

Муниципальное Бюджетное Дошкольное Образовательное Учреждение Детский сад №6 «Олонхо кэскилэ»
МР Горный улус с.Бердигестях

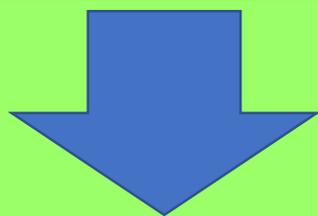
Проект

«Развитие физических качеств детей дошкольного возраста посредством нетрадиционных атрибутов из конского волоса»

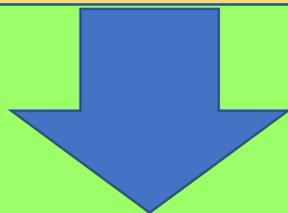
Алексеева Саргылана Ивановна -инструктор по физической культуре

Сегодня физическое воспитание направлено в первую очередь на охрану и укрепление здоровья детей, повышение защитных сил организма, воспитание стойкого интереса к двигательным умениям, навыкам, нравственным и физическим качествам формирование представлений о ЗОЖ. Педагогами дошкольных организаций активно используются различные технологии для формирования, сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Эффективным и универсальным средством здоровьесберегающих технологий является игровой самомассаж, упражнения с элементами Олонхо, подвижные и спортивные игры якутских народов. Я использовала методику автор Н.В.Чехурдина, А.С.Ефимова, Т.В.Старостина.

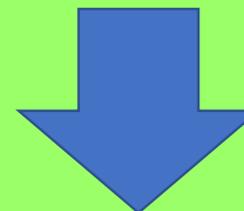
Цель: укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, на занятиях по физической культуре, через подвижные игры народов Саха и использование нестандартных атрибутов из конского волоса.



способствовать формированию физических качеств и двигательных умений детей



развивать глазомер, меткость, координацию, ловкость, внимание



поиск новых подходов для привлечения детей к занятиям физкультурой и спортом

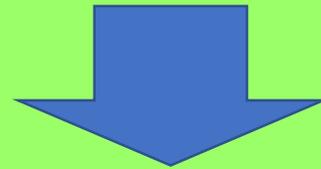
Актуальность

```
graph TD; A[Актуальность] --> B[Именно в дошкольном возрасте закладываются и укрепляются фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для участия человека в различных формах двигательной активности, что в свою очередь создает условия для активного, направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей ребенка.]; A --> C[В менталитете и культурных традициях якутов здоровье рассматривалось как одна из высших человеческих ценностей. Многообразие этнических традиций физического воспитания позволяло якутам жить в социальной, биологической и природной гармонии в суровых условиях Севера];
```

Именно в дошкольном возрасте закладываются и укрепляются фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для участия человека в различных формах двигательной активности, что в свою очередь создает условия для активного, направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей ребенка.

В менталитете и культурных традициях якутов здоровье рассматривалось как одна из высших человеческих ценностей. Многообразие этнических традиций физического воспитания позволяло якутам жить в социальной, биологической и природной гармонии в суровых условиях Севера

Формы работы



- Закаливание
- воздушные процедуры
- исследовательская деятельность
(эффективность использования атрибутов конских волос)
- Олонхо хамсаныылара
- показ презентаций «Зимние виды спорта», «Здоровый образ жизни», «Летние виды спорта», «Игры Манчаары» и т.д

Теоретическое обоснование



Работа основана на трудах: П.Ф. Лесгафт, С.О. Филиппова, Г.Н. Пономарев, Г.А.Савенкова,
и т.д.

Новизна



На развитие физических качеств и нравственное воспитание детей старшего дошкольного возраста с использованием элементов традиционного физического, эстетического воспитания народа саха

Требования к содержанию занятий по общей физической подготовке старших дошкольников по проекту



Интеграция ценностей физической культуры и игр, состязаний и танцевальной культуры народа саха.

Познавательная направленность занятий, как фактор повышения мотивации детей к физической культуре

Основными средствами являются игры, танцы народа саха.

Работа проводится в виде занятия 1 раза в каждую пятницу в неделю с детьми 6-7 лет, продолжительностью 25 – 30 минут

Формы проведения занятий: комплексное занятие, импровизация

Методы организации занимающихся: групповой и индивидуальный

Виды проводимых мероприятий по разделам

Хаамыы (ходьба)

Хамсаныылаах оонньоу
(Подвижная игра)

Эти – сиини сайыннарар сурун
эрчиллиилэр (ОРУ)

Сууруу (бег)

Спортивнай оонньоу
(Спортивная игра)

Курэхтэьиилээх оонньоу
(игры – соревнования)

Ыстаныы

1 раздел: Ходьба (хаамы)

Ходьба – это естественный способ передвижения человека.
В ходьбе принимают участие крупные группы мышц.
Сокращение их чередуется с расслаблением.
Это создает благоприятные условия для развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем, делает работу организма более экономичной, позволяет ходить без напряжения и утомления.

