

МБДОУ  
Саккырырский детский сад  
«Хаарчаана»

# **Кружок «Хапсагай», как метод воспитания к здоровому образу жизни.**

Автор:  
Инструктор по физической культуре,  
Отличник образования РС(Я)  
Стручкова Христина Иннокентьевна

Батагай –Алыта, 2023

# АКТУАЛЬНОСТЬ

На сегодняшний день проблема оздоровления детей дошкольного возраста стоит очень остро. Современные дети мало играют в подвижные игры, предпочитая гаджеты, телевизор и др. Поэтому оздоровительные занятия в дошкольном учреждении являются необходимыми.

Реализация кружка «Хапсабай» восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

## ЦЕЛЬ:

Применение национальных видов спорта для укрепления здоровья и разностороннего развития детей, формирования общей культуры и здорового образа жизни.







## ЗАДАЧИ:

- ознакомить с историей развития национальной борьбы «Халсагай»;
- освоить технику и тактику приемов борьбы;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.





**Возраст**                      **детей**                      —  
дошкольники 5-6 лет;

**Режим занятий** - 2 раза в  
неделю;

**Продолжительность**  
**занятий** — 25-30 минут;

**Срок**                      **реализации**  
**программы** — 2022-2023  
учебный год

# КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	Тема	Цель, задачи занятия	Форма работы	Оборудование
Сентябрь	Хапсагай. Группировка.	Сформировать умение группироваться	Беседа, специальные упражнения	мат
Октябрь	Понятие «хапсагай»	Ознакомление с понятием «хапсагай», его историей, с именами выдающихся борцов-олимпийцев .	Беседа, специальные упражнения, игры	Интерактивная доска, мат.
Ноябрь	Правила борьбы хапсагай	Ознакомление с правилами борьбы хапсагай.	Беседа, специальные упражнения, игры.	Интерактивная доска, мат.
Декабрь	Прием «Проход ноги и бросок»	Формирование умения применять технику приема «проход ноги и бросок».	Беседа, специальные упражнения, игры.	Мат.

Январь	Прием «Бросок через бедро»	Формирование умения применять технику приема «бросок через бедро».	Беседа, специальные упражнения, игры.	Мат.
Февраль	Прием «Атака и защита»	Формирование умения применять технику приема «атака и защита».	Беседа, специальные упражнения, игры, акробатическое упражнение.	Мат.
Март	Вольная борьба	Ознакомление с понятием «вольная борьба», его историей, со сходствами и различиями с борьбой хапсагай.	Беседа, специальные упражнения, игры, акробатическое упражнение.	Мат.
Апрель	Соревнование «Хапсагай»	Соревнование на определение уровня юных спортсменов, анализ качества проведенной кружковой работы, успехи и недостатки отдельных воспитанников.	Соревнование, специальные упражнения (разминка).	Мат.
Май	Отработка	Создание условий для отработки полученных знаний , умений и навыков.	игры	Мат.



# ОЖИДАЕМЫЕ

# РЕЗУЛЬТАТЫ:

- Благотворное влияние на укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- Закаливание организма воспитанников;
- Снижения заболеваемости дошкольников;
- Развитие выносливости, координации ловкости, силы, гибкости;
- Повышение уровня физической, функциональной и психологической подготовленности;





















23  
Февраль

Час: 14.00  
ДЮСШ

# Халсагай

Кимтэн да самныма, тухтан да толлума!!!  
Ким кыайыга дьулуурдаах ол кыайдын.

Оюунор, илгэлчөөр

20  
Апрель

10 часов  
ДЮСШ

# Вольная борьба

Дам смелым и сильным, и ловким  
Со спортом всегда по пути!

АХСЫННЫ  
14 КҮНД 2019

10.00 ч.  
ДЮСШ

# ХАПСАГАЙ

Кимтэн да самныма, тухтан да толлума!!!  
Ким кыайыга дьулуурдаах ол кыайдын.

Оюунор, илгэлчөөр

10 часов  
ДЮСШ

# ХАПСАГАЙ

Кимтэн да самныма, тухтан да толлума!!!  
Ким кыайыга дьулуурдаах ол кыайдын.

