

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребенка – детский сад № 33 «Чуораанчык»  
Муниципальный район «Хангаласский улус», Республики Саха (Якутия)

Учение «Хапсагай»  
мальчикам старшего дошкольного возраста

Выполнила: инструктор по физической культуре  
Рафаилова Ольга Акимовна

Село Ой, 2023

Человеческое дитя – здоровое, развитое не только идеал и абстрактная ценность, но и практически достижимая норма жизни.

Каждая семья стремится воспитывать в своем ребенке всесторонне развитую, мыслящую личность. В период дошкольного детства у ребенка закладывается основа здоровья, формируются двигательные навыки. У якутского народа с древних времен существует своя методика физического воспитания мальчиков, определенная система закаливания. Такой народной системой воспитания мальчиков является учение «Хапсагай». «Хапсагай» сейчас понимается как один из видов борьбы, а учение «Хапсагай» у якутского народа существовало с глубокой древности основанная на традиционном понимании народа Саха о взаимосвязи человека с природой.

Национальные виды спорта являются неотъемлемой частью традиционной культуры народа Саха. Им отводилось особое место в повседневной жизни наших предков. И редкие праздники не обходились без массовых игр, состязаний в силе и ловкости.

Комплекс состоит из 4 этапов.

**I этап.** Установка мальчиков правильно думать и дышать . Мальчиков настраивали на то что он мальчик, защитник своей семьи, своего народа. Он должен быть сильным, смелым, ловким, выносливым. Для этого он должен много двигаться, развивать в себе физические качества. Тогда он будет здоровым, сильным и успешным.

Дыхательная гимнастика: вдох ,задержка дыхания ,выдох.

**II этап .** Гимнастика «Сарыал» (отблеск) Ребенок представляет себя на природе, залитую отблесками солнца зеленую поляну. Упражнения на растягивание мышц .

**III этап .** Основные виды физических упражнений «Учения хапсабай»

- Дотянуться до колен (дотянуться лбом до колен не сгибая ног).
- Приседание на одной ноге (не опираясь о предметы, руки вытянуты вперед, сделать приседание на одной ноге, другую вытягивает вперед).
- Мостик.
- Положение лежа с опорой на затылок и пятки (партнер поддерживает другого партнера за шею и опускает вниз, при этом тот, кто опускается, должен держать спину прямо не отрывая ног от пола).

- Передвижение на руках (передвижение на обеих руках при поддержке товарища за ноги).
- Отжимание и подтягивание на одной руке.
- Шпагат.
- Сидя на полу опираясь на руки вытянув ноги вперед поднять туловище от пола (упражнение для мышц брюшного пресса и рук)
- Колесо.

#### **IV этап . Национальные виды спорта**

1. Хапсабай
2. Вольная борьба
3. Национальные виды прыжков

У народа саха есть пословица «Тимир уһаарыллан тимир буолар, уол оҕо эриллэн эр бэрдэ буолар» - железо становится хорошим предметом при ковке, мальчик становится настоящим мужчиной пройдя все испытания жизни.

Если наша молодежь будет физически развитым, выносливым, стойким, то у него и ум будет ясным, продвинутым, будет добрым и искренним.

С малых лет мальчика нужно воспитывать в духе, что он разжигатель семейного очага, защита и опора семьи, Родины.

<https://rutube.ru/video/private/4894df4d85824691b17e97772783db34/?p=SdIb1OMaaqLXOcKetnjzBQ>