

Детский сад № 50 «Нордик» - филиал АН ДОО «Алмазик»

*Якутские народные подвижные игры
как средство оздоровления и развития
физических качеств старших
дошкольников*



Выполнил: инструктор по ФК

Салпагарова К.Г.

*п.Айхал
2023 г*



Актуальность



В современном обществе огромное внимание уделяется развитию детей, в том числе развитию их физических качеств. Дошкольный возраст-один из наиболее важных периодов жизни человека. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личные, морально-волевые качества. Всем известно, как важно приобщать ребенка к культуре своего народа. Обращение к отеческому наследию воспитывает уважение, гордость за землю на которой живешь. У каждого народа свои сказки, песни танцы игры все они передают из поколения в поколение основные нравственные ценности: добро, трудолюбие, дружбу, взаимопомощь.



Цель:

физическое развитие и оздоровление детей старшего дошкольного возраста посредством якутских народных игр.

Задачи:

- знакомить воспитанников с якутскими народными играми, прививать интерес к якутским традициям;
- способствовать развитию ловкости, внимания, умению ориентироваться в пространстве;
- воспитывать волевые качества личности (воля, целеустремлённость, выносливость)



Классификация якутских народных подвижных игр

Степень физической нагрузки в игре

Игры малой подвижности



«Белый шаман»

Игры средней подвижности



«Отбивка оленей»

Игры большой подвижности



«Солнце, льдинки и мороз»

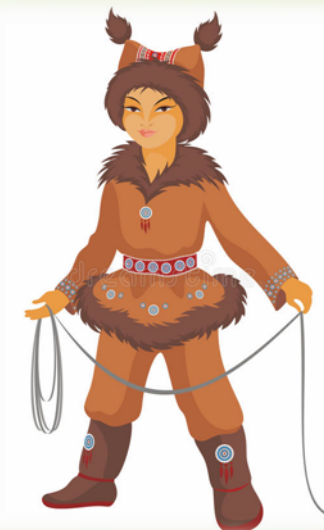


*Игры с
метанием*

Игры с бегом



*Двигательное содержание
якутских подвижных игр*



*Игры на
ориентировку в
пространстве*

*Игры с
прыжками*

*Игры с
ползанием и
лазанием*



«Ручейки и озера»

«Дейбиур»

«Каяр и собаки»

«Меткий охотник»





«Заарқань оленя»



«Шаарыйтарыма» (Не дай запятнать себя)



«Солнце, ветер и мороз»



Образное содержание игры

Сюжетные
подвижные игры

Несюжетные
подвижные игры



«Лиса и сокол»



«Куропатки и охотник»

Ловишки,
перебежки

С элементами
соревнования

Игры-эстафеты

Игры с предметами





«Моҳсобола оҳсу ғуута» (Соқолниый бой)



Хороводные игры



«Хейро» (Солнце)



«Белый шаман»



Якутские игры - состязания



«Масс тардыһыта»
(Перетягивание палки)



«Бэҕэчэктэни»
(Армлеслинг)



«Ыт бутун охсуута»
(Прогони собаку)



«Халбас харата»
(Кто устойчивее)



Взаимодействие с родителями

Консультация для родителей «Подвижные игры дома»

Игра – путь детей к познанию мира, в котором они живут и который призваны изменить".
А. М.

Горький.

Игра – это ведущая деятельность ребенка, посредством которой он органично развивается и познает мир. Подвижная игра имеет большое значение в жизни детей. Физические упражнения в подвижных играх дают большую нагрузку на сердечно-сосудистую, дыхательную, сенсорную системы. Подвижные игры укрепляют мышцы всего тела, улучшают обмен веществ, повышают общую работоспособность организма, способствуют общему развитию ребенка, формируют ориентированность в пространстве, формируют точность и согласованность двигательных действий. В игре ребенок осмысливает и познает окружающий мир, у него развиваются интеллектуальные, фантазия, воображение, речь, формируются социальные качества. Сознательное выполнение правил игры формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируются такие личностные качества как активность, честность, дисциплинированность, справедливость. Разнообразные игровые действия и подвиги развивают быстроту, координационные и скоростно-силовые способности и, самое главное, благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

Предлагаю Вам подборку подвижных игр, в которые можно играть дома с ребенком.

Соколиный бой.



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 упадке, толкнувший упадет из игры.

Правила игры. Победивш им считается тот, кто заставит встать другого на обе ноги.



Консультация для родителей «Движение - основа здоровья»



Несколько важно движение в человеческой жизни известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает очень большим. А между тем известно также и то, что люди, тренирующие свою мышечную систему пусть даже совсем небольшой, но обязательной повседневной активностью гораздо меньше подвержены несчастным случаям и болезням. Статистические данные из практики детских врачей и детских комиссий и страховых компаний свидетельствуют о чрезвычайной важности движения и правильного питания в жизни детей и взрослых.

Очень простые, нескутные советы родителям по проблеме: «Движение и здоровье»

Человеческий мозг особенно это касается бессознательного мышления, направляется вращающимися. В дальнейшем 80% нашей деятельности руководствуется этими бессознательными опытом. Поэтому чрезвычайно важную роль играют просвещение детей в вопросах потребностей здоровья тела, обучения, тренировки, как в детском саду, так и в семье. Детям необходимо объяснить значимость не только тех или иных действий и привычек, но и это главное – подавать собственный пример.

