

Васильева Ольга Викторовна  
Старший воспитатель МБДОУ ЦРР-д/с «Светлячок»  
Григорьева Аксинья Семеновна  
Инструктор по физическому воспитанию  
МБДОУ ЦРР-д/с «Светлячок»  
nsvetlyachok2013@mail.ru

## **ПРОЕКТ**

**технологии развития двигательной активности в детском саду  
посредством кружковой работы «Урун Уолан» для детей дошкольного  
возраста.**

**Название проекта:** «Урун Уолан»

**Цель проекта:** Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста посредством использования якутских национальных игр и привитие интереса к элементам национальных видов спорта с использованием их в свободное время.

**Задачи:**

1. Исследование уровня двигательных способностей детей
2. Использование якутских национальных игр на секции «Урун Уолан».
3. Обоснование эффективности якутских национальных игр на секции «Урун Уолан».

**Ожидаемые результаты работы кружка:**

- здоровый ребёнок, с развитыми физическими качествами, с устойчивым интересом к подвижным играм и элементам национальных видов спорта;
- теоретическое и практическое обоснование для внедрения в деятельность дошкольного образовательного учреждения занятий кружка «Урун Уолан»;
- проявление интереса к национальным видам спорта.

**Вид проекта:** долгосрочный, практико-ориентированный.

**Этапы реализации проекта:**

**1 этап (организационно-подготовительный)** – март 2020 г. – май 2020 г.

Изучение методической литературы, проведение диагностики (анкетирование, мониторинг, разработка плана программы, подготовка документации, оснащения оборудования.

**2 этап (основной, практический)** – сентябрь 2020 г. – март 2022 г.

Формирование здорового образа жизни, вовлечение детей в занятия физической культурой и спортом. Включает следующие мероприятия: занятия в кружковой деятельности, участие в соревнованиях.

**3 этап (итоговый)** – апрель 2022 г. – май 2022 г.

Включает аналитическую оценку проекта, прогноз дальнейшего развития проекта.

### **Пояснительная записка.**

Национальные игры являются неотъемлемой частью традиционной культуры народа саха. Им отводилось особое место в повседневной жизни наших предков. И редкие праздники, и отдых после тяжелого трудового дня не обходились без массовых игр, состязаний в силе и ловкости. В якутских национальных играх отразились особенности менталитета, мировоззрения народа, которые основывались на сохраняющемся до сих пор почитании, культе природы.

Происхождение игр тесно связано с укладом жизни народа саха, видами традиционного хозяйствования: прежде всего, коневодством, разведением крупного рогатого скота, а также охотой, рыболовством. Например, игры «Упрямый теленок», «Водопой», «Подними хворую корову» и др. Большой интерес вызывали специально устраиваемые состязание силачей («Упрямый бык» и т.д.). Были распространены и веселые забавы – массовые игры, в которых участвовала молодежь. [1].

Следует отметить огромное воспитательное значение игр и состязаний, которые закаляли здоровье, развивали физическую силу и мышление, приобщали подрастающее поколение к духовным и культурным ценностям народа [3].

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит». Дети большую часть времени проводят в статичном положении, что снижает силу и работоспособность скелетной мускулатуры, влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития.

Одним их эффективных форм работы по физическому воспитанию, развитию физических качеств детей являются национальные подвижные игры, в которых создаются благоприятные условия не только для физического развития, но и для укрепления здоровья, и для приобщения детей к традициям родного края. Данная проблема становится актуальной, если воспитание и обучение в детском саду осуществляется на русском языке, т. к. в программе «От

рождения до школы» под редакцией Васильевой в котором не предусмотрены национальные региональные компоненты.

**Актуальность** проекта и **практическая значимость** заключается в том, что якутские национальные игры представляют своеобразный жанр народного творчества, раскрывают национальную культуру и быт якутского народа. В общей системе физического развития человека физическое воспитание ребенка занимает очень важное место. Именно в дошкольном, в младшем школьном возрасте закладываются основы здоровья, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств [2].

**Новизна и оригинальность** заключается в осуществлении нетрадиционного подхода в проведении различных форм работы с детьми, в создании инновационной здоровье-сберегающей среды в соответствии с ФГОС ДО.