Оюунор, илгэлчөөр

активит, развивается выносливость. Детиroomали развили выносливость на дельте старшего дошкольного возраста на 1 метр в секунду, на беговую 30 секунд Михаил Прониничев развивает выносливость упражнениями как вставая, так и на беговой дорожке, так как начинается введение нового из видов физкультурной деятельности, без броска. Ребяткам нравится прыжок через веревку шириной 20–25 см, прыжок через 5 до 10 карт.

Энтузиастами применения инновационных видов спорта являются педагоги МБДОУ «Харьковская» Стручковая К. И. и учителя культуры Стручков П. П. из с. Сахаровка Звонко-Богдановского района. Они вместе проводят кружок для малышей по плаванию в плавательном бассейне – бассейн. Кружок посещают 57 ребят, из них 30 детей из детского сада. Каждый год проводится чемпионат на призы М.И. Дружинина.

Заключение. Таким образом, по результатам деятельности дошкольных образовательных организаций по физической культуре можно сформулировать следующие выводы:

- в дошкольном возрасте интенсивно развиваются когнитивные и двигательные функции, укрепляется здоровье ребенка и развитие физических качеств, тем самым обеспечивается эффективное участие в различных формах деятельности и подвижных игр, что, в свою очередь, способствует развитию ребенка как биологического, так и социального существа.









Аасны найзалда "Харгана" уруулан баястайр М.Н. Дугин баястайр...

Кыра бөжөстөр Михаил Дугин бирийнхгэр тууннулар

Християн, Петр... Християн, Петр... Християн, Петр...



Християн, Петр... Християн, Петр... Християн, Петр...



Християн, Петр... Християн, Петр... Християн, Петр...



Християн, Петр... Християн, Петр... Християн, Петр...

Християн, Петр... Християн, Петр... Християн, Петр...

Християн, Петр... Християн, Петр... Християн, Петр...

Християн, Петр... Християн, Петр... Християн, Петр...

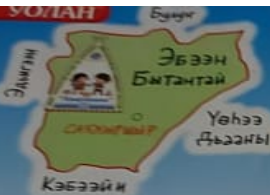
Християн, Петр... Християн, Петр... Християн, Петр...

Християн, Петр... Християн, Петр... Християн, Петр...









**Хинмач, Гудач, Эсич, Түргэнник, Үрдүктүк, Күүстээхтик.**

Ыраах хоту Эбээн Битантай улууһугар Саккырыыр бөһүөлэгэ баар. Хоту дойду дьоно айылдыны кытта алтыһан, бултан-алтаан олооролор. Ололор мыра эрдэхтэриттэн тыйыс быһыга-майгыга эт-хаан, ай-саана өтүнөн бэлэмнээх буола улаатталлар. Ол иһин, ордук уолаттар, спордунаан күүсэ дьарыктаналлар. "Хинмач, Гудач, Эсич" (Түргэнник, Үрдүктүк, Күүстээхтик) дьэн эбээнни тылынан девизтээхтэр.



**Свинобоев Айкэл, 5 саастаах:**

— Мин халсагай, тустуу куруһуогар себүтээн дьарыктанарбын. Халсагай күрээр I миестэ буолбутум. Куруһуокка сылдыарым туһалаах. Түргэнник халсаана үөрэнэбин. Мин көбүөрүгэ туста сылдыар кыһыбын төбөтүттэн тутан баран, өтүктээн туһарарбын. Улааттахпына тустуук буолускулун баарарбын.

"Хармаана" уйууээнкэ тустуу, халсагай куруһуога үлэлиир. Уолаттар тустуу албастарын баһылыллар, дьулуурдаах, тулуурдаах (буларга үөрэнэллэр. "Чуоранчыкка" анаан тугу кэспииллэрин аабыаххайын.



**Ефимов Ариан, 6 саастаах:**

— Дьарык буоларын наһаа күүэтэбин. Тустуу, халсагай албастарын биллим. Утарылаһар кыһыбын хоннобун анныттан ылымын умса тэрдэн туһарарбын. Күүстээх тустуук буолуом.



