

**«Использование
национальных упражнений и игр в физическом воспитании детей младшего
школьного возраста»**

(Доклад)

Национальные упражнения и игры являются традиционными средствами педагогики. Из века в век в них ярко отражался образ жизни людей, их быт и труд, национальные устои, представления о чести, мужестве и смелости, желании обладать силой, ловкостью, быстротой и красотой движений, выносливостью. Также в них проявлялись смекалка и выдумка, выдержка и находчивость, воля к победе.

Передовые представители культуры Е.М.Покровский, К.Д.Ушинский еще до революции призывали собирать и описывать повсеместно народные игры, чтобы донести до потомков национальный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа.

Использование элементов национальных игр (якутских и эвенских), упражнений в физическом воспитании детей младшего школьного возраста приводит к развитию физического уровня.

С учетом местных условий и национальных особенностей в существующую программу физического воспитания младших школьников следует внести определенные дополнения. Они могут быть полезны как для городских, так и сельских начальных школ, включая не только эвенские или якутские, но также русские и другие начальные классы.

Развитие двигательных способностей и качеств детей младшего школьного возраста осуществляется путем:

- сочетания национальных эвенских игр, упражнений и национальных видов спорта с общепринятыми классическими упражнениями;
- повышения уровня спортивных достижений детей;
- ориентации семьи на формирование ЗОЖ.

Отбор элементов национальных видов спорта, игр и упражнений сделан на основе выделенных дидактических оснований:

- а) необходимо включение в программу различных национальных физических упражнений, в том числе ориентировки на движения оленеводов и охотников, также движения птиц и зверей;

б) элементы национальных видов спорта, игр и упражнений должны способствовать воспитанию творческой личности, помогать формированию характера и развитию силы воли, воспитывать потребность в физических упражнениях, развивать самостоятельность.

Внеурочные занятия по физкультуре показывают повышение уровня физической подготовленности учащихся, формирование интереса к традициям, укладу и обычаям эвенского народа.

Особое значение имеет постоянное пассивное увеличение нагрузок, интенсивность действий, проведение их на фоне положительных эмоций.

Действенным средством обладают игры развивающие реакцию, ловкость и смекалку детей: например, игры «Озера» («Тонэркэчэк»), «Метко в цель» («Навкали»), а также включение в урок элементов якутских прыжков «кылыы, ыстанга, куобах»,

Использование и внедрение народных игр в практику спортивных секций и уроков физического воспитания оказывает всестороннее воздействие на развитие координационных способностей детей младшего школьного возраста. Это подражание движениям людей, зверей и птиц, например, игра «Кунядди оран» («Бегущий олень»), «Орам хопкудзэк» («Ловля арканом оленей»), «Адал» («Невод»).

При условии взаимосвязи программного материала всех уроков по физической культуре и работы секций, проводимых в течение года, наблюдается повторяемость и постепенность усложнения.

В результате работы учащиеся младшего школьного возраста приобщаются к истокам своей национальной физической культуры, привыкают к самостоятельным занятиям, состязаниям. Также развивается интерес детей и родителей к занятиям физической культуры, к занятиям национальными видами спорта, играм и развлечениям.

Общеизвестно, что народные игры и упражнения, якутские прыжки и национальные виды спорта очень доступны, развлекательны, не требуют большого количества инвентаря и оборудования. В старину ими увлекались и стар, и млад. Следовательно, возвращаясь к истокам, национальным традициям и обычаям мы можем поднять массовость физической культуры и, в конечном итоге, воспитать более здоровое поколение людей.

Практические рекомендации

- Проводится организационное родительское собрание, на котором разъясняется национальная концепция в области физического воспитания младших школьников. Рекомендуется ознакомление с планом работы спортивной секции или кружка. В случае заинтересованности необходимо взять заявление - согласие родителя и ученика на посещение кружка или секции.