**Образовательная область:** физическое развитие.

**Области интеграции:** познавательное развитие, физическое развитие, социально-коммуникативное развитие.

Кружок «Урун Уолан» предназначен для детей 4 – 6 лет, в группе из 10 детей, проводится 1 раз в неделю, длительность проведения не более 30 минут. При диагностике используется литература «Программно-нормативные документы по физическому воспитанию для ДОУ», сост. В.П. Васильева, А.В. Анахина, утвержденный МО РС(Я), Управлением физвоспитания и спорта, 2002 г.

# ПАСПОРТ

## инновационной образовательной технологии

1. Информация об авторах

Васильева Ольга Викторовна старший воспитатель МБДОУ «ЦРР-д/с «Светлячок»» МР «Нюрбинский район» РС(Я);

Григорьева Аксинья Семеновна инструктор по физическому воспитанию МБДОУ «ЦРР-д/с «Светлячок»» МР «Нюрбинский район» РС(Я).

2. Название Кружковая работа «Урун Уолан» для детей дошкольного возраста, посредством использования якутских национальных игр.

3. Год изготовления 2020г.

4. Материал дерево, пластмассы, лента текстильная.

5. Цель: Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста посредством использования якутских национальных игр и привитие интереса к элементам национальных видов спорта.

6. Адресат (для какого возраста детей) 4-6 лет.

7. сайт: <https://dssve.nur.detsad.center/>

8. Адрес ссылки на YouTube канал <https://youtu.be/P3MOhQNOMWM>

9. Полное описание технологии

## Содержание проекта.

Чтобы оценить результат работы в начале и в конце учебного года проводится учет физической подготовленности детей дошкольного возраста по программно – нормативным документам «физкультурный комплекс нормативов «Кэнчээри», для дошкольных образовательных учреждений РС (Я), который был утвержден учебно – методическим советом Министерства образования Республики Саха (Якутия) 2002 г.

Этот учет необходим инструктору по физическому воспитанию для отслеживания и прогнозирования физической подготовленности детей, выявление недостатков, планирования учебной работы, а также для ведения точного учета детей.

### **I квартал**

Тема: Национальные спортивные игры

Содержание работы:

1. Ознакомление, беседа о национальных, спортивных играх: ыстаныы, кылыы, куобах, тутум эргиир, перетягивание палки (мас-рестлинг);
2. Состязание мальчиков по ыстаныы, кылыы, куобах, тутум эргиир, перетягивание палки (мас-рестлинг).

Цель работы: Привить интерес к национальным видам спорта; Учить правильного выполнения техники движения: ыстаныы, кылыы, куобах тутум эргиир, мас-рестлинг; Закрепить знание и технику выполнения движений по ыстаныы, кылыы, куобах, тутум эргиир, перетягивание палки (мас-рестлинг).

Тема: Трудовая деятельность народов Якутии

Содержание работы:

1. Ознакомление, беседа о трудовой деятельности народов Якутии: охотник, косарь, лесоруб и конюх;
2. Имитационные упражнения охотников, косарей, лесорубов;
3. Подвижные игры: «Меткий охотник», «Прыжки через траву», «Водопой». Поддерживать интерес к трудовой деятельности народов Якутии: охотник, косари, лесоруб и конюх;

Имитационные упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений;

Цель: разучивать правилам подвижных игр; совершенствовать пространственную ориентировку детей; продолжать учить элементам игр.

## **II квартал**

Тема: Национальные спортивные игры

Содержание работы: Ознакомление, беседа о национальных видах спортивных играх: перетягивание палки; Состязание мальчиков по перетягивание палки. Привить интерес к национальным видам спорта: перетягиванию палки;

Цель работы:

- Учить правильно, выполнять технику движений: перетягивание палки;
- Закрепить знания и технику выполнения движений: перетягивание палки

Тема: Трудовая деятельность народов Якутии

Содержание работы: Ознакомление, беседа о трудовой деятельности народов Якутии: рыбаках, оленеводах. Подвижные игры: «Рыбаки и рыбки», «Невод», «Оленевод», игра – эстафета «Мы любим трудиться». Поддерживать интерес к трудовой деятельности народов Якутии: рыбакам, оленеводам;

Цель работы:

Учить правилам подвижных игр, придумывать варианты подвижных игр и осознанию правил игр.

Тема: Национальные спортивные игры

Содержание работы: Закрепление знаний о национальных спортивных видах: ыстаны, кылы, куобах, тутум эргиир, перетягивание палки (мас-рестлинг);

Состязание мальчиков по национальным видам спортивных игр: ыстаны, кылы, куобах, тутум эргиир, перетягивание палки (мас-рестлинг).

