорта.</p> <p><b><u>III. Итогово — аналитический (обобщающий) этап</u></b></p> <p><b>Цель:</b> Анализ и трансляция опыта внедрения проекта «Северное многоборье».</p> <p><b>Итоги этапа:</b></p> <p>Активная деятельность детей старшего возраста в национальных видах спорта.</p> |
| <b>Ресурсное обеспечение проекта</b> | <p>Методическая литература.</p> <p>Спортивный инвентарь для национальных видов спорта</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Источники финансирования</b>      | Внебюджетные средства ДОО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Участники проекта</b>             | <p>Воспитатели ДОО</p> <p>Инструктор по физической культуре ДОО</p> <p>Воспитанники подготовительной группы ДОО</p> <p>Родители воспитанников ДОО</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Ожидаемый результат</b>           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сформированы представления о национальных видах спорта (Северном многоборье), об истории, правилах, технике выполнения.</li> <li>2. Сформированы двигательные навыки и качества</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

через вовлечение детей в национальные виды спорта и коми национальные игры.

3. Расширены представления о спортивной жизни, спортсменах региона, о национальных видах спорта.
4. Развито чувство гордости и любовь к малой Родине.
5. Родители вовлечены, как полноправные участники в образовательный процесс, в деятельность ДОО.

## П Л А Н

реализации проекта «Северное многоборье»

**Цель:** создание условий для знакомства детей с национальными видами спорта и коми национальными играми.

**Задачи:**

1. Дать представления о национальных видах спорта (Северном многоборье), об истории, правилах, технике выполнения.
2. Формировать двигательные навыки и качества через вовлечение детей в национальные виды спорта и коми национальные игры.
3. Познакомить с известными спортсменами, спортивной жизнью региона, национальными видами спорта (северным многоборьем).
4. Развивать чувство гордости и любовь к малой Родине.
5. Вовлекать родителей, как полноправных участников образовательного процесса, в деятельность ДОО.

**Этапы реализации технологии**

|                      | <b><u>I этап. Аналитико — прогностический (организационный)</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Август-сентябрь 2019 | <ul style="list-style-type: none"><li>- Изучение учебно-методической литературы;</li><li>- Анализ физической подготовленности детей, знаний по национальным видам спорта;</li><li>- Повышение профессиональной компетентности педагогов в части организации и правил национальных игр и национальных видов спорта;</li><li>- Определение способов и изготовление инвентаря и оборудования для национальных видов спорта.</li><li>- Изготовление оборудования и инвентаря родителями воспитанников.</li><li>- Разработка подготовительных и подводящих упражнений к освоению техники национальных видов спорта, адаптированных для дошкольников, разработка карт, схем-моделей для организации</li></ul> |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        | <p>национальных видов спорта.</p> <p><u>Ожидаемый результат I этапа:</u></p> <p>Мониторинг уровня физического развития детей старшего дошкольного возраста, представлений о национальных видах спорта и подвижных играх (Приложение 1). Педагоги теоретически подготовлены к проведению данной работы (изучена литература, проанализированы ресурсы, изготовлен инвентарь и оборудование для национальных видов спорта, разработаны схемы-модели карт для ООД по физической культуре, подготовлены подводящие упражнения для игр).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b><u>II этап. Содержательный.</u></b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Октябрь-ноябрь – 2019                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Просмотр презентаций про национальные игры, виды спорта, история, инвентарь, техника выполнения.</li> <li>- Просмотр видеосюжетов с Фестиваля «Северное многоборье».</li> <li>- Подбор и просмотр книг и картинок о национальных сказочных героях, коми играх, животных Пармы, спортсменах Коми Республики.</li> <li>- Составление рассказа о национальных видах спорта с использованием мнемотаблиц.</li> <li>- ООД по физической культуре «Национальные виды спорта», «Животные Пармы», «Этностадион» (Приложение 2).</li> <li>- Изготовление карт, схем, моделей национальных игр, упражнений</li> <li>- Стендовая информация для родителей «Коми национальные виды спорта» (Приложение 3).</li> <li>- Подбор и сочинение художественного слова.</li> <li>- Рисование: «Играем в коми национальные игры», «Сказочные богатыри коми».</li> <li>- Организованы коми подвижные игры.</li> </ul> |