Перегивание на палках

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 перегивают друг друга.

Правила игры. Победителем считается та группа, которая перегнула 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.

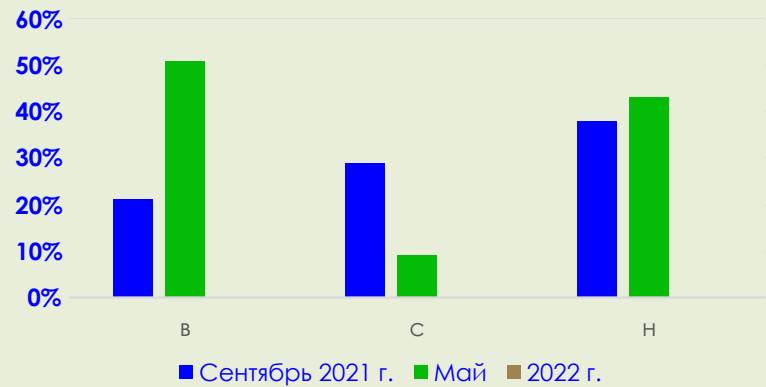


Взаимодействие с педагогами

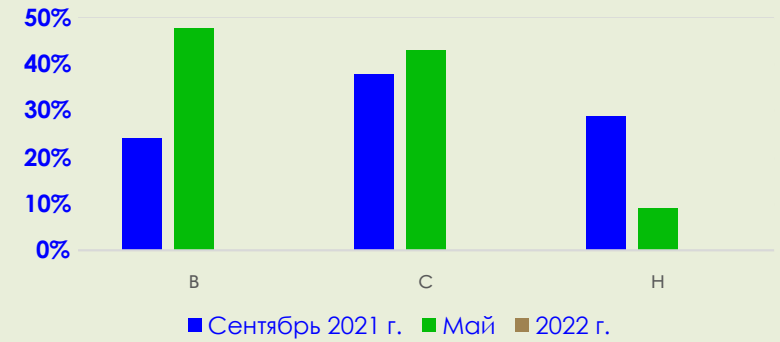


Диагностика уровня физической подготовленности старших дошкольников по методике М.А.Руновой, Г.Н.Сердюковской

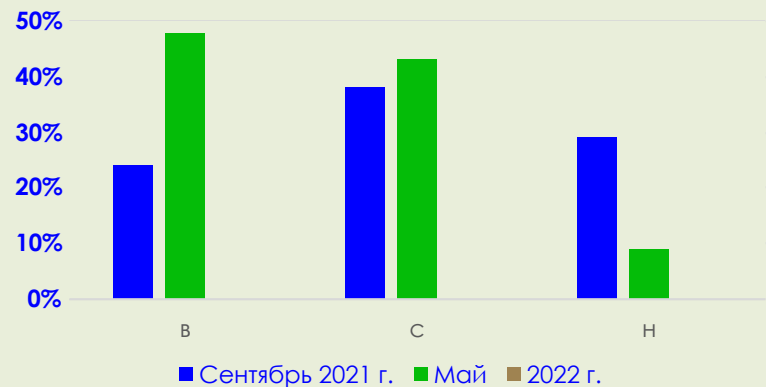
Определение скоростных качеств



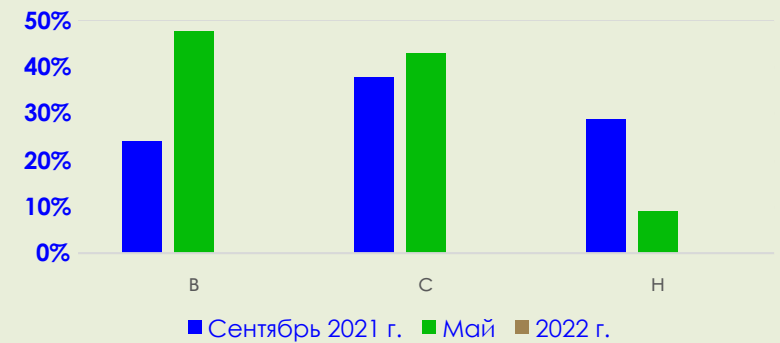
Определение координационных способностей



Определение выносливости



Определение скоростно-силовых качеств



Достижения педагога и воспитанников



Результаты работы



Мы можем сделать вывод, что якутские народные подвижные игры являются эффективным средством физического развития и оздоровления детей старшего дошкольного возраста.

- У детей повысился интерес к якутским народным подвижным играм;
- Воспитанники стали лучше ориентироваться в пространстве;
- В процессе якутских подвижных игр у дошкольников развились волевые качества личности (воля, целеустремлённость, выносливость)



Перспективы деятельности



- ❖ Продолжить развивать физические качества и оздоровление старших дошкольников в процессе якутских народных подвижных игр;
- ❖ Продолжить проведение совместных мероприятий с родителями (законными воспитателями) воспитанников, специалистами детского сада и социальными партнерами с проведением якутских народных подвижных игр;
- ❖ Продолжать изготовление атрибутов для якутских народных подвижных игр;
- ❖ Пополнить картотеку якутских народных подвижных игр для старшего дошкольного возраста;