- Перед началом посещения занятий обязательно проведение медосмотра учащихся.
- Перед занятием необходимо проведение инструктажа по ТБ.
- Вначале проводится показ и обучение новым упражнениям, играм и движениям, затем совершенствование и использование по мере необходимости уже знакомого материала.
- Якутские национальные игры, упражнения и элементы в процесс занятий вводятся постепенно, а не сразу.
- Педагог должен иметь тесный контакт с родителями, только при их поддержке, возможно, достичь определенных результатов, так как часть программного материала выполняется в домашних условиях (закрепление, поиск новых видов упражнений и игр).
- Обязательно изучение национальной культуры учителем.
- Внедрение национального компонента в область физического воспитания помогает укрепить межнациональные отношения, способствует развитию толерантности и воспитанию всесторонне развитой личности.
- Игры "Анна чо-о", "Тонэркэчээх", "Игра в оленей", "Оленья упряжка", "Ловкий оленевод", "Гонки на оленьих упряжках", "Игры с мавутом" и другие развивают у детей координацию, силу, ловкость, выносливость, делают их сплоченнее и дружнее, развивают чувство коллективизма.

В физической культуре заключен "секрет выживания" северян в экстремальных условиях, поэтому актуально привлечение внимания детей к ней путем использования народных игр и упражнений, которые вобрали в себя лучшие национальные традиции.

Характеристика национальных игр

Эвенские игры

1. «Анна Чоо-о»

Многодетная семья перекочевывает с одного стойбища на другое. В старину мужья уходили на охоту, а присмотр за детьми и вся работа по хозяйству, в том числе и кочевка входила в обязанности жен. Дети идут, держась друг за дружку, впереди всех мать. Дети повторяют: «Анна, Чоо-о, чоо-у, чоо-о» (обычное восклицание эвенов во время кочевки для успокоения верховых оленей).

Медведица слышит плач ребенка и, решив, что это плачет ее медвежонок, нападает на караван. Во время кочевья чем младше дитё, тем его олень ближе к взрослому, а старший - в самом конце. Мать убегает, защищает, дети не должны отпускать руки друг от

друга. Медведица старается осалить детей, стремясь добраться до первого, до кого она дотронулась, те выходят из игры.

Игра вырабатывает и развивает у занимающихся такие важные и необходимые в жизни качества, как быстрота мышления, внимательность, наблюдательность и находчивость и ловкость.

2. «Тонэркэчэк» («Озера»)

Играющие делятся на утку с утятами и на сокола. На поляне чертят 2 или 3 круга, обозначающие озера. «Утки» перелетают с одного озера на другое. При этом сокол гоняется за ними, пытаясь поймать. Тот, кто пойман соколом, считается «съеденным» им. А когда «утки» переступают черту (круг), т.е. «салятся на озеро», сокол уже не может их достать, таким образом, утки спасаются.

Данная игра сложилась из жизненных реалий и развивает быстроту реакции, ловкость, выносливость. В ней показывается борьба доброго начала со злом. В случае, если победу одержит злая сила, на этих озерах жизнь прервется, и не будет слышно пения птиц, и уже не будет выводить своих птенцов уточка. Этой игрой взрослые хотят научить своих детей тому, чтоб каждый ребенок умел противостоять злу, насилию, умел постоять за себя, и развивает мысль, что сильный не должен обижать слабых.

3. «Нёнчак ньан хонначар»

(«Волк и олени»)

Дети выбирают одного «волка» и одного «пастуха», остальные дети – олени и олениа.

Местом игры выбирается ровная поляна, на обоих концах которой чертят круги. Круги – это стойбища оленеводов, где пасутся олени. Дети по команде ведущего должны перебежать из одного стойбища на другое. Волк в это время должен поймать, т.е. задеть оленей рукой, а пастух должен стараться находиться между «волком» и оленями, мешая волку вылавливать оленей. Игра проводится до тех пор, пока волк не поймает всех оленей.

Волк и пастух не имеют право ловить друг друга.

Задача пастуха заключается в спасении оленей от волка. На территории круга (стойбища) волк не имеет права ловить оленей.

Победителем считается тот олень, которого не сумел поймать волк.