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проведены соревнования, фестиваль национальных видов спорта (прыжки через нарты, метание аркана, метание топора на дальность, тройной заячий прыжок, бег на лыжах, стрельба в мишень, сбор ягод, перетягивание на палке, бег с палкой, строим чум) по облегченным правилам.</li> <li>- Использован «Этностадион» в физическом развитии детей.</li> <li>- Проведено совместное мероприятие с родителями и детьми «Зов Пармы» и «Лямпы, нарты и тянзан».</li> </ul> <p><u>Ожидаемый результат II этапа:</u></p> <p>Сформированы умения и представления о национальных видах спорта и подвижных играх. Организованы игры, соревнования. Повышена педагогическая компетентность педагогов и родителей по национальным видам спорта.</p> |
|                 | <p style="text-align: center;"><b><u>III. Итогово — аналитический (обобщающий) этап</u></b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| декабрь<br>2019 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Фестиваль коми подвижных игр.</li> <li>- Фестиваль «Северное многоборье» среди детей подготовительной группы.</li> <li>- Мониторинг уровня физического развития детей старшего дошкольного возраста, представлений о национальных видах спорта и подвижных играх.</li> <li>- Анализ самостоятельной деятельности детей на предмет активной организации коми подвижных игр и национальных видов спорта.</li> </ul> <p><u>Ожидаемый результат III этапа:</u></p> <p>Активная деятельность детей старшего возраста в национальных видах спорта.</p>                                                                                                                                                                                    |

## Список источников.

1. Бабичева И. В. Физкультурно-оздоровительные технологии на занятиях по физическому воспитанию // Молодой ученый. — 2014. — №18. — С. 65-67. — URL <https://moluch.ru/archive/77/13337/>
2. Енбаева Использование современных оздоровительных технологии и реализация принципа интеграции на занятиях по физической культуре [электронный ресурс]: URL: <http://www.maam.ru/detskijasad/ispolzovanie-sovremennyh-ozdorovitelnyh-tehnologii-i-realizacija-principa-integraci-na-zanjatijah-po-fizicheskoi-kulture.html>
3. Министерство физической культуры и спорта Республики Коми [электронный ресурс]: [http://sport.rkomi.ru/page/kalendarnyy\\_plan\\_sportivnyh\\_meropriyatiy.polozeniya.natsionalnye\\_vidy\\_sporta\\_komi/](http://sport.rkomi.ru/page/kalendarnyy_plan_sportivnyh_meropriyatiy.polozeniya.natsionalnye_vidy_sporta_komi/)
4. Национальная библиотека Республики Коми [электронный ресурс]: <http://www.old.nbrkomi.ru/page/3130/>
5. Национальные виды спорта: северное многоборье: Учебно-методическое пособие для студентов факультетов физической культуры и спорта / Сост. Н.В.Самоловова, Н.А.Самоловов. — Нижневартовск: НГГУ, 2008. — 87 с.
6. Оськина Т.В.«Современные физкультурно-оздоровительные технологии как средство здоровьесбережения в ДОУ» [Текст] / Т. В. Оськина // Актуальные задачи педагогики: материалы III междунар. науч. конф. (г. Чита, февраль 2013 г.). — Чита: Издательство Молодой ученый, 2013. — С. 47-49.
7. Потолицына Н.Б. национальное образование в дошкольных учреждениях. Методические рекомендации. — Сыктывкар, 1995.
8. Программа развития и воспитания детей в дошкольном образовательном учреждении Республики Коми «Парма». — Сыктывкар, 2003.
9. Селиванов Н. С. Современные физкультурно-оздоровительные технологии [электронный ресурс]: URL: [http://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/12849/1/ziso\\_2016\\_057.pdf](http://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/12849/1/ziso_2016_057.pdf)
- 10.Современные физкультурно-оздоровительные технологии [электронный ресурс]: URL <https://moluch.ru/conf/ped/archive/67/3352/>

### **Анкета для детей**

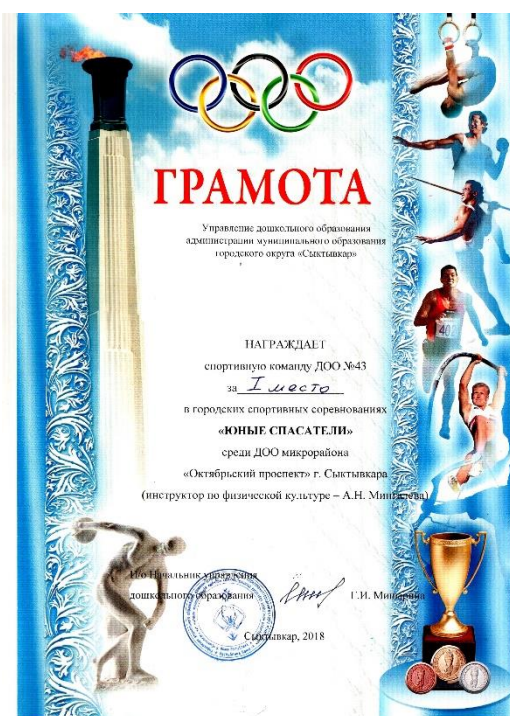
**Цель: Выявление сформированности представлений о национальных видах спорта и подвижных играх.**

