**Кружок «Национальные спортивные игры» в старшей группе**

Петрова Инна Ивановна физинструктор

МБДОУ «Детский сад №4 «Березка»

Проблемы дошкольного воспитания детей и состояния их здоровья, поиск наиболее оптимальных путей развития и становления подрастающего поколения являются наиболее важными и остро стоящими перед современным обществом.

Гармонизации 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).

Использование народных средств физического воспитания способствует повышению общей работоспособности мышц и их силы, улучшению подвижности суставов и координации движений. Через этику народных игр и видов спорта воспитывается уважение к людям, развивается чувство товарищества и доброты, справедливого и великодушного отношения к сопернику.

Физическое воспитание является одним из ведущих факторов в формировании здорового ребенка. Правильная организация и смысловая направленность процесса физического воспитания требуют строгого учета анатомо-физиологических особенностей детского организма и соблюдения специфических требований к методике проведения занятий в каждой возрастной группе.

Основная задача этих занятий, прежде всего, укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма, общей физической подготовленности, совершенствование двигательных способностей и физических качеств ребенка.

Занятия для маленьких детей должны быть направлены на достижение удовольствия, радости движения. Специальные упражнения направлены на комплексное развитие и должны научить их ориентироваться в пространстве (траектория и направление движения, полета; прыжки и скачки), правильно работать со спортивным оборудованием (спортивные снаряды, инвентарь). Проводятся:

* занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
* занятия-тренировки в основных видах движений;
* занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух-трех команд выявляют победителей;
* занятия-зачеты, во время которых дети сдают физкультурные нормы по выполнению основных движений на время, скорость, расстояние;

Продолжительность занятий длится всего 25-30 минут, начинается по стандартной схеме: вводно-подготовительная, основная и заключительная част.

, национальные игры расширяют кругозор детей, пополняют словарный запас, стимулируют использование знаний об окружающем мире, человеческих поступках, совершенствуют психические процессы, учат контролировать собственные эмоции. Дети с большим интересом начинают относиться к своей истории, появляется уважение и желание узнать еще больше и о других нациях, народах.

В данной программе виды спорта подразделили на три подгруппы:

1. национальные прыжки (кылыы, куобах, ыстанга, прыжки через нарты);
2. виды единоборств (хапсагай, мас тардыhыы);
3. метания (туу мээчик).

Национальные прыжки развивают ловкость.

Виды национальной борьбы развивают ловкость при единоборствах, синхронную ловкость (в фазе начального движения как элементы ответного действия на атаку), а в игровом бесконтактном (с соперником) варианте способствуют формированию ловкости при коллективных взаимодействиях.

Метания как виды двигательной активности воспитывают ловкость передвижений и предметную ловкость. Кроме того, перечисленные упражнения оказывают регионарное и глобальное влияние на организм.

Национальные прыжки являются прекрасным средством физического развития, выработки координации, способности к ориентации в пространстве и развития таких качеств, как выносливость, ловкость и сила. В силу технической сложности прыжков для дошкольников, а также для облегчения лучшего восприятия детьминадо использовать такие термины, как "прыжки оленя" (ыстанга), "прыжки зайца" (куобах) или "журавля" (кылыы). В старших группах начинается выполнение и усвоение понятия "техника".

**Учебный план занятий кружка**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количество занятий в | | |
| неделю | месяц | год |
| 1 | 4 | 26 |

Сентябрь - адаптационный период и занятия не проводятся.

