

**Министерство образования Республики Саха (Якутия)
Улусные педагогические чтения
«Современные технологии – ключ к повышению качества образования»**

«Уолан»

**Физкультурно-оздоровительная работа
по внедрению национальных видов игр и упражнений
для детей 5-6 лет**

**Составитель: Уваровская Мария Алексеевна,
физ.инструктор МБДОУ № 2 «Кустук»**

с. Намцы, 2020

Оглавление

Введение	3
I. Теоретические основы физического воспитания детей дошкольного возраста 5-6 лет	
1.1. Национальные виды игр и упражнений в физкультурно – оздоровительной работе.....	5
1.2. Методика применения национальных игр и упражнений.....	7
II. Анализ укрепления здоровья детей дошкольного возраста по внедрению национальных видов игр и упражнений	
2.1. Национальные виды игр и упражнений в физкультурно – оздоровительной работе ДОУ «Кустук».....	8
2.2. Исследовательская работа для детей дошкольного возраста 5-6 лет.....	10
2.3. Мониторинг результатов уровня физической подготовленности детей посещающих кружок «Уолан» через использование физкультурного комплекса нормативов «Кэнчээри» с их ровесниками.....	11
Заключение	14
Список использованной литературы	15
Приложение	

Введение

Актуальность. Гармонизация развития личности ребенка требует обязательной опоры на традиционно- народные истоки и эколого – природные факторы. Многими известными учеными отмечено, что «национальные особенности – наследственные и социальные, бытовые привычки, уклад жизни оказывают весьма существенное влияние на анатомо – морфологические особенности, физическое развитие и двигательную подготовленность людей, что предопределяет необходимость проведения широкого, целенаправленного поиска национальных средств» (И.Туренков., Н. Михнешевский).

Национальные игры, состязания, забавы являются не только увлекательной и полезной формой досуга, но и являются отличным способом отвлечения детей от вредных привычек, позволяют адекватно реализовывать свои возможности в различных условиях. Кроме того, использование народных средств физического воспитания способствуют повышению общей работоспособности мышц и их силы, улучшению подвижности суставов и координации движения. Через этику народных игр и видов спорта воспитывается уважение к людям, развивается чувство товарищества и доброты, справедливого и великодушного отношения к сопернику.

Цель: использование национальных игр и упражнений для выявления эффективности активной двигательной деятельности детей на занятиях физкультуры.

Задачи:

- Через активное участие детей в подвижных играх развивать физические качества – гибкость, ловкость, силу, быстроту и выносливость, мелкую моторику; расширить и углубить знание детей о жизнедеятельности якутского народа.
- Развивать память, мышление, воображение, обогащать активный словарь применение нестандартного оборудования. В играх и упражнениях добиваться соблюдением детьми правил игры.
- Воспитывать интерес к жизни, искусству якутского народа, желание знать и играть в национальные игры и упражнения.

Методы:

- ✓ анализ литературы;
- ✓ контрольные испытания (тестирование);
- ✓ педагогическое наблюдение;
- ✓ педагогический эксперимент

Научно – теоретической основой: данной работы явились труды таких известных российских ученых педагогов, как Скачкова И.Г., Жукова М.Н., Кожухова Н.Н., Степаненкова Э.Я., и якутских ученых как Шамаева Н.К., Федорова А.С. и др. на основе проведенного исследования выявлены наиболее эффективные методы укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

Новизна: Привлечение к сотрудничеству учителей физической культуры и музыкальных руководителей для работы по обучению физического воспитания через национальные игры и упражнения.

Теоретическая значимость: заключается в исследовании правильной методики обучения на занятиях физкультуры через национальные игры и упражнения.

Практическая значимость: применение данной работы как методические рекомендации воспитателями и учителями физической культуры и спорта.

Структура доклада состоит из введения, двух глав, заключения, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложения.

I. Теоретические основы физического воспитания

детей дошкольного возраста.

1.1. Национальные виды игр и упражнений в физкультурно – оздоровительной работе

Игры в жизни детей играют настолько колоссальную роль, что переоценить ее значение невозможно. Именно в играх и через игры реализуется физический потенциал ребенка, раскрывается его духовный мир. Так как, игра является смыслом жизни ребенка, и непосредственно через игры он учится понимать красоту, культуру поведения и основы трудовой деятельности.