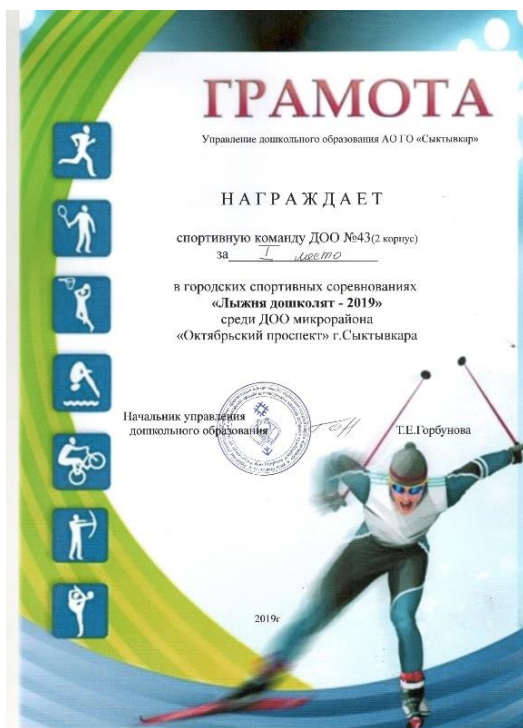
- Какие национальные (коми) виды спорта ты знаешь? Как они возникли?
- Какие коми подвижные игры ты знаешь?
- Какие национальные виды спорта тебе нравятся больше всего? Расскажи правила.
- Какая коми подвижная игра тебе нравится больше всего? Расскажи правила игры.
- Какие физические качества развивают национальные виды спорта и подвижные игры?
- Какие системы организма укрепляют физические качества?
- Какие национальные (коми) виды спорта с бегом ты знаешь?
- Какие коми подвижные игры с бегом ты знаешь?
- Какие национальные (коми) виды спорта с прыжками ты знаешь?
- Какие коми игры с прыжками ты знаешь?
- Какие национальные (коми) виды спорта с метанием ты знаешь?
- Какие коми игры с метанием ты знаешь?