Разные виды ходьбы
осуохайа (хатыйа хаамы (Булун)),
дэгэрэн хаамы (Амма) и т.д.)

Имитация ходьбы животных
(туруйа хаамыта, таба хаамыта,
тыа мааны кыыла саьыл и др.)

Ходьба с заданиями (импровизация):
тонуу хаарынан хаамы,
булчут кыылы кордуур и др.).

2 раздел: Бег (сүрүү)

Бег – более быстрый способ передвижения и более эффективно влияет на развитие всех групп мышц, на сердечно-сосудистую, дыхательную и центральную нервную системы. Бег укрепляет мышцы и связки внутренних органов. Он способствует также развитию быстроты, ловкости, глазомера, равновесия и других физических качеств.

Имитация животных
(Ат сууруутэ,
кутуйах сууруутэ,
таба сууруутэ)

Элементы танцевальных
движений
(Дьйэрэцкэй, атаралаан
сууруу, атах тебетугэр)

Бег с заданиями
(импровизация таба
суурдээьинэ, булчут
кыылы эккирэтэр)

Зраздел: прыжки (ыстаны)

Способствует развитию всех основных групп мышц, связок и суставов. В прыжках с разбега усиливается нагрузка на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, на опорно-двигательный аппарат и позвоночник. Вместе с тем у детей развиваются физические качества и координация движений. Прыжки помогают воспитанию смелости, повышают эмоциональное состояние детей.

- Элементы танцевальных движений (чохчоохой, битийи и т.д.).
- Имитация животных (куобахтыы ыстаны, баҕалыы ыстаны, табалыы ойуу и т.д.)
- Имитация бытовых движений (кылыыҥкай и т.д.).

4 раздел: подвижная игра (хамсанылаах ооньюу)

Подвижная игра-сложная двигательная, эмоционально окрашенная деятельность, обусловленная точно установленными правилами, которые помогают выявить ее конечный итог.

Игры для развития скоростных способностей: «Не дай запятнать себя» (Таарыйтарыма), «Волк и жеребята» (Боронна кулунчуктар), «Петушиный бой» (Ботууктэчи).

Игры для развития координационных способностей:
«Кто устойчивей» (Халбас харата),
«Путаница» (Булкуур)
«Снег и вихрь» (Хаар уонна холорук),
«Сделай правильно» (Сопко онор),
«Меткий охотник» (бэргэн булчут),
«Чуткий» (Сэргэхчэй)

Подвижности и ловкости: «Собери бусы» (Хоруонка тичиитэ), «Олени и волк» (Табалар уонна боро), «Рыбаки» (Балыксыттар), «Загон зайца» (Курэх), «Капкан» (Сохсо), «Водопой из проруби» (Ойбонтон уулаачын), «Не упади в прорубь» (Ойбонно тучумэ):

Игры для развития силовых способностей: «Прыжки над жесткой травой» (Хорон от урдунэн ыстаны), «Успей отскочить» (Тэйэн ис), «Бой быков» (Огустар киирсиилэрэ), «Замки» (Кулуустэчи) и т.д.

5 раздел: спортивные игры (спортивной күрэх)

Спортивные игры способствуют укреплению опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, а также развитию основных физических качеств-ловкости, быстроты, силы, выносливости и др.

-Прыжки: куобахтааһын, кылыы.

-Силовые виды: мас тардыһыы, бэгэччиктээһии.

-Ловкость, подвижность: атаралаһыы

6 раздел: игры-соревнования (күрэхтэһиилээх ооньуулар)

Соревновательный метод обладает многими признаками: подчинение всей деятельности задаче победить в том или ином действии в соответствии с заранее установленными правилами; максимальное проявление физических и психических сил в борьбе за первенство, за высокие спортивные достижения, ограниченные возможности в управлении детьми, в регулировании и нагрузке.

- Аг сүүрдүүтэ.
- Халбас харата
- Бөтүүктэһии и т.д

7 раздел: общеразвивающие упражнения (эти – сиини сайыннарар сүрүн эрчиллиилэр)

ОРУ –вызывают усиленную циркуляцию крови, что способствует поступлению в организм питательных веществ, а это усиливает сложные окислительные процессы, улучшает питание мышечной, покровной, почечной и других тканей.