Существует множество классификаций, групп игр по их направленности:

1. Игры для развития, воспитания физических качеств и способностей.

2. Игры и забавы, способствующие умственному и духовному развитию, включающие:

- Игры, развивающие память, внимание (дети усваивают смысл игры, запоминая правила, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки);

- Игры, влияющие на поведение, характер взаимоотношений (анализируют свои действия и действия товарищей, развивают самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки и поведение);

- Игры экологического значения (воспитывают положительное отношение к окружающей среде).

По этим классификациям можно применить следующие группы игр:

1. Игры для развития координации: «Меткий охотник»(Бэргэн булчут), «Кто устойчивей» (Халбас харата) и.т.д.

2. Игры для развития скорости: «Хотой буолуу», «Таарыйтарыма!», «Дьеьегей буолуу» и.т.д.

3. Игры для развития силы: «Тэйэн ис», «Обустар киирсиилэр» и.т.д.

4. Подвижности и ловкости: «Ойбонтон уулааьын», «Бере уонна куобахтар», «Сохсо» и.т.д.

5. Выносливости: «Дэйбиир», «Кулунчуктар» и.т.д.

В национальных играх объективно сочетаются три очень важных фактора:

- дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать

- получают моральное и эстетическое удовольствие от этой деятельности.
- углубляют познания окружающей их среды.

Это дает возможность легче ориентироваться в выборе той или иной игры в соответствии с задачами занятия, возраста и подготовленности группы.

Дыхательное упражнение нетрадиционная методика «Тойук».

Особенностью детского организма является относительная слабость дыхательных мышц, что акцентирует важность и полезность дыхательных упражнений. Они способствуют не только полноценному физическому развитию, но и становятся надежным фактором профилактики заболеваний дыхательной системы. Специальные дыхательные упражнения оказывают выраженное регулирующее влияние на организм детей. С их помощью можно осуществлять сознательный контроль за глубиной, частотой и ритмом дыхания.

При выполнении дыхательных упражнений надо фиксировать глубокий вдох носом и длительный выдох произнести гласные звуки: а, о, у, (три раза). Продолжительность вдоха, выдоха и дыхательных пауз, удобнее всего зафиксировать мысленным счетом.

Таким образом, в образовательный процесс нужно постоянно включать новые, двигательные действия, разнообразные формы организации занятий, в том числе и национальные игры и упражнения, позволяющие каждому ребёнку проявлять свои физические способности в полном объёме.

1.2. Методика применения национальных игр и упражнений

Наиболее надежным средством духовного развития ребенка является воспитание в согласии с этнокультурными ценностями (традициями, обычаями своего народа). Ребенок должен осознать простую истину, что от его благополучия зависит и его жизнь, и благополучие других.

В программу физкультурного праздника, как одного из видов активного отдыха детей, входят разнообразные национальные упражнения и национальные игры, отражающие приобретенные ребенком двигательные навыки. В праздничную программу включаются движения, предварительно разученные на физкультурных занятиях. Они доставляют ребенку радость и удовольствие.

Во время пребывания детей на групповом участке или на спортивной площадке следует отводить значительное место **к национальным упражнениям**.

Народные игры и виды спорта якутов, не только развивают физические способности ребенка и повышают двигательную подготовленность, смекалку, ловкость, силу, но и являются богатым источником духовного становления.

Наряду с национальными упражнениями детям предлагаются игры с **элементами жизненного цикла якутских народов** – «Хотой буолуу», «Дьегей обото», «Балык буолуу» и др. Обучение детей играм с элементами образа животных, насекомых и т.д. проводится инструктором по физической культуре как на физкультурных занятиях [7, с.27].

Вышеописанные виды занятий по физической культуре, дополняя и обогащая друг друга, в совокупности обеспечивают необходимую двигательную активность каждого ребенка в течение всего времени пребывания его в дошкольном учреждении.