Продолжать поддерживать интерес по национальным видам спортивных игр: ыстананы, кылыы, кубах, тутум эргиир, перетягивание палки (мас-рестлинг);

Цель:

- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений;
- Учить правильно организовать выдержку, самостоятельность в двигательной деятельности.

### **III квартал**

Тема: Природа нашего края

Содержание работы: Ознакомление, беседа о временах года и о родной природе, подвижные игры: «Ветер и листья», «Река и берег», «С кочки на кочку», «На полянке с бабочками». Дать понятие о временных явлениях природы, беречь свою природу;

Цель работы

- Добиваться активного участия ребенка в игре, учить правилам игры, поддерживать эмоциональное настроение со сверстниками.
- Национальные спортивные игры из олонхо Ознакомление, рассказ, беседа из олонхо «Ньургун Боотур – стремительный», сказочная спортивная игра «Дети солнца» Дать краткое представление об олонхо, учить различать добро и зло;
- Развивать двигательные навыки и умения с использованием музыки из олонхо, воспитывать красоту, выразительность и грациозность движений, осознанное движение к ним.

Тема: Игры детей аласов

Содержание работы: Ознакомление, беседа об играх предков;

Закрепление трудовой деятельности народов Якутии и о природе нашего края, подвижные игры: «Бег с препятствиями», «Жмурки», «Переворот боком», «Зверята и охотник», «Рыбак и рыбки», «Река и берег» Учить придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;

Цель:

- Поддерживать интерес и эмоционально-радостное настроение детей;
- Развивать культуру движений и рефлекссию.

### **Содержание якутских национальных игр**

#### 1. «Плетение косичек»

Цель: Развивает ловкость рук, быстроту, глазомер

Материал: веревки 3 шт. длиной в 1 метр привязанные к ободку. Ободки 18 шт. на каждого игрока.

Описание игры: Ведущий набирает 2 команды по 9 человек в каждой. В каждой команде дается по одному ободку. Ведущий расставляет игроков в 10 метрах от ободков. Ободки подвешивают на уровне вытянутой руки. По команде ведущего один человек из команды подбегает к ободку и начинает плести одну косичку, закончив плести, он бежит к своей команде и передает эстафету другому игроку. После того, как все закончат, ведущий проверяет качество и скорость.

Правила игры: Если у тех, кто раньше закончил, качество хуже, то они считаются проигравшими.

#### 2. «Кулак и колени»

Цель: Развивает силу и выносливость.

Материал: 2 стульчика.

Описание игры: Ведущий ставит посередине комнаты два стула друг против друга. Двое соревнующихся садятся на эти стулья и сжимают друг другу колени. Руки оба держат за спиной. Второй игрок изо всех сил пытается разжать колени. Если между его коленями проходит кулак, то он считается победителем. За тем они меняются ролями. Теперь второй игрок пытается удержать колени первого. Так продолжается до тех пор один из них не сможет и сжать, ни разжать колени.

Правила игры: в эту игру предпочтительнее играть детям одинакового роста.

### 3. «Кочкарник»

Цель: Развивает координацию движений, ловкость, внимание.

Материал: поленья 20 см длиной и 7 см. толщиной (7 – 9 шт.).

Описание игры: Поленья кладут по середине комнаты, расстояние между поленьями разные, затем ведущий отводит игрока в угол, завязывает ему глаза, три раза поворачивает его и направляет в сторону поленьев (кочек). Победителем считается тот, кто пройдет с закрытыми глазами между поленьев, ничего не задев.

Правила игры: Если же участники уронят поленья, то учитывается, кто сколько уронил.

### 4. «Невод»

Цель: Развивает ловкость, быстроту реакции.

Материалы: игровая площадка, отметка проруби.

Описание игры: Трое или много народу и места, пять человек образуют «невод». Они берутся за руки и не отпускают их около десяти детей становятся «рыбами». Игроки обозначают границы площадки – «озера», за пределы которого не должны выходить. Те, что «неводят», должны отметить внутри озера «прорубь», чтобы туда могло поместиться 10 человек. «Невод» должен поймать и привести «рыб» в эту «прорубь».

Правила игры: Если рыбу поймают за пределами проруби, она может вырываться любыми способами. Если же невод трижды упустит рыб и не сможет доставить их в прорубь, то неводом становятся рыбы.