Интенсивная работа мышц усиливает восстановительные процессы в организме, а это в свою очередь благоприятствует укреплению и росту силы мышц и развитию скелета.

Имитация животных:
«Барабай кынатын сапсынар»,
«Тыа тойоно ээ хаамар»,
«Саамай кыраыабай кутурук»,
«Хомпоруун хотой»,
«Таба хаары хаар»,
«Кетер туутун ыраастанар» и др.

Имитация бытовых движений:
«От охсору утуктуу»,
«Мас кэрдэри утуктуу»,
«Атах тэпси»,
«От харбаабын»,
«Ох саанан ытыалаабын» и др.

Имитация растений,
природных явлений:
«Ньургуьун тыллыта»,
«Куелэыйи», и др.

Танцевальные движения:
тыал оуор,
сурэх оуор,
суегэй иирдии,
сарыны ыгдацнаты,
атах тэпси,
кулун куллурууу и др.

Неделя	Форма работы	Задачи
1	<p>Беседа «Конские волосы», «Лошадь» Хаамыы: оһуохай хаамыыта, таба хаамыыта. Сүүрүү: ат сүүрдүүтэ. Ыстаныы: дьизэрэнкэй. Эти-сиини сайыннарар сүрүн эрчиллии: барабыай кынатын сапсынар, тыа тойоно эһэ хаамар, саамай кыраһыабай кутурук. Хамсаныылаах оонньоу: «Былаатынан таһыйсы». Спортивной оонньоу: «Куобахтааһын».</p>	<p>Познакомить детей с конским волосом. Объяснить детям о пользе нестандартных атрибутов из конских волос</p>
2	<p>Ознакомление с нестандартными атрибутами из конских волос. ОРУ «На сенокосе» Хаамыы: оһуохай хаамыыта, туруйа хаамыыта. Сүүрүү: атаралаан сүүрүү. Ыстаныы: дьизэрэнкэй. Эти-сиини сайыннарар сүрүн эрчиллии: таба тамайар, хараҥаччы кыната, көтөр түүтүн ыраастанар, эһэ үнкүүлүүр, таба хаары хаһар. Хамсаныылаах оонньоу: «Харах симсии». Спортивной оонньоу: «Кылыы».</p>	<p>Познакомить детей с нестандартными атрибутами</p> <p>Развивать координацию движений, заинтересовать в быту предков.</p>
3	<p>Хаамыы: атах төбөтүгэр, тинилэххэ хаамыы. Сүүрүү: табалыы сүүрүү. Ыстаныы: дьизэрэнкэй. Эти-сиини сайыннарар сүрүн эрчиллии: хомпоруун хотой, кыталык хаамыыта, тыа мааны кыыла саһыл хаамар. Хамсаныылаах оонньоу: «Иэс баайсыы». Спортивной оонньоу: «Агаралааһын».</p>	
Октябрь		
1	<p>Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонне между предметами. ОРУ с мячом из конских волос. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через мячики. Прыжки через мячики. Игра с мячом из конских волос.</p> <p>Хаамыы: туруйа хаамыыта, оһуохай хаамыыта, хатыйа хаамыы. Сүүрүү: ат сүүрдүүтэ, ойоһоһунан атаралаан сүүрүү. Эти-сиини сайыннарар сүрүн эрчиллии: сахалыы үнкүү элеменэ: тыал, оһуор,</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. выполнить новый комплекс ОРУ с мячом из конских волос. упражнять детей в прыжках через мячики</p>