При этом следует помнить, что двигательный режим оптимален в том случае, когда ее основные параметры (объем, продолжительность, интенсивность) соответствует индивидуальным данным физического развития и двигательной подготовленности детей, а также когда обеспечивается ее соответствие условиям среды (природ, предметной, социальной), правилам чередования напряжений и отдыха, постепенного увеличения физических нагрузок [1, с. 57]. Таким образом, национальные игры и упражнения готовят детей к действительным, жизненным ситуациям. Развивают жизненно важные качества, умения и навыки непосредственно через игры предков. Следует подчеркнуть, что систематическое введение методики национальных игр позволяет судить об её эффективности. Наблюдается динамика роста физических качеств, увеличивается количество детей, сдающих нормативы комплексной готовности и т.д.

II. Анализ укрепления здоровья детей дошкольного возраста по внедрению национальных видов игр и упражнений

2.1. Национальные виды игр и упражнений в физкультурно – оздоровительной работе ДОУ «Кустук»

Ведущим направлением работы является приобщение детей к физической культуре и здоровому образу жизни. С 2003 года – кандидаты республиканской экспериментальной площадки, с 2006 года присвоен статус республиканской экспериментальной площадки для реализации проекта «Организация коррекционно-оздоровительной работы для частоболеющих детей в сельском ДОУ», с использованием нетрадиционных форм и методов этнопедагогике.

Цель: использование национальных игр и упражнения для выявления эффективности активной двигательной деятельности детей на занятиях физкультуры.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи:**

1. Разработать методику обследования двигательной активности для сравнения детей, посещающих кружок «Уолан» с их ровесниками.
2. Показать результаты уровня физической подготовленности детей посещающих кружок «Уолан» через использование физкультурного комплекса нормативов «Кэнчээри».
3. Сравнить пропуски по болезням детей, посещающих кружок с их ровесниками.

Методы:

- контрольные испытания (тестирование);
- наблюдение и анализ;
- эксперимент.

За введением и наблюдением эксперимента проследила Калинова М.Ф., фельдшер. Экспериментом было охвачено 10 детей дошкольного возраста 5-6 лет.

Контрольная группа:

1. Кривошапкин Саша
2. Сокольников Айтал
3. Сокольников Денис
4. Пятыгин Валентин
5. Гаврильев Кирилл

Экспериментальная группа:

1. Гинеев Баир

2. Никонов Дима
3. Аргунов Айтал
4. Винокуров Эдик
5. Бочкарев Вадим

Исследование проводилось в три этапа с октября по май 2018-2019 года.

1 – этап: констатирующий. Проводится наблюдение за воспитанниками, выявляются первые физические показатели исследуемых детей.

2 – этап: формирующий. На этом этапе проводится эксперимент для укрепления здоровья детей с помощью национальных игр и упражнений.

3 - этап: контрольный. Определяются окончательные результаты по тестам. Проводится анализ тестов. Вывод, обсуждения и заключения по проведенному эксперименту.

Констатирующий этап:

При оценке физического здоровья детей нами учитываются следующие показатели: состояние здоровья по медицинским показателям (рост, вес, объем грудной клетки), физический энергопотенциал, количество пропусков занятий по болезни, степень готовности к здоровому образу жизни.

В начале практики мы взяли антропометрические данные у контрольной и экспериментальной группы (рис. 1, 2).

№	Ф.И.	Рост (см).	Вес (кг).	О.Г.К. в покое.	О.Г.К. при полном вдохе.
1.	Кривошапкин Саша	97,0	19,0	54	55
2.	Сокольников Айтал	120	20,0	59	60
3.	Сокольников Денис	104,5	15,650	52	55
4.	Пятыгин Валентин	110,5	18,650	51	52
5.	Гаврильев Кирилл	120,0	20,00	52	55

Рис.1. Данные антропометрии учащихся контрольной группы

№	Ф.И.	Рост (см).	Вес (кг).	О.Г.К. в покое.	О.Г.К. при полном вдохе.
1.	Аргунов Айтал	111,0	19,0	55	57
2.	Никонов Дима	115	20,0	55	57
3.	Гинеев Баир	110	19	63	64
4.	Винокуров Эдик	101,5	18,5	57	59
5.	Бочкарев Вадим	95,0	18,00	53	54

Рис.2. Данные антропометрии учащихся экспериментальной группы

Для определения группы здоровья воспитанников был проведен анализ индивидуальных медицинских карт детей. Группу здоровья определяла фельдшер. При исследовании состояния здоровья ребенка учитывался уровень физического развития; уровень нервно – психического развития; резистентность организма; функциональное состояние органов и систем; наличие или отсутствие хронических болезней. Комплексная оценка с определением группы здоровья проводилась по совокупности перечисленных критериев.