### 5. «Перепрыгни через сухую травинку»

Цель: Развивает равновесие, прыгучесть, умение концентрироваться.

Материалы: Тонкие прутья или сухие травинки длиной 40 см. 3 – 4 шт.

Описание игры: Перед двумя участниками кладут на землю по 3 – 4 шт. тонкие прутья или сухие травинки. Расстояние между травинками должно быть примерно 60 см. Игроки, держась руками за кончики пальцев своих ног, должны перепрыгнуть через эти травинки.

Правила игры: Проигравшим признается тот, кто первым отпустит руки или заденет травинку.

#### 6. «Крест»

Цель: Развивает выносливость, внимание, прыгучесть на одной ноге.

Материалы: Палки шириной 3 см., длиной 70 см. и толщиной 0,5 см. 2 шт.

Описание игры: Берут две палки и кладут крест-накрест на землю. Игрок, держа руки за спиной, должен прыгать на одной ноге, не касаясь креста. Во время прыжка он поет песню.

Правила игры: Если же он заденет крест, считается проигравшим. Победитель должен протанцевать над крестом 1 минуту, не касаясь его.

#### 7. «Кто сможет встать»

Цель: Развивает координацию движений тела, сосредоточенность.

Материалы: Коврики, не скользящие на каждого игрока или большой ковер.

Описание игры: в зависимости от количества игроков, ведущий делит их на 2 команды. Первые 2 игрока садятся на ковер и проводят правую руку через левую подмышку и берут за левое ухо.левой рукой берут правую ногу за ступню. По команде ведущего игроки должны встать с ковра.

Правила игры: Если кто-нибудь из игроков отпустит руки, он считается проигравшим. Если никто из игроков не отпустит руки, то победителям считается тот, кто встал раньше.

#### 8. «Бык и пень»

Цель: Развивает силовые качества, выносливость.

Материалы: Мягкая веревка или длинный вязанный шарф, не скользкий ковер.

Описание игры: В игре участвуют две команды. От каждой из них выступает один игрок, «бык». Никто из двоих соперников не желает стать «пнем». Игроки должны встать на четвереньки спинами друг другу на ковре. Ведущий надевает веревку или шарф на шеи игроков и проводит ее через подмышки, чтобы игрокам было удобно тащить друг друга. Потом на середине ковра проводит линию. По команде ведущего игроки начинают тащить друг друга в разные стороны.

Правила игры: Тот, кто перетянет соперника в свою сторону, считается победителем и называется «быком», а проигравший становится «пнем».

#### 9. «Наперегонки»

Цель: Развивает быстроту, координацию, равновесие.

Материалы: Ориентиры для старта и финиша.

Описание игры: 3 или 5 детей упираются в землю руками и ногами, встают в ряд, готовые бежать. По команде игроки начинают бег, имитируя бегущих лошадей. Расстояние 15- 20 метров.

Правило игры: Выигрывает тот, кто первым придет к финишу.

#### 10. «Замок»

Цель: Развивать силу пальцев рук, выносливость.

Описание игры: Ведущий чертит на земле 2 линии с двух сторон на расстоянии в 2,5 или 3 метра. Соревнующиеся встают между ними и по команде начинают тянуть друг друга.

Правила игры: Выигрывает тот, кто перетянет соперника за линию так, чтобы соперник переступил ее. Если во время перетягивания один из игроков поправит или отпустит палец, то он считается проигравшим.

#### 11. «Водопой»

Цель: Развивать равновесие, гибкость, сосредоточенность, ловкость.

Материалы: Спичечная коробка или варежка на каждого ребенка.

Описание игры: На пол ставят спичечный коробок или варежку. Игрок хватается правой рукой за левое ухо, а левой рукой берет стопу правой ноги. И в таком положении должен наклониться, взять зубами спичечный коробок или варежку.

Правила игры: Если он отпустит руки, выходит из игры. Победителем считается тот, кто возьмет предмет, не отпуская рук и ног.

## 12. «Колечко»

Цель: Развивает внимание, быстроту реакции.

Материалы: колечко

Описание игры: Игроки разбиваются на пары, садятся в ряд. Руки соединяют в форме ложки и кладут их на колени. Ведущий (у него пары нет, держа в руке колечко, делает вид, что кладет его в руки игроков. Игрок, получивший кольцо, не должен говорить об этом другим. Ведущий, обойдя всех участников, говорит: «Человек с кольцом, встань!». По этой команде игрок с кольцом должен резко встать, а сосед по паре - ему помешать.