Неделя	Форма работы	Задачи
1	<p>Ноябрь месяц Байаная. Ознакомление с жизнью и бытом охотников. Построение в шеренгу. Ходьба по ковру из конских волос. Ходьба на пятках и носках по ковру. ОРУ с ковриком из конских волос на стуле. Прыжки из коврика на коврик.</p> <p>Хаамы: сорудахтаах хаамы.</p> <p>Сүүрүү: кугуйах сүүрүүтэ, ат сүүрдүүтэ. Ыстаны: дьизэрэнкэй, чохчоохой.</p> <p>Эти-сиини сайыннарар сүрүн эрчиллии: от охсуу, от харбааһын, ох саанан ытыгалааһын, булчут кылы көрдүүр. Хамсанылаах оонньуу: «Дулзаны тумнуу», «Мунха»</p> <p>Спортивной оонньуу: «Кылы».</p>	<p>Дать понять что человек дитя природы, вся его жизнь взаимосвязана с её изменениями. Природа кормит, поит и одевает.</p> <p>Выполнять новый комплекс ОРУ с ковриком из конских волос;</p> <p>Укреплять мышцы стопы при ходьбе на пятках, носках.</p> <p>Развивать координацию движений в прыжках.</p>
2	<p>ОРУ с мячом из конских волос. Самомассаж.</p> <p>Хаамы: хаамы араас көрүнгэ.</p> <p>Сүүрүү: таба сүүрүүтэ, ат сүүрдүүтэ.</p> <p>Ыстаны: чохчоохой.</p> <p>Эти-сиини сайыннарар сүрүн эрчиллии: араас кыыл хамсанытын үтүктүү.</p> <p>Бырабы, хабы: мээчигинэн дьарык. Хамсанылаах оонньуу: «Хайах хостооһун».</p> <p>Спортивной оонньуу: «Куобах».</p>	<p>совершенствовать упражнения на стуле с ковриками из конских волос;</p> <p>Развивать мелкую моторику стопы ног.</p>
3	<p>Хаамы: оһуохай хаамыта.</p> <p>Сүүрүү: кугуйах сүүрүүтэ.</p> <p>Ыстаны: дьизэрэнкэй, чохчоохой.</p> <p>Эти-сиини сайыннарар сүрүн эрчиллии: сонордьут үнкүүтүн элеменнэрэ: тоннуу хаарынан хаамы, булчут кылы көрдүүр, ох саанан ытыгалааһын, байанай бэлэбэ. Ситии быаны туттуу.</p> <p>Хамсанылаах оонньуу: «Мохсоҕоллоох саһыл».</p> <p>Спортивной оонньуу: «Кулун куллурустуур».</p>	<p>Закрепить ОРУ на коврике из конских волос.</p> <p>Подвижная игра «О5устар»</p>
4	<p>Тема: «Орто дойду арыллыгыта» (Повторение)</p> <p>Күрэхтэһиил ээх оонньуулар: «Былаах былдыаһыгыта».</p>	<p>Упражнения Олонхо эти-сиини эрчийии.</p> <p>Упражнять детей, развивать координацию движений. Развивать речь</p>

Неделя	Форма работы	Задачи
1	<p>Построение в шеренгу. Проверка осанки и равнения. Ходьба. Бег. Учить как правильно держать осанку, учить как пользоваться с луком. Стрельба из лука.</p> <p>Ыстаныы: куобах ойуу, кылыынкай.</p> <p>Эти-сиини сайыннарар сүрүн эрчиллии: олонхо хамсаныылара: орто дойду айыллыыта. Хамсаныылаах оонньуу: «Күлүк көрүнүү», «Мээчик бырахсыы».</p> <p>Спортивной оонньуу: «Ыстана», «Бэгэччэктэһии».</p>	<p>Развивать ловкость детей, умение держать правильную осанку</p> <p>Учить как пользоваться с луком</p>
2	<p>Построение в шеренгу. Ходьба, бег в колонне по одному. Стрельба из лука</p> <p>Эти-сиини сайыннарар сүрүн эрчиллии: олонхо хамсаныылара: айылҕа көстүүтэ.</p> <p>Быраҕыы, хабыы: сыалы таба быраҕыыга эрчилиии. Мээчигинэ дьарык.</p> <p>Хамсаныылаах оонньуу: «Булчуттар уонна кустар».</p> <p>Спортивной оонньуу: «Дулҕалаах сиринэн ».</p>	<p>Закрепить умения стрельбы из лука.</p>
3	<p>Национальные подвижные игры. «Стрельба в цель на Зайца»</p> <p>Эти-сиини сайыннарар сүрүн эрчиллии: олонхо хамсаныылара: айылҕа көстүүтэ.</p> <p>Быраҕыы, хабыы: сыалы таба быраҕыыга эрчилиии. Мээчигинэ дьарык.</p> <p>Хамсаныылаах оонньуу: «Булчуттар уонна кустар».</p> <p>Спортивной оонньуу: «Дулҕалаах сиринэн ».</p>	<p>Развивать быстроту, глазомер и ловкость</p>
4	<p>Тема: «Орто дойду арыллыыта» (Повторение)</p> <p>Күрэхтэһиилээх оонньуулар: «Ат буолан күрэхтэһии».</p>	<p>Упражнения Олонхо эти-сиини эрчийии. Упражняты детей, развивать координацию движений. Развивать речь и обогащать словарный запас</p>