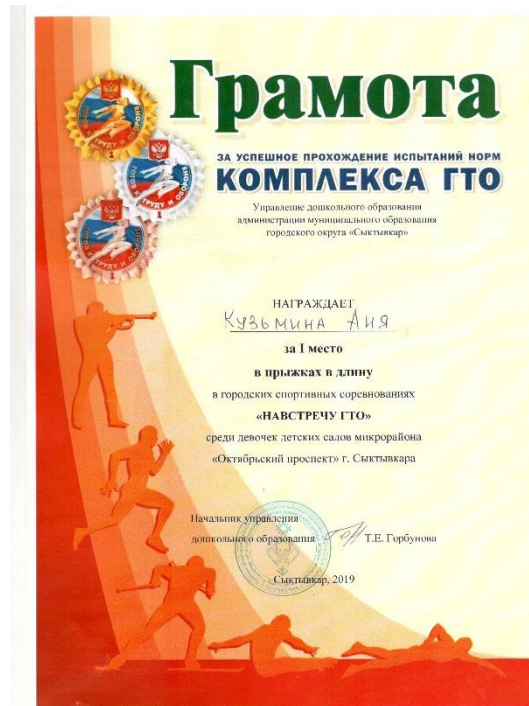
Анализ уровня физического развития -

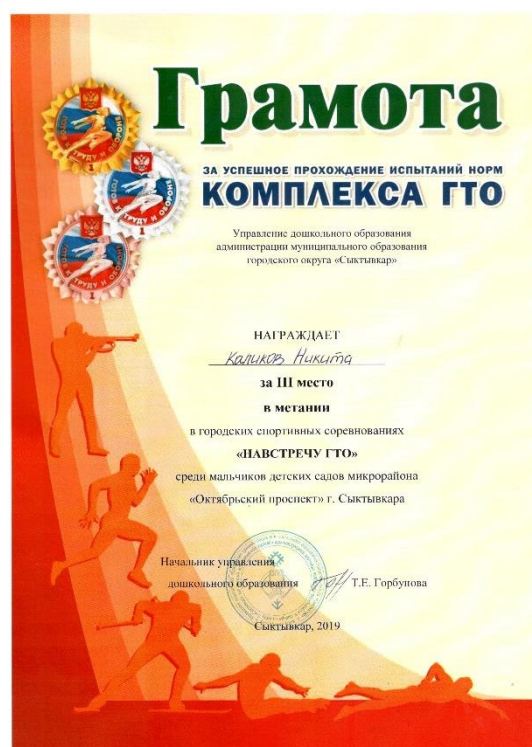
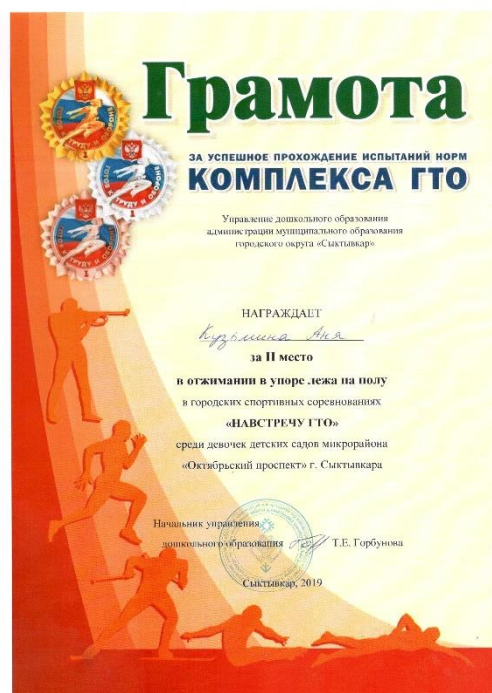
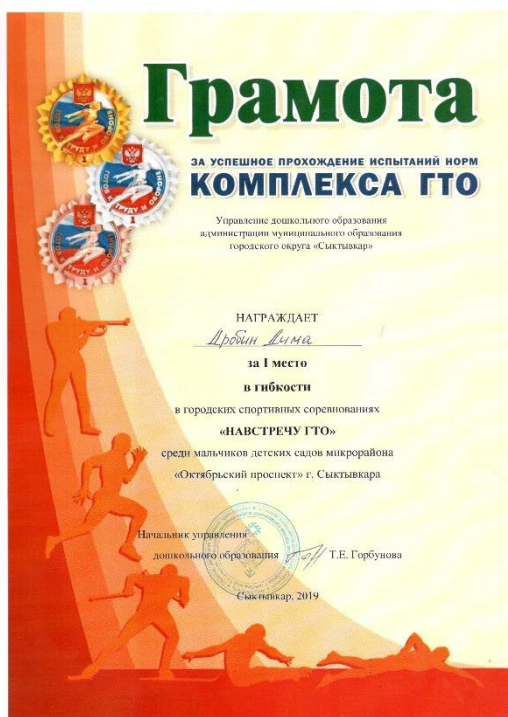
В 2019 (в декабре) 10 детей подготовительной группы сдали нормативы ГТО на золотой знак.

Достижения детей старшего возраста в городских соревнованиях за 2 последних года:









## Приложение 2

### Национальные виды спорта и коми подвижные игры на Этностадионе (фотоотчет)







Совместное мероприятие с родителями «Лямпы, нарты и тянзан...»











## Фестиваль «Северное многоборье»





Лямпиада



## СТЕНДОВАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

***Национальные виды спорта Коми республики***

Национальные виды спорта — составная часть физической культуры, исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности.

Национальные виды спорта народов Севера родились в процессе трудовой деятельности народов Севера, и очень рано стали представлять собой объективно существовавшие средства физического воспитания. С развитием национальной культуры народов Севера появилась потребность осуществлять свои действия в более эмоциональной форме - в форме состязания в силе, ловкости, выносливости и т. д.

На формировании самобытных видов спорта большое внимание оказали также природные, климатогеографические, производственные и другие особенности, в том числе и этнические. Примером этому может служить использование в состязаниях обязательных компонентов — тынзына (аркан), хорей (деревянный шест для управления оленьей упряжкой), нарт.

Национальные виды спорта выдержали суровые испытания временем.

Какие у них особенности?

У каждой северной народности они свои, продиктованы не только традиционным трудом и бытом, но и темпераментом народа, природными и историческими особенностями.

Одна из особенностей национальных видов спорта заключается в том, что способствуют развитию морально-волевых и физических качеств, приобретению навыков, необходимых в промыслово-оленьеводческой профессии. Умение профессионально метать, прыгать, бегать по лесным овражистым или горным участкам местности — это навык, который необходим и оленеводу, и охотнику, и будущему воину.