Формирующий этап:

После обработки тестирования была внедрена методика для укрепления здоровья детей с помощью национальных игр и упражнений в экспериментальной группе. А в контрольной группе проводилось по традиционной, общепринятой методике обучения.

Для категории детей дошкольного возраста предлагается следующий расклад тренировок:

1. Специальные национальные упражнения для развития физических качеств.
2. Национальные игры.

В экспериментальной группе проводились следующие методики:

- рассказ и беседа о личной гигиене;
- выполнение различных упражнений и двигательных действий;
- силовая подготовка;
- внедрение ЗОЖ и др.

Во время работы были использованы национальные упражнения такие, как «Кэдээн» (мост), «Биир илиигэ кыаныы», «Ыллан» (шпагат), «Куэрчэх» (сальто) (приложение 1).

2.2 Исследовательская работа для детей дошкольного возраста 5-6 лет

Одним из средств физического воспитания являются национальные упражнения, в ходе которых развиваются физические качества, формируется потребность в движениях, развиваются любознательность, инициатива, творчество, трудолюбие и самостоятельность, морально-волевые качества, дружеские взаимоотношения между детьми, устанавливается активное сотрудничество с родителями [4, с. 43].

Национальные упражнения способствуют развитию силы, ловкости, быстроты, смелости, решительности, приучают ориентироваться в пространстве. Правильное выполнение национальных упражнений способствуют формированию хорошей осанки.

Занятия и игры национальных видов доставляют малышам большое удовольствие. Национальные упражнения вызывают активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливают обменные процессы простые по своей двигательной структуре и доступные детям [7, с.32].

Каждые упражнения состоят из подготовительной и основной части.

Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке, упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Упражнения заканчиваются национальными упражнениями на дыхание и расслабление (например, тойук, оуокай табаарыыта, хомус тардыыта, и.т.д.) в медленном темпе. Во время занятия национальными упражнениями следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции [10, с.25]. А для основной части можно включить разные подвижные игры из бытовой жизни якутов и несколько национальных упражнений.

2.3 Мониторинг результатов уровня физической подготовленности детей посещающих кружок «Уолан» через использование физкультурного комплекса нормативов «Кэнчээри» с их ровесниками.

Для определения уровня физической подготовленности были использованы ряд тестов с физкультурного комплекса нормативов «Кэнчээри» для ДОУ РС(Я).

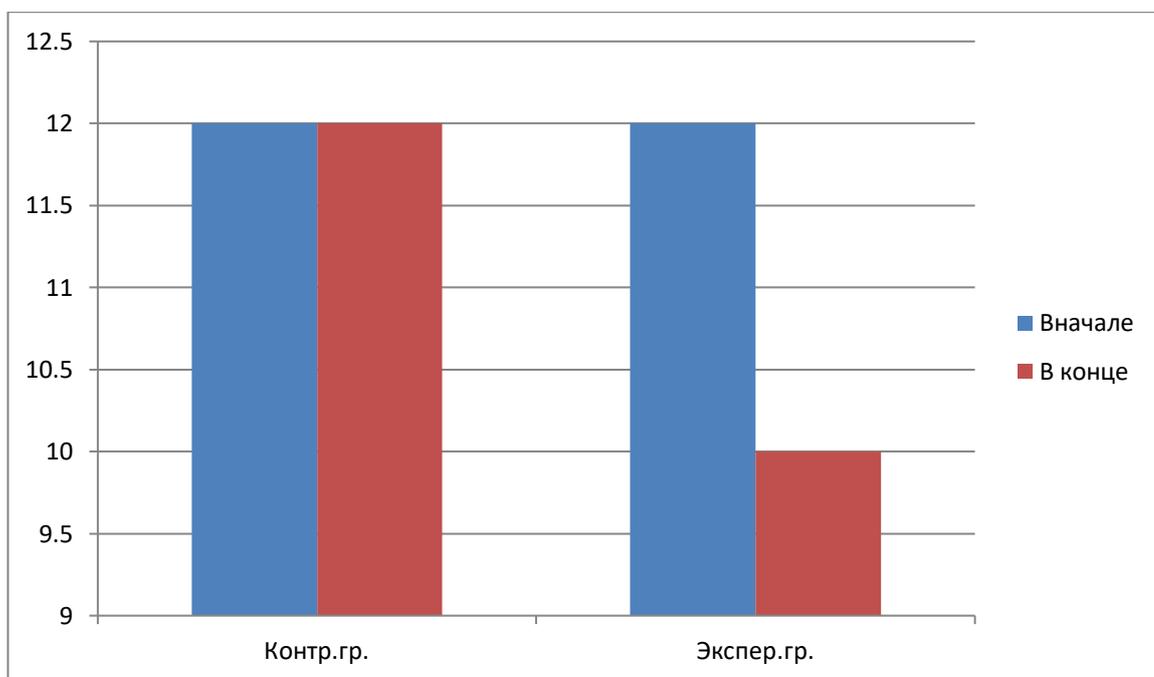
1. Челночный бег 3x10м.