Правила игры: Если игрок с кольцом успевает встать, он признается победителем и становится ведущим. Бывший ведущий садится на его место. Если же игрок с кольцом не сможет встать, он считается проигравшим. В этом случае ведущий снова раздает кольцо, которое запрещается давать одной и той же паре повторно. Если и в третий раз подряд не удастся выявить победителя, то ведущий наказывается. Наказывается и игрок, который передал кольцо другому участнику. Проштрафившиеся должны исполнить песню или станцевать.

## 13. «Ямы»

Цель: Развивает координацию движений, глазомер и меткость.

Материалы: Мячи маленького размера, ямки, в одну линию на расстоянии 4 см. друг от друга.

Описание игры: Во дворе или в игровом поле выкапывают ямки, играют около 10 детей. Все должны пробежать одно расстояние и выбрать себе ямку. Дети, которым попадутся крайние ямы должны бросить мяч так чтобы он прокатился над ямами. Когда мячик остановится, ребенок на чьей яме остановился, должен взять его и попасть в кого-нибудь из бежавших детей. Тот, в кого он попадет, берет мяч и бросает в кого-то другого.

Правила игры: Если он промахивается, то остается в «Долгу» и делает метку над своей ямкой. В конце игры подсчитывают, у кого сколько «Долгов». «Должники» обязаны встать в ряд, и те, кто без «Догов», бросают в них мяч по три раза за каждый долг.

#### 14. «Жмурки»

Цель: Развивает внимание и умение концентрироваться.

Материалы: Повязка на глаза ил шарф.

Описание игры: в эту игру могут играть 10 и более человек. Играющие встают в круг взявшись за руки. В круг становятся ведущий, 3-4 убегающих и 1 догоняющий. Ведущий завязывает глаза догоняющему. Крутит его на месте 5-6 раз, затем отпускает его. Убегающие не должны выходить за пределы круга.

Правила игры: Если догоняющий не поймают убегающих в отведенное время, то ведущий останавливает игру, развязывает ему глаза и штрафует его. Если же он поймают убегающих, то считается победителем.

#### 15. «Водонос»

Цель: Развивает координацию движения, сосредоточенность, внимательность.

Материалы: 2 стакана наполненной водой, 2 пустых стакана, 2 ложки.

Описание игры: По четырем углам комнаты ставят по одному стакану: Два из них наполнены водой, а два пустые. командам выдается по одной ложке. Первые игроки от каждой команды должны добежать до стакана с водой, почерпнуть воды ложкой и, добежав до пустого стакана, вылить в него воду, затем передать ложку товарищу по команде.

Таким образом командам нужно перелить всю воду из одного стакана в другой. Правила игры: Какая команда перельет воду быстрее и не прольет, считается победившей. Если у одной из команд воды меньше, та проигрывает. Учитывается качество работы.

#### 16. «Петушиные бои»

Цель: Развивать выносливость, ловкость. Закреплять знания о технике безопасности.

Описание игры: Играющие встают в круг. На середину круга выходят два соперника и встают в исходное положение, беря правой рукой правую стопу правой ноги, согнутой через левую ногу. Прыгая на согнутой левой ноге, они толкают друг друга плечами. Игроки не должны отпускать рук.

Правила игры: Если один из игроков в ходе поединка отпустит руки и сядет на землю, то он считается проигравшим. Если же он сядет на землю, не отпустив руки, то у него есть право продолжить бой. При этом он не должен отпускать руки, когда будет вставать.

#### 17. «Плетение бисера»

Цель: Развитие ловкости рук, глазомер, аккуратность, усидчивости.

Материалы: 2 сосуда с черным и красным бисером: по одному - для каждой команды, стол, стул. На расстоянии 10-15 м от участников, нитка длиной 20 см.

Описание игры: Игроки делятся на две команды по 8-9 человек. Ведущий приносит в каждом сосуде бисера ровно столько, сколько необходимо команде в зависимости от количества людей. Возле сосудов ведущий кладет нитки. Из каждой команды к сосуду должен подбежать один человек и нанизать на нитку по очереди сначала черный, а затем красный бисер. Затем второй игрок должен подбежать к сосуду и проделать тоже самое.

Правила игры: Команда, которая закончит быстрее и без ошибок, считается победителем.

## 18. «Урони полено»

Цель: Развивать ловкость, изворотливость, выносливость, равновесие.