### **Перетягивание палки (Паличӧн кыскасьӧм)**

**Паличӧн кыскасьӧм** - наиболее древний вид состязаний. На протяжении столетий, вплоть до настоящего времени, он остается самым любимым и популярным видом состязаний коми охотников и крестьян.



В настоящее время паличӧн кыскасьӧм оформлен в национальный вид спорта не только народа коми, но и других народов Севера.

**Инвентарь:** Для состязания необходимо иметь палку диаметром 4-5 см, длиной 80-100 см, крепкую, лучше всего из березы, гладкоотточенную (можно использовать деревянную гимнастическую палку); доску – плаху шириной 35-40 см, толщиной – 15-20 см и длиной метр-полтора; 4 гимнастических мата, из которых составляется дорожка, выложенная на 4 длины матов.

**Описание игры:** В игре может участвовать любое число мужчин. Для начала состязаний выходят двое участников. Взявшись обеими руками за палку, оба садятся на землю. Упираясь ступнями ног (ступня к ступне) и сохраняя прямые руки в хвате за палку, оба по сигналу начинают тянуть противника на себя, стараясь поднять его с земли. Схватка заканчивается, когда один из противников поднят с земли до положения стоя, или же переброшен через голову. Победенный выбывает из дальнейших соревнований, а победитель начинает игру с новым противником. Окончательная победа присуждается участнику, не имевшему поражения.

### **Тройной национальный прыжок**

Место проведения соревнований оборудуется следующим образом:

зона разбега — 20–25 м;

место первоначального отталкивания: доска (длина — 120–150 см, ширина 20–25 см) расположена перпендикулярно линии разбега, чтобы она была

вровень с поверхностью (пола) земли, посыпается песок с одного края доски или устанавливается валик из пластилина диаметром до 0,5 см, для определения заступа;

коридор прыжков и приземления: длина — 15–20 м, ширина — 2 м.

Правила тройного прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами.

тройной прыжок состоит из 3-х прыжков, выполняемых последовательно без остановок, одновременным отталкиванием двумя ногами, последнее приземление осуществляется на обе ноги;

участник имеет право на 3 попытки, в зачет идет лучший результат;

прыжки можно выполнять с места или с разбега (по желанию участника);

результат прыжка определяется путем измерения кратчайшего расстояния, от бруска первоначального отталкивания до ближайшей точки соприкосновения любой частью тела с землей;

время на подготовку 2 минуты, после вызова участника;

участник выходит на выполнение прыжка по вызову судьи, и начинает прыжок по его команде голосом «можно» и поднятием флажка вверх;

разрешается пропускать ту или иную попытку, заблаговременно, сообщив, судье-секретарю.

Результат не засчитывается если:

участник выполнил прыжки без команды судьи «можно»;

отталкивание или приземление в любом из прыжков произведено одной ногой;

при отталкивании сделал заступ (наступил на линию);

после окончания выполнения прыжков участник вышел из сектора назад (выход производится только вперед);

применил в прыжках любой вариант сальто;

наступил на линию двухметрового коридора.

## **Прыжки через нарты**

Инвентарь и место проведения соревнований:

Основным инвентарем в данном виде соревнований являются макеты нарт. Макеты изготавливаются из брусков 2,5–5 см.

Размеры взрослых нарт: высота — 50 см, ширина сверху — 50 см, ширина у основания — 70 см, длина 120 см. Для спортсменов младшей и средней детских групп высота нарыты 30 см, ширина сверху — 30 см, ширина у основания — 50 см, длина 120 см.

Для спортсменов старшей детской и младшей юношеской групп высота нарты — 40 см, ширина вверху — 40 см, ширина у основания — 60 см, длина 120 см.

Нарты располагаются на ровной местности в ряд на расстоянии 50 см друг от друга для детей и юношей до 15 лет и на расстоянии 55 см для старших юношей и взрослых. Для соревнований расставляют 10 нарт в ряд. Нарты расставляются строго по прямой линии, их положение отмечается известью или другим материалом, не создающим участнику помехи, чтобы было видно, сдвинуты нарты или нет. Нарты должны быть пронумерованы с боковых сторон.