В начале эксперимента, если у контрольной группы результат в среднем был 12,0 сек., то в конце эксперимента 12,0 сек. В начале эксперимента результат у экспериментальной

группы в среднем 12,0 сек, то в конце 10,0 сек. Прироста у контрольной группы нет, а у экспериментальной группы составил 0,2 сек. (рис. 3, 4).

Вид теста	Вид группы	Начало	Конец	Прирост
Челночный бег 3х10м.	Контрольная группа	12,0 с.	12,0 с.	0
	Экспериментальная группа	12,0 с.	10,0 с.	0,2 с

Рисунок 3,4. Результаты челночного бега

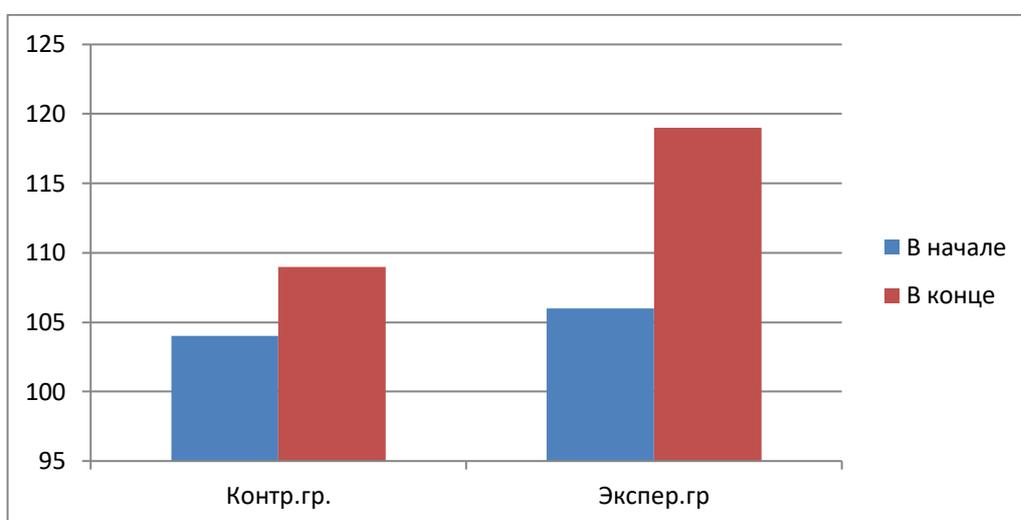


2. Прыжок в длину с места.

В начале эксперимента, если у контрольной группы результат в среднем был 104 см, то в конце эксперимента 109 см. В начале эксперимента результат у экспериментальной группы в среднем 106 см, то в конце 119 см. Прирост у контрольной группы составляет 5 см., а у экспериментальной группы – 11см. (рис.5, 6).

Вид теста	Вид группы	Начало	Конец	Прирост
Прыжок в длину с места	Контрольная группа	104 см	109 см	5 см
	Экспериментальная группа	106 см	119 см.	11 см

Рисунок 5, 6. Результаты прыжка в длину с места



3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на количество раз).

В начале эксперимента, если у контрольной группы результат в среднем был 6 раз, то в конце эксперимента составляет 10 раз. В начале эксперимента результат у экспериментальной группы в среднем 10 раз, то в конце - 20 раз. Прирост контрольной группы составляет 6 раз, а у экспериментальной группы составил 10 раз (рис. 7).

