

Чемпина Сахаайа Ильинична инструктор по физической культуре МБДОУ ЦРР-д/с  
«Улыбка» им. П. И. Борисовой Чурапча/ Чурапчинский;  
(Использование этно-физкультминуток в физкультурно-оздоровительной работе  
детского сада).

## ***ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭТНО-ФИЗКУЛЬТМИНУТОК В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ДЕТСКОГО САДА***

Чемпина Сахаааа Ильянична, магистрант 3 курса

Chempina Sakhaaya Ilinichna, 3rd year master's student

ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической

культуры и спорта»

Churapchinsky State Institute of Physical Culture and Sports, Churapcha, Russia.

**Контактная информация:** [psakhaaya00@mail.ru](mailto:psakhaaya00@mail.ru)

### **Аннотация:**

В настоящее время актуальность внедрения форм и методов нетрадиционной направленности в физическом развитии дошкольников обретают особую актуальность для дошкольных образовательных учреждений. Благодаря упражнениям, входящим в этно-физкультминутку, у детей улучшается осанка, развиваются физические качества, усиливается обмен веществ в организме, развивается произвольное внимание и память.

**Ключевые слова:** этно-физкультминутка, здоровье, дети, физическое развитие.

### **Abstract:**

Currently, the relevance of the introduction of forms and methods of non-traditional orientation in the physical development of preschoolers is becoming particularly relevant for preschool educational institutions. Thanks to the exercises included in the ethno-physical culture minute, children's posture improves, physical qualities develop, metabolism in the body increases, arbitrary attention and memory develop.

**Key words:** ethno-physical culture minute, health, children, physical development.

### **Введение:**

Основная идея использования этно-физкультминуток направлена на создание медиапродукции «Путешествуем с Уруй», которая через современные мультимедийные технологии пропагандирует ценности здорового образа жизни,

популяризирует медиаконтент на якутском языке и знакомит с географией, трудовой историей родного края. Содержание медиапродукции «Путешествуем с Уруй», посвящается 100-летию образования Якутской АССР и состоит из 35 серий, посвященный всем районам (улусам) Республики Саха (Якутия).

#### **Актуальность:**

Во-первых, в настоящее время, к сожалению, сохраняется тенденция увеличения распространенности избыточной массы тела и ожирения у детей дошкольного и школьного возраста. И как показало исследование Kaiser Permanente, в котором приняли участие почти 200 000 детей, показало, что во время пандемии COVID-19 дети набрали лишний вес. В среднем дети в возрасте от 5 до 11 лет набрали 5 лишних килограммов, а подростки в возрасте от 16 до 17 лет набрали 2 лишних килограмма. В результате почти на 9% увеличилось число самых маленьких детей, попадающих в категории избыточного веса и ожирения (<https://www.eurekalert.org/news-releases/926736>). Как пояснили специалисты Роспотребнадзора, сильнее всего удаленка и режим ограничений ударили по младшей возрастной группе, так как именно эти дети набирают килограммы от недостатка движения и отсутствия прогулок на свежем воздухе;

Во-вторых, оценка данных о функциональном развитии детей показывает, что число детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата к концу дошкольного периода детства, возрастает и составляет около 39%. По мнению отечественных и зарубежных исследователей снижение показателей здоровья и физического развития кроются в современном образе жизни и снижении двигательной активности;

В-третьих, по исследованиям СВФУ «Форсайт развитие» в настоящее время есть тенденции, которые на больших масштабах времени (к 2030 г. и далее), могут привести к утрате якутского языка значительной частью народа саха.

**Цель:** разработка цифрового контента на якутском языке, популяризирующих здоровьесберегающие технологии среди широких слоев населения (педагогов и родителей, детей дошкольного и младшего школьного возраста).

Достижению этой цели способствует решение ряда следующих **задач:**

- создать детско-взрослое творческое пространство для создания цифрового контента здоровьесберегающих технологий в цифровом формате для сохранения и популяризации родного языка,

- разработать цифровой контент здоровьесберегающих технологий, включающей физкультурные минутки, динамические паузы и подвижные игры, раскрывающие географические, культурные и трудовые особенности Республики Саха,

- Внедрить в образовательный процесс и распространить для широкого доступа цифровой контент здоровьесберегающих технологий.

### **ЭТАПЫ реализации проекта состоят из:**

Организационного, содержательного и заключительного.

По первой задаче: организовать творческое взаимодействие молодых педагогов

Определить тематические направления создания контентов

По второй задаче:

- Разработка структуры, содержания, формы стиля цифрового контента
- Сочинение стихотворений, песен, отражающих культуру, быт народов

РС (Я)

- Разработка, апробация движений под произведения
- Создание анимации
- Звукозапись, видеозапись.

По третьей задаче:

- Выпуск, рассылка по социальным сетям, распространение для широкой аудитории

- Апробация по образовательным организациям

Мы активно и целенаправленно изучили особенности всех улусов Республики Саха, и сочинили стихотворения для детей, раскрывающий культуру и быт улусов. В конечном счете нами разработан сборник стихотворений об улусах республики.

Также мы разработали комплекс упражнений для развития координацию движения, мелкую моторику, снятия утомления с плечевого пояса и рук, снятия напряжения с мышц туловища. Благодаря упражнениям, входящим в этно-физкультминутку, у детей улучшается осанка, усиливается обмен веществ в организме, развивается произвольное внимание и память, способность сосредотачиваться, дети получают разнообразные сенсорные впечатления. Движение каждого упражнения дети должны выучить вместе с воспитателем с тем, чтобы потом они выполняли их самостоятельно, только услышав название этно-физкультминутки или взглянув на картинку с иллюстрацией к той или иной стихотворении.

### **Заключение:**

В результате использования этно-физкультминутки, результатом в первую очередь, конечно же выступит снижение заболеваемости, рост динамики группы здоровья детей, повышение двигательной активности детей.

Цифровой контент предназначен для использования на занятиях, на уроках, в свободном времени детьми младшего возраста в детских садах, школах, а также для семейного пользования.

В промежуточном мониторинге зафиксировали повышенный интерес родителей к организации двигательной активности ребенка, созданными мною цифровым контентом пользуются 50% семей, дети самостоятельно под анимацию выполняют физкультминутки, и играют в подвижные игры.

В течение дня педагоги активно пользуются цифровым контентом здоровьесберегающих технологий.

### **Список литературы:**

1. Аверина И. Е. Физкультурные минутки в детском саду. Практическое пособие / И. Е. Аверина. – М.: Изд-во Айрис-Пресс, 2009 г.
2. Кравчук И. А. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (научно-методические организационные основы гармоничного дошкольного комплексного физического воспитания) \ И. А. Кравчук. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 1998 г.
3. Пензулаева Л. И. физические занятия в детском саду. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010 г. – 112 с.
4. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2004 г.