Неделя	Форма работы	Задачи
1	<p>Хаамы: соридахтаах хаамы.</p> <p>Сүүрүү: соридахтаах сүүрүү.</p> <p>Ыстаны: багалыгы ыстаны, куобах ойуу. Эти-сиини сайыннарар сүрүн эрчиллий: сахалыгы үнкүү элеменэ: тыал, оһуор, сүрэх, сүөгэй иирдии, сарыны ыгданнаты, ынах ыаһын, атах тэпси. Хамсанылаах оонһуу: «Миэстэ былдыаһыта».</p> <p>Спортивной оонһуу: «Мохсоболлоһуу».</p> <p>ОРУ с веревкой из конского волоса и массаж</p>	<p>Упражнять в умении выполнять ОРУ веревкой из конского волоса.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную</p> <p>Упражнять сделать массаж руки с веревкой из конского волоса</p>
2	<p>Усовершенствуем ОРУ с веревкой из конского волоса. Массаж на коврике.</p> <p>Хаамы: хаамы араас көрүнгэ.</p> <p>Сүүрүү: соридахтаах сүүрүү.</p> <p>Ыстаны: миэстэттэн уһуну ыстаны.</p> <p>Эти-сиини сайыннарар сүрүн эрчиллий: от охсуу, от харбааһын, булчут кылы көрдүүр, байанай бэлэбэ. Хамсанылаах оонһуу: «Ситгэримэтаптарыма».</p> <p>Спортивной оонһуу: «Мохсуо ».</p>	.
3	<p>7, 8,9,10,11 упражнения стр 8-9 Н.В.Чехордуна</p> <p>Разучивание элементы танца «Дьебегей»</p> <p>Хаамы: кылллар хамсанылары үтүктэн хаамы.</p> <p>Сүүрүү: соридахтаах сүүрүү.</p> <p>Эти-сиини сайыннарар сүрүн эрчиллий: таба тамайар, самай кыраһыабай кутурук, чохчоохой, кириэс тэбии.</p> <p>Хамсанылаах оонһуу: «Таарыйыма-охторума».</p> <p>Спортивной оонһуу: «Ыстанга», «Кылы», «Куобах»</p> <p>.</p>	<p>Упражнения Олонхо эти-сиини эрчийи.</p> <p>Упражнять детей, развивать координацию движений. Развивать речь и обогащать словарный запас</p>
4	<p>8,9,10,11 упражнения стр 8-9 Н.В.Чехордуна (повторения)</p> <p>Күрэхтэһиил ээх оонһуулар: «Бөтүүктэһии!».</p> <p>Уцкуу: «Дьебегей обото»</p>	<p>Упражнения Олонхо эти-сиини эрчийи.</p> <p>Упражнять детей, развивать координацию движений. Развивать речь и обогащать словарный запас</p>

Неделя	Форма работы	Задачи
1	<p>ОРУ с мячом, и массаж на коврике из конских волос.</p> <p>Хаамы: соридахтаах хаамы.</p> <p>Сүүрүү: соридахтаах сүүрүү.</p> <p>Ыстаны: кылынкай – уна-ханас анар атахха ыстаны.</p> <p>Эти-сиини сайыннарар сүрүн эрчилли: барабыай кынатын сапсынар, хомпоруун хотой, таба тамайар, тыа тойоно эһэ хаамар, тыа мааны кыыла саһыл хаамар.</p> <p>Хамсанылаах ооньуу: «Алҕаһаама».</p> <p>Спортивной ооньуу: «Мас тардыһы», «Куобахтааһын – үс туоска».</p>	<p>Выполнить ОРУ с мячом и с ковром из конских волос.</p> <p>Продолжать учить детей правильно, последовательно и эффективно массировать стопы ног, рук</p>
2	<p>ОРУ с мячом и с ковриком из конских волос.</p> <p>Самомассаж. Игра с нестандартным атрибутом «Поймай – ка».</p> <p>Хаамы: оһуохай хаамыта.</p> <p>Сүүрүү: ат сүүрүүтэ. Ыстаны: куобах ойуу, дьиэрэнкэй.</p> <p>Эти-сиини сайыннарар сүрүн эрчилли: сахалы үнкүү элеменэ: тыал, оһуор, сүрэх, сүөгэй иирдии, сарыны ыгданнаты, ынах ыаһын, атах тэпси.</p> <p>Хамсанылаах ооньуу: «Иэс баайсы», «Бөтүүктэһии».</p>	<p>Выполнить ОРУ с мячом и с ковром из конских волос.</p> <p>Развивать ловкость и меткость детей.</p> <p>Продолжать учить детей правильно, последовательно и эффективно массировать стопы ног, ру</p>
3	<p>массаж ног на коврик.</p> <p>7, 8,9,10,11 упражнения стр 8-9 Н.В.Чехордуна</p> <p>Спортивное соревнование по национальным видам спорта «Ньургун Боотур»</p> <p>Эти-сиини сайыннарар сүрүн эрчилли: олонхо хамсанылары: орто дойду айыллыта, айылба көстүүтэ, күн улуунун дьоно, олоҕодьаһаҕа.</p> <p>Быраҕы, хабы: мээчиги бэйэ-бэйэҕэ түөстэн бырахсарга, сыалы быраҕарга эрчийи.</p> <p>Хамсанылаах ооньуу: «Күлүк көрүнүү», «Ат буолан күрэхтэһии».</p>	<p>Усовершенствовать умение пользоваться с ковриком и с мячом</p>
4	<p>7, 8,9,10,11 упражнения стр 8-9 Н.В.Чехордуна (повторение)</p> <p>Күрэхтэһиил эх ооньуулар: « Ойбонтон уулааһын».</p>	