Вид теста	Вид группы	Начало	Конец	Прирост
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Контрольная группа	6 раз	10 раз	6 раз
	Экспериментальная группа	10 раз	20 раз	10 раз

Рисунок 7. Результаты сгибания и разгибания рук в упоре лежа

**Сравнительный показатель пропусков по болезням детей,
посещающих кружок «Уолан» с их ровесниками**

В начале эксперимента % пропуска по болезни у детей из контрольной группы составил 56 %, а в конце – 68%. У детей из экспериментальной группы начальные результаты пропусков по болезням составляли 46, 6%, а в конце эксперимента – 38, 2% (рис.8).

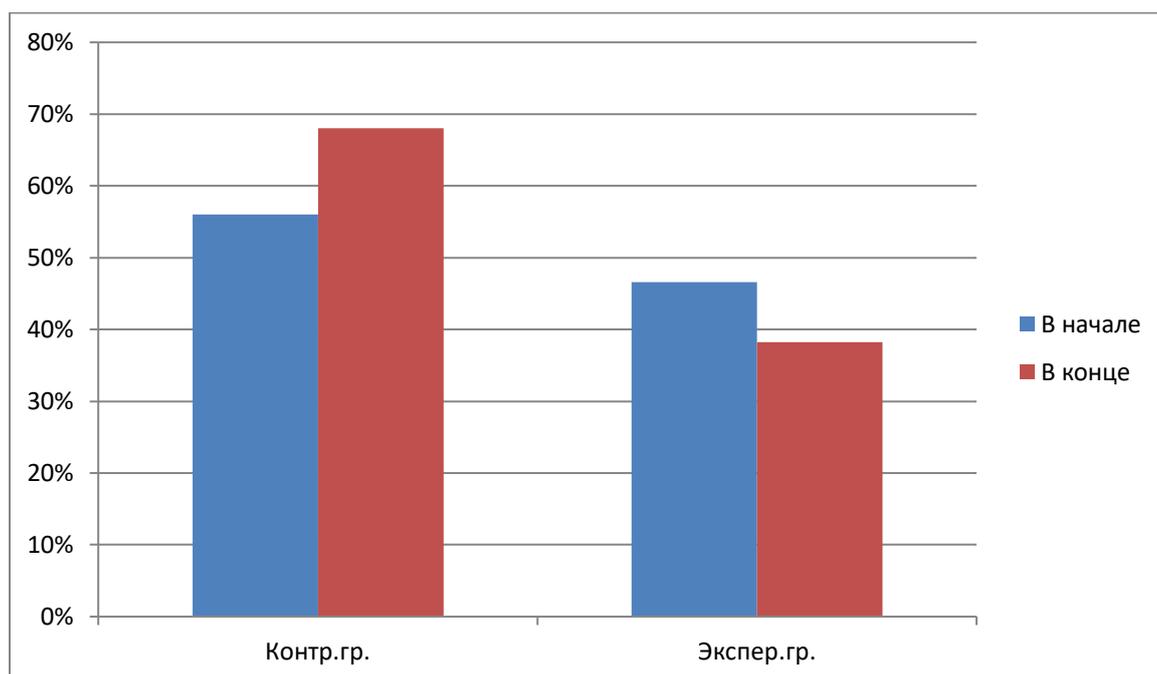


Рисунок 8. Сравнительный анализ пропусков по болезни

Таким образом, можно сказать, что внедрение национальных игр и упражнений оказывает значительное положительное влияние на укрепление здоровья детей, обучения двигательным действиям и развития физических качеств. По итогам результата экспериментальная группа показала лучший результат, чем контрольная группа.

Заключение

По итогам проведенного исследования можно сделать следующие выводы.

В результате первого тестирования в начале эксперимента здоровье и физические данные у детей контрольной и экспериментальной группы почти не отличаются. В кружок «Уолан» вошли пять детей как экспериментальная группа, также в контрольную группу вошли пять детей, занимающиеся по традиционной программе развития дошкольников. По окончании исследования показателей активной деятельности детей повели повторное тестирование контрольной и экспериментальной групп. Участники кружка «Уолан» показали высокие результаты по сдаче нормативов физкультурного комплекса «Кэнчээри», чем дети из контрольной группы.