Прыжки через нарты производятся по следующим правилам:

- прыжки выполняются с одновременным отталкиванием двух ног с места;
- каждый участник имеет право на 3 попытки, в зачет идет лучший результат из 3-х попыток;
- участники выполняют прыжки поочередно, согласно записи в протоколе (очередность устанавливается жеребьевкой), по одной попытке прыгают все участники, а затем в таком же порядке приступают ко второй попытке и т. д.;
- участник выходит на исходную позицию по вызову судьи, и начинает выполнять прыжки только с разрешения судьи;
- разрешается произвести перенос ног через нарт только прямо перед собой;
- участник, преодолевший **10 нарт**, приземляется на обе ступни перпендикулярно нартам, прыжком делает поворот на 180 °, обязательно с одновременным отталкиванием двух ног, на поворот дается 5 сек. (отсчет времени производится с момента приземления после преодоления последней нарты до момента отталкивания для преодоления нарты);
- прыжки через нарт выполняются участником до первой ошибки;
- перед началом прыжков до команды судьи «можно» участник имеет право передвигать, переступать ногами, подпрыгивать на месте;
- прыгать разрешается босиком или в спортивной обуви;
- участникам разрешается пропускать ту или иную попытку, в этом случае он должен заблаговременно сообщить об этом судье-секретарю.

Судья прекращает прыжки если:

- во время преодоления нарт спортсмен сделал остановку между ними, т. е. сбился с ритма прыжков;
- нарушил правило 5 секунд на повороте;
- сдвинул нарту с места любой частью тела;
- совершил переступание ног;

- произвел перенос ног через нарты отведением их в правую или левую сторону;
- коснулся нарт руками или любой частью тела выше пояса;
- самостоятельно прекратил прыжки.



### **Метание топора на дальность**

**Метание топора на дальность** – это интересный и сложный вид северного многоборья. Топор всегда был промысловым атрибутом охотника, оленевода, рыбака. С помощью специального топорика оленевод мог подсекнуть на расстоянии ногу оленя и потом его заарканить.



Старинная легенда рассказывает об оленевode, который любовался полетом лебедей над стойбищем. Он начал искать из окружающих его предметов тот, что мог бы взлететь как птица в небо. Тут ему подвернулся топорик. Тундровик хорошенько подстрогал ручку топорика под вид птичьего крыла. Настал день, когда он послал в синеву неба топорик. Тот, словно птица стремительно взмыл в поднебесье и улетел далеко-далеко. Так ли все это

случилось в далеком прошлом, но летающий топорик – самый поэтичный из национальных видов спорта

Инвентарь: Основной спортивный снаряд — топорик, вес которого не менее 350 гр. (вместе с топорщиком), форма топорика и топорщика — произвольные. Топорик состоит из 2-х частей: металлическая часть, сам топорик и рукоятка. Металлическая часть топорика состоит из лезвия и обуха. Рукоятка (топорщик), изготавливается из любого материала, в основном из березовой, сосновой, лиственничной или кедровой древесины. Конец ручки равномерно утончен по ширине и толщине. Край верхней части рукоятки топорщика по всей длине, слегка, округлен, а нижний заострен. Рукоятка может быть и другой конструкции: в середине выпуклой, а по краям заостренной. Ручка может быть изготовлена для правой или левой руки.

Место проведения соревнований: Метание топора на дальность относится к тем видам спорта, при проведении которых, прежде всего, необходимо обеспечить технику безопасности. В связи с этим предъявляются особые требования к площадке, где производится метание топора. Площадка должна быть ровной, хорошо обзереваемой во все стороны (открытое поле). Дети бросают на не меньше 7м.

### **Метание тынзяна на хорей**

**Тынзян (или маута)** - это ременной аркан длиной не более 30 метров. Его метают от черты круга радиусом пятнадцать метров, в центре которого устанавливается трёхметровый шест (хорей - им погоняют оленью упряжку). Спортсмен выбирает точку у черты с подветренной стороны. Это, пожалуй, один из самых сложных и зрелищных видов состязаний в многоборье, требующий хорошей сноровки .



Ямб – Уда – Длинная рука – так называют тундровики тынзан. Пастуху достаточно несколько мгновений, чтобы отловить им среди тысячерогого

стада оленя, который выбран. Каждый пастух сплетает тынзан сам, вырезая по кругу из оленьей кожи тонкие полоски. Метание тынзяна на дальность – первый экзамен для молодого оленевода, метание на точность – уже экзамен на аттестат зрелости

Инвентарь и оборудование: Сечение тынзяна произвольное. В переднем конце тынзян имеет костяшку - сармик с двумя отверстиями - малым и большим, через которые просунут тынзян и тем самым образовывается петля. Тынзян должен быть изготовлен из кожи (применение искусственного тынзяна запрещено). Хорей - деревянная палка высотой 3 м, диаметром 3–5 см.