**Другин Степан, 5 саастаах:**

— Билигини Христина Иннокентьевна, Пётр Петрович Стручковтар эрийэллэр. Себулуэна туттар албаһым — күүлүстээгин. Христина Иннокентьевналаах: "Бу албаһы үчүтэйдик билээгин", — дьэн этэллэр. Утарылаһааччыым ат буолан турдабына, сүннүтүттэн тутарбын, биэр илигин хоннобун анныттан ылабын, илиилэрин холбоон эрийэбин. Онтон халсагайга сымса, түргэн буолурухун наада. Халсагай күрээр I миестэни ылыбытым.



**Стручков Денис, 6 саастаах:**

— Мин халсагайга I миестэ талзахпин. Тустуу, халсагай куруһуогар сыртыттахпына, күүстээх, чэигэн буолабын. Миэлиңсэ дьэн албаһы биллим. Тустар кийим илиитин исэттүтэн тутарбын уонна хоннобун анныгар киирабын, бэйэм үрдүбүнэн быраарбын. Улааттахпына элбэх күрэхтэһиилэргэ кыттыам. Дьукууснай куоракка күрэхтэһэ барыахпын баарарбын.



**ЮНЫЕ БОРЦЫ**



На почту Колоновичева получила много приятных писем со всей республики. И давайте почитаем письма от ребят борбье "халсагай", воспитанников групп "Түргэнник" и "Стручков" из детского сада «Хармаана» из дальнего посёлка Саккырыыр Эбээн-Битантайского улуса.

**ХИНМАЧ, БЫСТРО, ГУДАЧ, С ВЫСОТОЙ, ЭСИЧ, С СИЛОЙ.**

**Ермей Рожин, 5 лет.**

Мне очень нравится заниматься якутской борьбой "халсагай". Я стал быстрее и гибким. В соревнованиях по халсагай в своём весе занял I место. Очень рад своей победе. Когда вырасту, хочу стать борцом!



**Егор Никишин, 5 лет.**

На дорожке выучил разные приёмы по якутской борбье. В соревнованиях всех победил и занял I место. Люблю свой садик, с нетерпением жду своих тренировок и возможности научиться новому приёму по борбье!

**Гарик Стручков, 6 лет.**

В соревнованиях занял II место. Очень хотел стать победителем, немножко плакал. В следующий раз обязательно одержу победу. Тренеры научили меня приёму «вертушка».



**Коля Сисолятин, 7 лет.**

В соревнованиях занял III место. Научился многим приёмам. Халсагай очень полезен для здоровья. Стал ловким, выносливым, гибким! Хочу всем посоветовать заниматься спортом.



**Арслан Тоскин, 5 лет.**

Я люблю заниматься борбьей. Я занял I место на турнире. Я был очень рад. С нетерпением жду тренировок и ложу с удовольствием в свой детский сад. Люблю своих воспитателей и тренеров. Зресь я научился многим приёмам. В халсагае главное быть гибким и ловким!



**Эрсан Ефимов, 6 лет.**

В своей группе по борбье занял I место. Я научился приёму «мельница». Я беру соперника за подмышки и бросаю его через плечо. Когда я вырасту, буду усердно заниматься борбьей и активно участвовать во многих соревнованиях!

























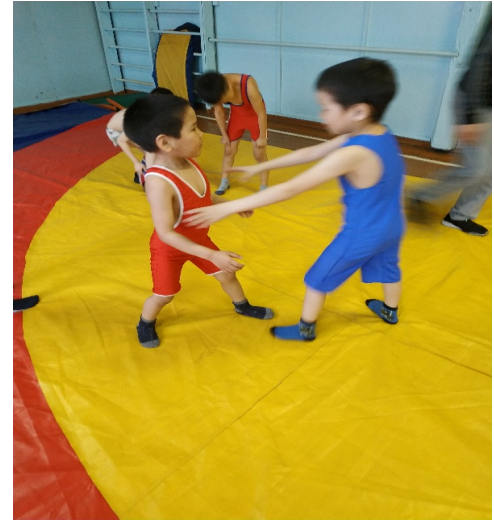


















Уг нь хамтдаа, амьт саяргээх  
дгьээ кэргэн-омук кэскидээ



ДВИСТ



СУЛУСЧААН

МЫН КҮӨТҮК

LACOSTE

5

























**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!**