Материалы: Полено высотой 50 см.

Описание игры: Играющие, взявшись за руки, встают в круг. В центре круга ставится полено. По команде игроки начинают быстро кружиться, стараясь сделать так, чтобы находящиеся вблизи полена участник уронил его. Но этот участник должен, наоборот, сделать все возможное, чтобы не сбить полено. При этом он не должен отпускать рук.

Правила игры: Уронивший полено выбывает из игры. Последние оставшиеся два человека встают друг против друга и начинают тянуть на себя, чтобы соперник уронил полено. Победителем считается тот, кто не уронил полено.

## 19. «Взбивание масла»

Цель: Развивать силовые качества, выносливость.

Материалы: Столб или сэргэ.

Описание игры: Ведущий сажает на землю возле столба, и тот обхватывает столб руками. За ним цепочкой садятся другие игроки, каждый - держась руками за пояс впереди сидящего. Затем ведущий обращается к стоящему в стороне участнику: «Достань-ка зимние запасы!». Тот идет к сидящим людям и тянет к себе последнего из цепочки. Сидящие не должны разжимать рук.

Правила игры: Если кто - то из них отпускает руки, «Отрывающий» оттаскивает его в сторону. Так он должен добраться до игрока, обхватившего руками столб. Если «Отрывающий» не может оторвать всех людей от столба, его наказывают, заставив, обнять столб. Если же ему удастся оторвать от столба всех, то они должны ему трижды поклониться.

## 20. «По следам черта»

Цель: Развивать координацию движений, глазомер и меткость.

Материалы: № 1 доска на высоте 1.20 см. с отверстием в середине - диаметром 1 см., палка длиной 12 см., № 2 доска толщиной 1 см., длиной 10 см. и шириной 7 см. с отверстием в середине – диаметром 0.5 см.

Описание игры: На полу чертят прямую линию длиной 8-10 м. Один конец линии упирается в стену или небольшую № 1 доску, на другом конце линии к полу прибивают дощечку № 2. Игрок берет в правую руку заостренную палку, левой рукой берется за правое ухо, наклоняется, вставляет палку заостренной стороной в отверстие и крутится вокруг дощечки девять раз, не закрывая глаз и не отпуская рук. Затем, не отпуская правое ухо и палку, игрок должен пройти по прямой линии к отверстию и воткнуть в него палку.

Правила игры: Если же игрок свернет с линии, он считается проигравшим.

### **Якутские национальные спортивные игры**

#### 1. «Кылыы» (прыжки на одной ноге)

Для детей рекомендуем выполнить два без остановочных прыжка и на третьем приземлится. Здесь следует обратить внимание на прямую постановку стопы, амплитудное движение рук и загребающие движение маховой ноги – «Нога как бы бежит». Кроме того, нужно обращать внимание на наклон – дети иногда наклоняются вперед и иногда падают.

#### 2. «Куобах» (Прыжки на двух ногах)

Наиболее доступный вид для детей дошкольного возраста, прыжки выполняются двумя ногами, при этом ноги расставлены на ширине плеч, туловище чуть наклонено вперед, ступни расположены параллельно, ноги согнуты в коленных суставах, руки отклонены назад. Особое внимание следует уделять приземлению, которое должно осуществляться на полусогнутые ноги и перекатом с пятки на носок. Занятие обязательно проводить на оптимально мягком, пружинистом покрытии. В процессе тренировки возможно использование Парамоновых матов для увеличения скоростном – силовой нагрузки на мышцы. Для детей достаточно выполнение 3- 4 прыжков от метки

до метки, а расстояние меток колеблется от 40 – 70 см. и зависит от возможностей детей и их возраста.

### 3. «Ыстанга» (Прыжки с ноги на ногу)

Наиболее трудно выполняемое упражнение координационного характера, поэтому широко не применяется, используется только для ознакомления. Представляют собой прыжки с ноги на ногу с приземлением на полную стопу, руки согнуты в локтевом суставе и двигаются вперед – назад. Трудно выполняемыми считаются одновременные согласованные разноименные движения рук и ног.