Правила метания тынзяна на хорей:

участник имеет право на три попытки;

в каждой из трех попыток метание продолжается до первого промаха, т. о. с первым промахом попытка считается законченной;

в зачет идет лучший результат из 3-х попыток;

участник выступает каждый со своим тынзяном;

для набора тынзяна участнику дается время 3 минуты, с момента вызова участника;

участник собирает тынзян без помощи постороннего;

разрешается помогать участнику только при растягивании тынзяна;

### **Гонки на лямпах (охотничьих лыжах)**

Лямпы – традиционные коми лыжи, которые отличаются от обычных тем, что они гораздо шире и обиты оленьим мехом. Это позволяет пробираться по снежной целине и не утонуть в сугробах. С помощью палки койбедь охотники проверяют капканы и отбиваются от волков.

### **Бег с палкой по пересеченной местности.**

Инвентарь:

-участник должен иметь палку (длина не менее 130 см, диаметр не менее 10 мм, вес — произвольный), палка может быть металлической, дюралевой, деревянной или из другого материала; перед стартом судья при участниках проверяет соответствие палки участника требованиям правил;

-участник должен иметь нагрудный номер.

Место проведения соревнований по бегу с палкой по пересеченной местности или улицам населенных пунктов, состоит из дистанции и стартовой — финишной — площадки (городка). Желательно, чтобы

дистанция была проложена по замкнутому маршруту со стартом и финишем в одном месте, на одной площадке. Соревнования можно проводить по разомкнутому маршруту, но в данном случае старт и финиш располагаются на разных местах, что вызывает определенные трудности в работе судейской коллегии. Дистанция бега размечается цветными флажками, гирляндами, стрелками с указанием направления дистанции и километража пройденного пути.

Результат бега не засчитывается:

- если участник допустил сокращение дистанции;
- сменил палку;
- не прошел хотя бы один контрольный пункт;
- замечено судьями лидирование участника;
- если участник принял старт без ведома судьи-стартера (выбежал со стороны);
- помешал, толкнул, свалил, нанес травму сопернику;
- прекратил бег;
- финишировал вне финишного створа. Участник, сошедший с дистанции (прекратил бег), считается выбывшим из соревнований, он обязан через представителей или лично сообщить об этом судьям. Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник пересекает какой-либо частью туловища линию финиша. Если участник перед финишной линией упал и, по инерции, пересек линию финиша, то он считается окончившим дистанцию.

### **Строим чум**

Участники игры делятся на две группы и становятся за линией кона. На расстоянии 3-4 м. отмечается место, где будет строить чум каждая команда. Для двух команд заранее готовят материал, из которого они будут строить чум. Количество материала должно быть одинаковое для двух команд. А именно: обручи, фишки, цветные узелки из ярких ленточек, для полога чума – кусок в 1,5 м. цветной нетканки.



По сигналу участник бежит до фишки с обручем и кладет его. Возвращается на место старта, цветной узелок из ярких ленточек передает следующему участнику. Он, приняв в руки узелок из лент и взяв в руку палку, бежит до обруча. Там палку оставляет и возвращается бегом с ленточками обратно, где и передает ленты следующему участнику. Далее, когда остается установить только полог чума, пробегают два участника команды и несут с собой кусок нетканки (полотенце для чума). На месте обтягивают чум полотном.

Все участники, взявшись за руки, окружают чум, образуют хоровод и поют одну из хороводных песен коми. Побеждает та команда, которая построит чум быстрее. В итоге оценивается не только скорость, но и его устойчивость, а также песня, которую спели в конце игры.

## Коми подвижные игры

**«Мыр перйём»** (букв.: Выдергивание пня) – силовое перетягивание с помощью палки. Соперники садятся напротив друг друга, упираясь стопами ног (ранее упирались в неподвижную перекладину), берутся руками за поперечную палку и по команде «Вен» начинают тянуть каждый в свою сторону. Побеждает тот, кто перетянет соперника на свою сторону или вынуждает разжать кисти.

### Охота на куропаток

Дети изображают куропаток. Они размещаются на той стороне площадки — тундры, где имеются пособия, на которые можно влезть (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.

### Бег в снегоступах

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.