Неделя	Форма работы	Март	Задачи
1	<p>ОРУ с ковриком и с веревкой. Массаж ноги и ступни</p> <p>Хаамы: араас кыыл хамсанытын үтүктэн хаамы.</p> <p>Сүүрүү: соруудахтаах сүүрүү.</p> <p>Эти-сиини сайыннарар сүрүн эрчилли: үнкүү элеменнэрэ: тонгуу хаарынан тобуту өрө көтөбөн, көнөтүк туттан хаамы, булчут кыылы көрдүүр, ох саанан ытыгалааһын, байанай бэлэбэ.</p> <p>Хамсанылаах оонньуу: «Соноор».</p> <p>Спортивной оонньуу: «Мохсуо».</p>	<p>Выполнить ОРУ с мячом и с ковром.</p> <p>Продолжать учить детей правильно, последовательно и эффективно массировать стопы ног, рук</p>	
2	<p>ОРУ с ковриком и с веревкой. Игра с мячом.</p> <p>Хаамы: хаамы араас көрүнгэ.</p> <p>Сүүрүү: соруудахтаах сүүрүү.</p> <p>Ыстаны: сүүрэн иһэн үрдүгү ойуу.</p> <p>Бырабы, хабы: мээчигинэн дьарык.</p> <p>Хамсанылаах оонньуу: «Албаһаама».</p> <p>Спортивной оонньуу: «Кустар уонна булчут</p>	<p>Усовершенствовать ОРУ с ковром и с веревкой.</p> <p>Развивать ловкость, внимательность</p>	
3	<p>Ходьба по ковру из конских волос. ОРУ с веревкой. Прыжки с коврика на коврик.</p> <p>Хаамы: таба хаамыта.</p> <p>Сүүрүү: атах төбөтүгэр сүүрүү.</p> <p>Ыстаны: ат сизэлиттэн оцобуллубут олбохтон, олбоххо диэри атаралаан ыстаны.</p> <p>Бырабы, хабы: утарыта туран мээчиги бырахсы.</p> <p>Хамсанылаах оонньуу: «Албаһаама».</p> <p>Спортивной оонньуу: «Дулгалаах сиринэн».</p>	<p>Закрепить ОРУ с ковриком и с веревкой. Прыжки с коврика на коврик.</p>	
4	<p>Построение в колонне. Бег. Ходьба на ковре.</p> <p>ОРУ «Олонхо айылба кестуутэ» Н.В Чехордуна стр 12-13</p> <p>Күрэхтэһиил ээх оонньуулар: «Еьес торбос» (Упрямый теленок)</p>	<p>Выполнить ОРУ</p> <p>Развивать ловкость детей, умение держать правильную осанку</p> <p>Развивать быстроту, ловкость, координацию движений и сила воли.</p>	