### 4. «Мас тардыһыта» (Перетягивание палки)

Для проведения состязания необходимо приготовить 1,5 – 30 см., палку диаметром 1,5X 1,5 см., длиной 80 см. Дети садятся друг против друга, упираясь прямыми или согнутыми ногами о доску, положение руки произвольное, голова и туловище составляют одну прямую линию. По сигналу соперники начинают перетягивать палку. Данное упражнение относится к статодинамическому виду двигательной активности, вызывает большое напряжение мышц и кратковременный спазм внутренних органов. Который сопровождается последующим активным приливом крови к внутренним органам в фазе расслабления. Много разовые повторы не желательны, дается одна попытка. Победителем объявляют того, у кого в руках и на чьей стороне окажется палка. Вес противника не учитывается. Прежде чем провести само состязание, следует организовать недельную опережающую подготовку основных участвующих в работе мышц в конкретном функциональном режиме нагрузки. Рекомендуются упражнения статического характера и статодинамического характера (Упражнения на шведской стенке), «Ходьба» на руках по веревочной лесенке и т. д.

### 5. «Тутум эргиир» (Якутская вертушка)

Представляет собой деревянную палку длиной 25см и деревянную опору с небольшим углублением мы для занятия начинающих, т.е. для детей дошкольного возраста используем нестандартный спортивный тренажер, изобретенный – мастером спорта в национальных видах Иваном Белоловским.

Он представляет собой вертикальную основу с 8 углублениями разной высоты для опоры палки и по мере приобретения умений воспитанником, уровень опоры палки регулируется, постепенно опускается с 110 см до пола, т.е. до спортивного уровня. Длина палки с 36-до 50 см. палку которую он берет одной рукой обхватом снизу на расстоянии 8-10 см от одного конца, другой – обхватом сверху от другого конца и вставляет палку в ячейки и выполняет обороты вокруг себя. Разработаны упрощенные варианты.

#### **Финансово-экономическое обоснование проекта.**

##### **Смета расходов**

<b>Расходы</b>	<b>Стоимость</b>	<b>Сумма</b>	<b>Примечание</b>
<b>Приобретение материала для изготовления спортивного инвентаря</b>			
Трубы пластиковые	410 руб.	4 100 руб.	«Нарты»
<b>Приобретение спортивного инвентаря</b>			
Доска «Коркина»	3 000 руб.	3 000 руб.	На заказ
«Тутум эргиир»	500 руб.	3 000 руб.	На заказ
Спортивный ковер	1560 руб.	124 800	Мечта
Мячи	1 500 руб.	15 000 руб.	Мечта
Скакалки	500 руб.	5 000 руб.	Мечта
<b>Материальные запасы</b>			
Футболки с логотипом «Урун Уолан»	550 руб.	5 500 руб.	Мечта
Кубки, медали, грамоты, сертификаты, призы	3 000 руб.	9 000 руб.	Мечта
<b>Итого:</b>		169 400 руб.	

### **Заключение.**

Таким образом, можно утверждать, что в результате применения национальных игр предков повысится уровень физического и моторного развития дошкольников. Это обстоятельство позволит сделать учебный процесс со-природным и сообразным всей национальной культуре, сохранить и развить народные традиции саха. Главное в любом виде спорта – привычка. Если привлекать ребенка к национальным видам спорта уже с дошкольного возраста, то мы воспитаем в подрастающем поколении уважение к своей нации, к традициям своих предков, доброжелательное отношение друг к другу, сохраняя правила гостеприимства, взаимовыручки. В национальных видах спортивных игр наиболее полно проявляются такие особенности народного воспитания как естественность, непрерывность, массовость, комплексность и завершенность.

Хочется надеяться на сохранение и развитие якутских национальных видов спорта и сохранить устоявшиеся традиции через народные игры.

Наш проект – это комплекс занятий, которые можно выполнять в кружковой деятельности и тем самым способствовать сохранению самобытной физической культуры и якутских национальных видов спорта. Вместе с тем можно изменить традиционные занятия по физической культуре и сделать его более интересным и результативным.

### **Использованная литература:**

1. А.С. Федоров «Народные игры и забавы саха» Дьокуускай: Бичик,2011.-96 с.
2. Вся жизнь служению народу.-М,2007.-160
3. М.Е.Николаев –президент.-Якутск:Бичик,2001.-359
4. М.Николаев.Мой народ и моя республика.-Italia,1993.-80
5. «Национальные виды спорта Республики Саха (Якутия)» . «Якутское книжное издательство»,2000г.
6. «Как заниматься самостоятельно физической культурой в условиях Якутии». «Якутское книжное издательство»,2003г.
7. «Игры наших предков» .Якутск – Бичик, 2001.