### Нарты - сани

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

не заденет нарты. Правила игры. Бежать надо от черты до черты по сигналу «Беги!». Сначала ставят двое нарт (саней), затем можно добавить еще двое. Для игры выбирают площадку длиной 50— 60 м и шириной не более 10 м. Играет четное Количество детей. Они распределяются на две равные команды, договариваются или решают по жребию какая будет водить первой. В середине площадки на расстоянии 2—3 м обозначаются две линии, за которыми строятся две друг против друга шеренги. Игроки убегающей команды дружно все вместе хлопают в ладоши, поворачиваются и быстро бегут к Своему краю площадки Водящая Команда бежит за ними, Стараясь осалить хоть одного из убегающих прежде, чем они пересекут линию, очерчивающую площадку. Тот игрок, кого осалили, Должен громко крикнуть: «Оленпа!» («Я есть!») После этого он и вся его команда поворачиваются и ловят игроков водящей команды, которые Стремятся убежать за черту на конце своей площадки

Игра продолжается до тех пор, пока одной из команд не удастся в полном составе -убежать за черту неосаленной её считают победительницей. Затем водит другая команда. Правила игры. Ловить можно любого игрока. Осаленный обязательно должен крикнуть: «Я есть!» Не разрешается убегать за боковую линию площадки

### **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 пет лей). 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.

### **Волк и олени**

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, начала 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.

### **Куропатка 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 убегающего.

### **Тройной прыжок**

На снегу проводится черта, за нее становятся играющие. 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 цепей 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.

### **Отбивка оленей.**

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.

### **Ловля оленей (Корьясос куталом)**

Среди играющих выбирают двух пастухов, остальные участники—олени. Они становятся внутри очерченного круга. Пастухи находятся за кругом, друг против друга. По сигналу ведущего «Раз, два, три — лови!» пастухи по очереди бросают мяч в оленей, а те убегают от мяча. Олень, в которого попал мяч, считается пойманным. После четырех-пяти повторений подсчитывается количество пойманных оленей.

Правила игры. Игру надо начинать только по сигналу, бросать мяч можно только в ноги играющих. Засчитывается прямое попадание, а не после отскока.

### **Оленьи упряжки**

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 без упряжки. Этот вид характерен для береговых чукчей.

### **Важенка и оленята**

На площадке нарисовано несколько кругов, в каждом из них находятся важенка оленят. Волк сидит за сопкой (на 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 мамыны — играющие оленята свободно бегают по тундре, наклоняются, едят траву, пьют воду. На слова «Волк идет!», оленята и важеньки убегают в свои домики (круги). Пойманного олененка волк уводит с собой. Правила игры. движения выполнять в соответствии с текстом. Волк начинает ловить только по сигналу и только вне домика.

### **На новое стойбище**

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 звук кхх-кхх. Останавливаются по сигналу ведущего. Во время движения упряжки делают привал. Каюры отпускают оленей, которые бегут врассыпную. По сигналу Ы 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.

### **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.

### **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 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.

### **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.

### **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.

### **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.

### **Перетягивание каната**

На площадке проводится черта. Играющие делятся на две команды и встают по обе стороны черты, держа в руках канат.

По сигналу водящего Раз, два, три—начни!) каждая команда старается перетянуть соперника на свою сторону. Чья команда сумеет это, сделать, та считается победительницей, ей вручают сувениры, как на празднике оленеводов.

Правила игры. Начинать перетягивание каната можно только по сигналу. Команда, перешагнувшая черту, считается побежденной.

### **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.

### **Ледяные палочки (Сюлы)**

Каждый играющий подбирает себе палочку, которая должна быть выше его роста. Не сколько 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.

### **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.

### **Рыбаки и рыбки**

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.

### **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. Здраваться 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.

### **Стой, олень! (Сувт, кор!)**

Играющие находятся в разных местах 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 сказать: Стой, олень. Тот, кого коснулась палочка, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда пастух поймает пятерых оленей.

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

### **Охота на оленей (Коръясос нярталаон куталом)**

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 играть в эту игру, 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, т. е. набрасывать арканы на одни рога, могут сразу несколько человек. В этом случае они должны стоять не мешая друг другу.

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

### **Полярная сова и евражки**

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.

### **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.

### **Ловкий оленевод.**

В стороне на площадке ставится фигура оленя. Оленеводы располагаются шеренгой лицом к оленю на расстоянии: 3-4м 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.

### **Невод (Тыв)**

Играющие выбирают рыбу. На голову ей надевают яркий платок или венок из цветов и помещают в центр хоровода, изображающего невод. На расстоянии 1,5—2 м от хоровода устанавливают четыре украшенных лентами шеста. Рыба, пробравшись сквозь невод (под руками играющих), бежит к одному из шестов. Игроки догоняют ее. Если рыбу не догнали и она спряталась за шестом, она остается рыбой, если поймают, то она возвращается в хоровод. Рыбой становится тот, кто ее догнал.

Правила игры. Игроку, выбегающему из-под невода, надо проявлять ловкость, а не силу. Разрывать круг нельзя.