Неделя	Форма работы	Задачи
1	<p>Построение в колонне. Бег. Ходьба на ковре. ОРУ «Олонхо айылба кестуутэ» Н.В Чехордуна стр 10-11 Стрельба из лука. Игра «Меткий стрелок» Хаамы: хаамы араас көрүнгэ. Сүүрүү: соруудахтаах сүүрүү. Ыстаны: үрдүгү ыстаны. Эти-сиини сайыннарар сүрүн эрчилли: сүрүн былчыны сайыннарар эрчиллиилэр. Бырабы, хабы: мээчигинэн дьарык. Хамсанылаах ооньуу: «Хайах хостооһун». Спортивной ооньуу: «Кылыы».</p>	<p>Выполнить ОРУ Развивать ловкость детей, умение держать правильную осанку Закрепить стрельбу из лука</p>
2	<p>Построение в колонне. Бег. Ходьба на ковре. ОРУ «Олонхо айылба кестуутэ» Н.В Чехордуна стр 10-11 Хаамы: араас кыыл хамсанытын үтүктэн хаамы. Сүүрүү: соруудахтаах сүүрүү. Эти-сиини сайыннарар сүрүн эрчилли: сүрүн былчыны сайыннарар эрчиллиилэр. Бырабы, хабы: сыалы таба бырабы. Хамсанылаах ооньуу: «Кустар, хаастар».</p>	<p>Выполнить ОРУ Развивать ловкость детей, умение держать правильную осанку Закрепить стрельбу из лука</p>
3	<p>Построение в колонне. Бег. Ходьба. ОРУ сковриком. Стрельба из лука Тема: «Олонхо айылба кестуутэ» 5 эрчилли Н.В. Чехурдина Олонхо: эти-сиини эрчийи стр10-11 Хаамы: соруудахтаах хаамы. Сүүрүү: сүүрүү араас көрүнгэ. Ыстаны: миэстэттэн уһуну ыстаны. Эти-сиини сайыннарар сүрүн эрчилли: сүрүн былчыны сайыннарар эрчиллиилэр.</p>	<p>Повторить ОРУ с ковриком. Усовершенствовать стрельбу из лука. Развивать ловкость детей, умение держать правильную осанку</p>
4	<p>Построение в колонне. Бег. Ходьба на ковре. ОРУ «Олонхо айылба кестуутэ» Н.В Чехордуна стр 12-13 Күрэхтэһиил ээх ооньуулар: «Кириэс тэбии!».</p>	<p>Выполнить ОРУ Развивать ловкость детей, умение держать правильную осанку Закрепить стрельбу из лука</p>

Неделя	Форма работы	Май	Задачи
1	<p>Кыл оцоьуктарынан эрчилли. Повторение. Хаамыы: хаамыы араас көрүнгэ. Сүүрүү: соруудахтаах сүүрүү. Ыстаныы: атаралаан ыстаныы. Эти-сиини сайыннарар сүрүн эрчилли: олонхо хамсаныыларын оноруу: орто дойду айыллыыта, айылҕа көстүүтэ, күн улууһун дьоно, олоҕодьаһаҕа. Быраҕыы, хабыы: сыалы быраҕарга эрчийи. Хамсаныылаах оонньуу: «Халбас харата». Спортивной оонньуу: «Мохсоҕоллоһуу».</p>		
2	<p>Якутская спортивная игра «Нартаны ойуу» Тема: «Олнхо5о айыл5а кестуутэ» 5 эрчилли Н.В. Чехурдина Олонхо: эти-сиини эрчийи стр12-13 Хаамыы: оһуохай хаамыыта. Сүүрүү: сүүрүү араас көрүнгэ. Ыстаныы: үрдүгү ыстаныы. Эти-сиини сайыннарар сүрүн эрчилли: сүрүн былчынгы сайыннарар эрчиллиилэр. Быраҕыы, хабыы: мээчигинэн дьарык. Хамсаныылаах оонньуу: «Кыыртаах кус». Спортивной оонньуу: «Мохсуо».</p>		Упражнения на дыхание.
3	<p>Якутская спортивная игра «Нартаны ойуу» Тема: «Кун улууьун дьоно, оло5о-дьаба5а» 5 эрчилли Н.В. Чехурдина Олонхо: эти-сиини эрчийи стр14-15</p> <p>Хаамыы: хаамыы араас көрүнгэ. Сүүрүү: соруудахтаах сүүрүү. Ыстаныы: куобах ойуу. Эти-сиини сайыннарар сүрүн эрчилли: сүрүн былчынгы сайыннарар эрчиллиилэр. Быраҕыы, хабыы: сыалы таба быраҕыы. Хамсаныылаах оонньуу: «Анньа, Бөрдө! ».</p>		
4	<p>Күрэхтэһиилээх оонньуулар: «Ат сүүрдүүтэ!». Мониторинг</p>		

Интеграция образовательных областей



Использование музыкального
сопровождения



Использование регионального
компонента



Использование ИКТ (слайдовые презентации)



Использование художественного слова.