Применение национальных игр и упражнений в занятиях физической культуры помогают правильному закаливанию организма детей. Необходимо всегда помнить, что здоровье народа – основное богатство республики

Следует подчеркнуть, что систематическое введение методики национальных игр позволяет судить об её эффективности: наблюдается динамика роста физических качеств, увеличивается количество детей, сдающих нормативы комплексной готовности и т.д.

Хорошими средствами для развития физических качеств являются различные национальные игры: «Дэйбиир», «Таарыйтарыма», «Тэйэн ис», «Булчут уонна кустар», «Хапсабай» и упражнения: «Кэдээн», «Биир илиигэ кыаныы», «Ойбонтон уулаабын», «Кырынаастыыр», «Ыллан (шпагат)», «Текунус- куелэыс». и.т.д.

Таким образом, внедрение национальных игр и упражнений для укрепления здоровья детей для дошкольного возраста 5-6 лет, существенно увеличивают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. И в то же время улучшают результаты физического развития детей. В процессе игры дети, не замечая этого, овладевают различными двигательными действиями, развивают физические качества и, конечно же, укрепляют здоровье. Укрепление здоровья это развитие не только развития дыхательных путей и двигательных действий, но и всех систем организма человека. Если ребенок будет с ослабленным здоровьем, то он не будет развиваться правильно в физическом, психическом и умственном плане.

Укрепление здоровья и физическое развитие ребенка является основной задачей для физ.инструктора. В каждом ребенке мы должны развивать физически здорового человека. Ведь только тогда наши дети могут добиваться высоких результатов не только в спорте, но и в личной жизни.

Список использованной литературы

1. Анохина А.В., Алаас К., Баишев Ю.П. Народная азбука физического воспитания дошкольников в РС(Я); Я;Сахаполиграфиздат; 2002.
2. Афанасьев Л.А. – Тэрис «Алаас хамсаныыта»; Дь.; 1996.
3. Глазырина Л.Д., Овсянин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.; Изд. Центр ВЛАДОС,1999.
4. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания дошкольного возраста.2-е издание. М.; Просвещение, 1978.
5. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. Пособие для педагогов дошк.учр. М.; МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2000.
6. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.; Изд. Центр «Академия» 2001.
7. Федоров А.С. «Игры предков»; Бичик; Я; 1999.
8. Федоров А.С. «Саха терут оонньуулара»; Дь.; Бичик; 2011.
9. Харитоновна М.Н. «Тойук ньыыматынан оҕо доруобуйатын тупсарыы»; 2004.
10. Чудинова М.А. «Якутские народные подвижные игры для детей»; Я;1996.

Кэдээн (мост)

Өйдөбүлэ. Кэдэйэн баран илиигэ уонна атахха тирэнэн туруу ааттанар.

Оонньуулар. «Утулугу ылыы» - Киьи кэдэйэн туьэн айабынан утулугу ылар. «Истиэнэни салаабын» - киьи кэдэйэн истиэнэни салыыр. «Тутум маска эргийии» - эрчийии ус

сүһүөхтээх: 1. Кэдэйэ уерэн. О5о сытан эрэн кэтэбэр тирэнэн кэдэйэр. Онтон илиитигэр тирэнэн кэдэйэр. 2. Кэдэйэн тус. Маннай истиэнэбэ ейенен онороллор. Ону сатаатахха, истиэнэтэ суох онороллор. 3. Кэдэйэн баран хаамп. Киьи кэдээннэ туьэн баран хаамар. Эбэтэр атабын ненуе бырабан туран кэлэр.

О5ону кэдээннэ кыратыттан уерэтэллэр, оччо5о кэбэбэстик сатыыр.

Суолтата. Кэдээни сатыыр киьи тирэхтээх, хамсыыр кыаба улахан. Оннук киьини «сильэ босхо, иэнэ уунабас», - диэн этэллэр.

Биир илиигэ кыаныы

Өйдөбүлэ. Биир илиигэ кыаныы икки керуннээх: сиргэ чиккэйэ сытан биир илиинэн анньынан бэйэни ере кетебуу уонна биир илиинэн туттан баран бэйэни ере кетебуу.

