

Подвижная игра «Хомуур күрэх», как средство для формирования физических качеств детей дошкольного возраста

Сизых Антонина Федоровна,
педагог дополнительного образования,
воспитатели:

Пестерева Лариса Александровна,
Лыткина Августа Егоровна,
Монастырева Валентина Афанасьевна.

Одной из актуальных задач физического воспитания детей в контексте целевых ориентиров физического воспитания и развития дошкольников, определенных ФГОС ДО, является механизм достижения качественных результатов в физическом развитии - это Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс сдачи ГТО.

В настоящее время детские сады должны стать фундаментом, на котором дети будут приобщаться к здоровому образу жизни и спорту, и свои первые значки ГТО ребята должны получать именно в дошкольных образовательных учреждениях.

Для чего, по нашему мнению, нужно внедрять ГТО в детские дошкольные организации и как это связано с ФГОС ДО?

Игра - это основа жизни ребенка, которая занимает примерно 90% времени всей деятельности ребенка дошкольного возраста. А познавательная функция развивается именно через движение, так же как и речь, и даже художественно-эстетическое развитие. Так что, можем с уверенностью сказать, что ФГОС и ГТО тесно взаимосвязаны.

В дошкольном возрасте (у детей 6-7 лет – первая ступень внедрения ГТО) закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. В связи с преемственностью между детским садом и школой, с введением сдачи норм ГТО в школьную программу, именно дошкольное образование ориентирует детей на сдачу комплекса ГТО в дошкольном возрасте.

Для реализации комплекса ГТО в детском саду предусматривается создание следующих условий:

- нормативно-правовое и ресурсное обеспечение;
- программно-методическое, технологическое и организационное обеспечение системы внедрения ГТО;
- информационное сопровождение и проведение информационно-разъяснительной работы;
- мониторинговые процедуры, обеспечивающие внедрение ГТО;
- организация и проведение мероприятий спортивной направленности.

Учеными и педагогами-практиками отмечаются факты разрушения игрового пространства детства, исчезновения из жизни современных детей увлекательных подвижных и спортивных игр. Все это отрицательно сказывается на здоровье, развитии, социализации ребенка-дошкольника и актуализирует научный поиск новых педагогических подходов, средств, методик, форм обогащения двигательного и игрового опыта растущего человека.

В современных исследованиях отмечается, что новое для ребенка-дошкольника двигательное действие осваивается им намного лучше и быстрее в процессе предметной деятельности. Ребенок осваивает движения с предметами в 2,5–3 раза быстрее, чем движения без предметов одинаковой сложности. Спортивно-игровая деятельность относится к предметной деятельности, что позволяет формировать двигательный мотив, поскольку ребенок не только воспринимает устное пояснение взрослого о значении упражнений для достижения игровой цели, но и сам ставится в позицию выбора нужного действия, практически знакомится со свойствами выбранного кубика, палки, пазла и т.д.

Игра «Хомуур күрэх» (быстрые кубики) один из игр «Саха ЕМБЛ». Автор и идейный вдохновитель продвижение игры в педагогическое сообщество Республики Саха(Якутия) Владимир Петрович Емельянов, предприниматель-меценат, бегун-экстремал.

Владимир Петрович, частый гость детского сада №89 «Парус», где он с удовольствием делится с секретами новых вариантов игры, безвозмездно предоставляет игровые атрибуты и оборудования, является постоянным почетным членом жюри детских и взрослых турниров.

«Хомуур күрэх» (быстрые кубики) проводится в спортивной секции, на физкультурных развлечениях и спортивных праздниках, на прогулках и в основной части физкультурного занятия. Особый интерес к игре, вызывают атрибуты: множество деревянных кубиков и большой яркий коврик.

Следует также отметить и как это связано с ФГОС. История возникновения игры из интервью Владимира Петровича: Игра «Хомуур күрэх» была задумана в 2010 году, во время продолжительных поездок на соревнованиях по вольной борьбе и на сборы, в котором занимался мой сын- Емельянов Ян. Мне тогда пришла мысль, в целях развития быстроты реакции, гибкости на тренировках по вольной борьбе, нужно использовать скомканные газеты или бумажные шарики, а потом уже деревянные кубики. В итоге спортсмен получал очень хорошие нагрузки к ногам, мышцам спины, отрабатывались на скорость координация движений рук с передвижением ног.

Впервые игра «Хомуур күрэх» была проведена в 2010 году 9-го мая. Это игра была посвящена к празднику Дню Победы в честь моего отца- ветерана войны Емельянова Петра Гаврильевича. Тогда это игра получила большой интерес среди взрослых, которая проходила в селе Маар Кюель Нюрбинского улуса, всего приняло участие около 1000 участников.

В 2015 году во время пробега по маршруту “Якутск-Сунтар-Маар Кюель” (15 населенных пунктов) с протяженностью 11000 км. В каждом населенном пункте организовал и проводил игру “Хомуур күрэх”.

В 2017 году были проведены Республиканские соревнования по этой игре, где участвовало около 200 спортсменов. С 2018 года стали проводить соревнования «Хомуур күрэх» (быстрые кубики) среди детей дошкольного возраста города Якутска».

Как «Хомуур күрэх» (быстрые кубики) помогает развиваться?