Вовлечение родителей в единое пространство «семья – детский сад»;

Снижение заболеваемости и детского травматизма среди воспитанников ;:

Бег на короткие дистанции
Сууруу (кылгас)

Моральные качества
сиэрдээхтик туттуу

Спортивные внешние данные
Дьунун-бодо

Ожидаемые результаты (саба5алааьын)

Прыжки в длину
Ыраа5ы ыстананы

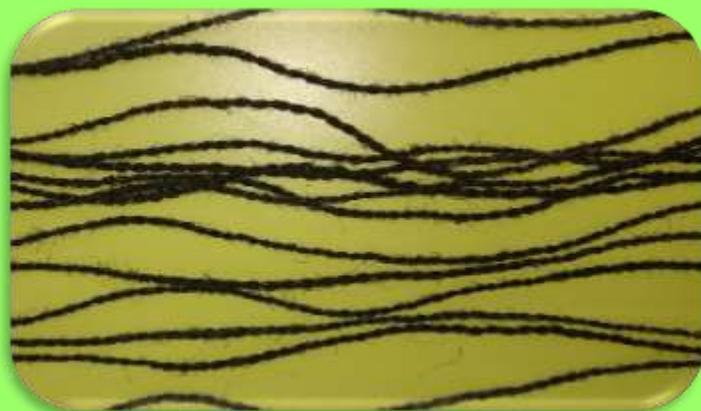
Физические
данные
Эт-хаан

ЗОЖ
Чол эйгэтэ

Метание в длину
Ыраа5ы быра5ыы

Перетягивание палки
Мас тардыһыы





Почему выбрала атрибуты на занятии именно из конских волос?

Работа с конским волосом – один из самых древних техник изготовления плетеных изделий. Сегодняшний интерес к изготовлению изделий из него связан с широкими возможностями для проявления творчества, доступностью и экологической чистотой этого материала. Изделия из конского волоса создает тепловую изоляцию, согревая больные органы. Также конский волос способен нейтрализовать отрицательные электрические заряды, что помогает снимать боли, нервные напряжения.

Профилактика плоскостопия, развивать ловкость, координацию движений. развивать мелкую моторику рук, ловкость, быстроту движений, развитие и укрепление мышц стопы, воздействие на биологически активные точки стопы. Воспитание у детей упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества а также воспитывать патриота, любить свою Родину

Основные приемы массажа с мячом:

- Поглаживание (успокаивает, снимает эмоциональное напряжение, способствует расслаблению мышц.)
- Растирание (увеличивает подвижность тканей, растяжение, размягчение рубцовой ткани, сухожилий, связок, увеличивает приток крови к тканям, уменьшает боли).
- Разминание (этот прием используют при массаже мышц конечностей, оказывает возбуждающее действие, улучшает кровоток и лимфоток).
- Вибрация (прием выполняют нежно, не вызывая болезненности, расслабление мышц, снятию утомления, восстановление глубоких рефлексов, улучшает отток лимфов, снимает боль, отечность)

Строго соблюдать дозировку выполнения массажа:

- Массаж мышцы шеи; (3мин)
- Массаж плечевого сустава; (3мин)
- Массаж локтевого сустава; (3мин)
- Массаж кисти и предплечья; (3мин)
- Массаж области позвоночника; (3мин)
- Массаж нижней конечности и поясницы; (3мин)
- Массаж колен (4мин)
- Массаж ступни ног (7мин)

Для реализации этого нами разработаны следующие методические рекомендации:

- Нестандартный атрибут должны быть практичным, удобным и легко применяемым в использовании;
- Нестандартный атрибут должен соответствовать правилам техники безопасности;
- Обязательно проверять исправность, целостность нестандартного атрибута в начале и в конце урока

Вывод

Таким образом, только целенаправленное и последовательное, комплексное применение всех средств, форм и методов физкультурно-оздоровительных мероприятий в строгих рамках научно-педагогических знаний с учетом национальных особенностей и традиций воспитания являются эффективным средством сохранения здоровья детей дошкольного возраста.

Нестандартное оборудование мы используем во всех видах детской деятельности: как в организованной (физкультурные занятия, утренняя гимнастика, гимнастика после сна и т. д., так и в самостоятельной, свободной (отдых, индивидуальные занятия и игры). Оно позволяет повысить двигательную активность ребёнка, облегчить адаптацию, развить основные движения, поддержать положительные эмоции.