Оонньуулар. «Кырынаастыыр» - илиини сурдээбин бебэргетер. Биир илиинэн тайанан чиккэйэ сытан, айабынан танааы ылыы. «Еуену салаабын» - илии тардынар кууьун сайыннарар. Биир илиинэн тардыан, ненуе илиинэн иккис мутугу хабыы.

Эрчиллии. Биир илиинэн сиртэн аньын. 1. Бытааннык 2. Ненуе илиигин сискэр туттан баран тургэнник. Биир илиинэн ере тардынарга маннай илиини токутан баран тутуьан турарга уерэтэллэр.

Эрчиллии устуу таьымнаах. 1. Илиигин бебэргет. О5о илиитин токутан баран, онно сытар. Токуппут илиитигэр тардынан турар. Кырынаастыыр. Еуену салыыр. 2. Илиигэр кыан. Анар илиигэ анньынар. Анар илиигэ тардынар. Анар илиитигэр туьэн, сиртэн танааы ытыран ылар. Анар илиигэ тардынан сууьунэн уеьэ туохха эмэ анньыллар. 3. Илиигэр холкутук кыан. О5о бу хамсаныыны 8-9 сааьыгар баьылыыр.

Суолтата. Маны сатыыр киьи келеттугэс буолбат, охтон – быстан биэрбэт. Маннык киьини «илиитигэр кыанар киьи» диэн былыргылар хайгыыллар. «Илиитигэр эрчимнээх, Тарбабар кыахтаах» - диэн этэллэр.

Ыллан (шпагат)

Өйдөбүлэ. Иэччэби тибэ5эр тийэ ытыы. Ата5ы имигэстик хамсары «имигэс иэччэхтэни» диэн ааттыллар.

Оонньуулар. «Ба5ананы тэбии» - кыайаргынан аччайан баран сиртэн танааы ытыран ыл.

Эрчилли ус суьуехтээх. 1. Ыллан олоруу. 2. Ыллан аччайыы. 3. Ыллан туруу.

Эрчийи о5о 3-4 сааыттан са5аланар. Кэлин уеруйэ5ин сүтэрбэт курдук хатыланар.

Суолтата. Кыи иэччэ5э теье имигэс да, соччо тирэхтээх буолар. Улэ5э, оонньууга ата5ын хайа ба5арар туьанар. Суьуе5э кыайан улэлээбэт кыи медеен, келуттугэс буолар. Ылланы сатыыр кыини «Иэччэ5ин урдугэр, сэттэтэ эргийэр» - диэн этэллэр.

Куерчэх (сальто)

Ейдебулэ. Салгынна эргийэн баран тура туьуу аата.

Оонньуулар. «Кетуу» - урдугу ыстаны араас керунэ, маьынан чиэстэнэн ыстаны, илиигэ тардынан баран ыстаны о.д.а. «Атах оонньуута» - ыстаны арааьа. «Текунус куелэ4ис» - о5о тебетун оройунан хойуостанар эбэтэр тиэрэ кэлэн туьэн баран кэтэ5инэн хойуостанар.

Эрчилли ус суьуехтээх. 1. Сиргэ куерчэхтэн. Текунус – куелэьис гынар оонньуу. Иннинэн да, кэннинэн да буолар. 2. Илии ненуе куерчэхтэн. Эмиэ иннинэн да, кэннинэн да буолар. Кэдээни сатаабыт о5о уерэнэр. 3. Салгынна куерчэхтэн. Илии ненуе куерчэ5и сатаабыт о5о уерэнэр. Куерчэ5и о5о 10-12 сааыгар кыайар.

Суолтата. Куерчэх то5ус терут хамсаны саамай мургуна буолар. Куерчэ5и сатыыр кыини бэйэтин кыанар, хамсыыр кыа5а улахан диэн толору этиэххэ сеп. Маннык кыини «Куерчэх ойор, кетуук бэрдэ», - диэн этэллэр.

Национальные игры: «Дэйбиир». Дети выбирают салку, у которого дэйбиир, а остальные дети вободно бегают по зале. Задача салки коснуться дэйбиирем любой части тела детей и не дать возможности им убежать. («Таарыйтарыма», «Тэйэн ис», «Булчут уонна кустар» и.т.д.). [2, С.8-17]