- Важность и полезность игры состоит в том, что деревянные неокрашенные кубики многофункциональны, долговечны и практичны. Для того, чтобы быстро собрать кубиков у ребенка развивается зрительная реакция, мышцы спины, ног, туловища, пальцев и кистей рук, также скорость и быстрота реакции, мышление и сообразительность.
- В командной игре достижение общих целей зависит от действий каждого игрока, от умения соблюдать правила игры, подчинить личные интересы интересам всей команды. Игра приучает детей согласовывать свои действия с действиями своих товарищей.
- Закрепляются и совершенствуются навыки бега, развивается умение ориентироваться в пространстве, ловкость, быстрота, выносливость, координация движений, точность, быстрота реакции на сигнал.
- Воспитывается смелость, самостоятельность, воля к победе, командный дух, ответственность и т.д.

Характеристика «Хомуур күрэх» (быстрых кубиков)

Возраст:4+

Степень подвижности: эстафета средней и большой подвижности: продолжительность задания 30 сек., повтор заданий не более 2-3 раз.

Виды соревнования и принципы:

Индивидуальный зачет или личное первенство с 5-ти лет и проходит по принципу “кто лучше?”;

Командное первенство с 6-ти лет и проходит по принципу “Чья команда выполнит быстрее и лучше?”;

Личностно-командное первенство: с 7-ми лет и проводится по принципу “победит тот, кто быстрее выполнит, а выигрывает та команда, в которой больше победителей”.

Характер перемещений: линейная эстафета.

Правила «Хомуур күрэх» (быстрых кубиков)

Вариант 1.

В центре площадки ставится короб, кубики расположены на отмеченных местах на поле. Команда «Бэлэм! Чэ!» дается, когда участник становится на место старта (следы ног). Игрок должен начать собирать кубики и бросать в короб. Разрешается брать в каждую руку только по одному кубику одновременно. Время фиксируется по секундомеру, игра заканчивается когда игрок положил последний кубик в короб и становится на место старта. Итог игры выводится по показаниям секундомера «кто быстрее соберет в короб».

По итогам игры объявляется победитель, который собрал все кубики за короткий промежуток времени. Высокий уровень-25-30 сек; средний уровень-30-40 сек.; низкий уровень-40 сек., и выше. 1-ый вариант проводится в виде личного и командного первенства.

Порядок и условие зачета: за ошибку, допущенную при выполнении задания, команда получает штраф 3 сек.

Вариант 2.

По сигналу педагога дети собирают большие кубики выполняя определенное задание: расставить кубики в соответствии с порядковым номером, собрать из кубов картинку “пазл”, собрать кубики, чтобы на верхней плоскости были только овощи, фрукты, игрушки, транспорт и.т.д. Итог игры проводится по скорости выполнения задания. 2-ой вариант проводится в виде личного и командного первенства.

Вариант 3.

“Полоса препятствий”. Набор состоит из 5 легких, пластмассовых палочек, которые сбоку скреплены на стойках. Данный вид игры, предполагает выполнения тех или иных заданий в движении и передачу эстафеты следующему. По сигналу педагога, дети поочередно стоя в двух колоннах подлезают под планки разной высоты (перепрыгивают) и добегают до куба, берут его в руки и возвращаются в конец колонны. Оценивается скорость выполнения задания, а также качество выполнения подлезания (прыжков) – “не уронить планку”. Проводится в виде командной эстафеты. Нужно пройти все препятствия, как можно быстрее. Если заденет палку, и он упадет, на каком либо препятствии, то добавляется 5 сек. Победителем становится команда, тот, кто преодолел полосу препятствий за наименьшее время.

Атрибуты и оборудование Хомуур күрэх» (быстрых кубиков)

- Виниловый напольный ковер, размером 2х2м с логотипом игры и разметкой для симметричного расположения кубиков.
- Деревянные неокрашенные кубики размером 4 х 4см-50шт.
- Короб для кубиков размером 22,5 х 22,5см. Высота 24см.

- Кубы из пенополистирола размером 20 х 20см-9шт. На боковых плоскостях кубов изображены цифры от 1 до 9, предметные рисунки (овощи, фрукты, игрушки, транспорт и мн. Др.), сюжетные рисунки.
- Набор вертикальных стоек и пластиковых планок для подлезания или перепрыгивания-6шт.

С 1 по 20 июня 2022 года в городе Якутске, проводился Летний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – «Вперед к здоровью с комплексом ГТО», среди воспитанников дошкольных образовательных учреждений и общеобразовательных организаций I-II-ой возрастной ступени (6-8, 9-10).

Фестиваль ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) – «Вперед к здоровью с комплексом ГТО» проводился с целью повышения уровня и качества физкультурно-спортивной работы в образовательных организациях.

Участники выполняли испытания: по челночному бегу – 3*10 м., стибание разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок в длину с места толчком двумя ногами и поднимание опускание туловища из положения лежа на спине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см).

В состав команды ДОУ входило: 4 мальчика и 4 девочки, I возрастной ступени. Наши воспитанники показали хорошие результаты и успешно приняли участие в отборочном туре.

По итогам учебного года, мы пришли к выводу, что использование средств подвижных игр «Хомуур күрэх», получило широкое применение в практике в детских дошкольных учреждениях города Якутска, которые бесспорно влияют на развитие физических качеств (сила, гибкость, ловкость, быстрота, выносливость).