Май - занятия не проводятся с целью снижения нагрузки и в связи с подведением итогов.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Тематика | Кол. часов | Игры подвижные |
| Октябрь | Куобах "прыжки зайца" –национальный вид спорта.  "прыгнуть до красного кружка",  для высоты полета - дотянуться до предмета, | 4 | «Бере уонна куобахтар»,  «Куобах суола», «Урэ5и ойуу» |
| Ноябрь | Отработка техники «Куобах» как "заяц" ставит ноги, как он отталкивается и как двигаются "руки". | 5 | Игра-эстафета, «Урэ5и ойуу», «Сонор» |
| Декабрь | Отработка техники «Куобах» | 3 | Повторение игр по желанию детей |
| Январь | "Кылыы" - это прыжки на одной ноге.2 безостановочных прыжка и на 3-й - приземление. | 2 | «Петушиный бой», Игра-эстафета |
| Февраль | Отработка техники «Кылыы» | 4 |  |
| Март | “Бегущий олень” - прыжки с ноги на ногу с приземлением с пятки на носок, руки согнуты в локтевом суставе и двигаются вперед-назад. | 4 |  |
| Апрель | Виды единоборств  Перетягивание палки  Хапсагай  Туу мээчик | 2  1  1 |  |

Содержание кружка.

1-4. Куобах "прыжки зайца" – национальный вид спорта. Как прыгает заяц? Игры с прыжками.

5-12. Знакомство с техникой прыжка «Куобах».

Прыжки выполняются двумя ногами, при этом ноги расставлены на ширине плеч, туловище чуть наклонено вперед, ступни расположены параллельно, ноги согнуты в коленных суставах, руки отведены назад. Особое внимание следует уделить на приземление, которое должно осуществляться на полусогнутые ноги и перекатом с пятки на носок. Занятия обязательно проводить на оптимально мягком, пружинистом покрытии. В процессе тренировки возможно использование поролоновых матов для увеличения скоростно-силовой нагрузки на мышцы. Для детей достаточно выполнение 3 или 7 прыжков от метки до метки, а расстояние меток колеблется от 40-70 см и зависит от возможностей детей и возраста.

Наиболее частые ошибки при прыжках "куобах" и пути их устранения:

* чрезмерный наклон вперед - научить правильному положению туловища (когда вес тела находится на середине стопы, если общий центр тяжести тела падает на носки, теряется амплитуда в работе голеностопного сустава) объяснить, почему такое положение не выгодно;
* попеременная постановка стопы - начертить квадрат 20х20 - 30х30 и выполнять прыжки на обеих ногах вправо-влево, вверх-вниз в широкой стойке. Обратите внимание на четкое приземление, без изменения положения ног. Обязательны прыжковые упражнения - прыжки на двух вперед-назад, - в стороны; прыжки с подтягиванием коленей ближе к груди с продвижением и без; прыжки вперед в приседе и полуприседе и т.д.

13-18. "Кылыы" - это прыжки на одной ноге.2 безостановочных прыжка и на 3-й - приземление. Следует обратить внимание на продольную постановку стопы, амплитудное движение рук и загребающее движение маховой ноги - "нога как бы бежит". Основными ошибками при выполнении прыжка "кылыы" являются: слишком высокие первые прыжки (дети спотыкаются, теряется ритм движения), "сидят" на толчковой ноге (отсутствует дальность полета за счет слабого проявления взрывной силы), носок толчковой ноги развернут в стороны (стопа ставится продольно). Кроме того, нужно обращать внимание на наклон - дети слишком наклоняются вперед и иногда падают.

Упражнения для исправления ошибок, укрепление мышцы ног и связок стопы:

ходьба на пятках, носках, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок;

ходьба босиком по песку, гальке, камушкам;

ходьба по ребристой доске;

катание мяча, гимнастической палки;

удержание, перекладывание, бросание мелких предметов;

сгибание, разгибание стопы (с сопротивлением и без);

упражнения для брюшного пресса, мышц спины и груди;

прыжковые упражнения:

многоскоки с продвижением вперед (на одной, на двух);

выпрыгивания;

прыжки вверх с выполнением положения полуприседа и т.д.

Данные упражнения выполняются в темповом режиме, пружинисто.

19-22. “Бегущий олень” - прыжки с ноги на ногу с приземлением с пятки на носок, руки согнуты в локтевом суставе и двигаются вперед-назад

В одном учебно-тренировочном занятии общее количество подпрыгиваний, подскоков не должно превышать более 80 прыжков или выпрыгиваний. Начинать от 20-40 выпрыгиваний.

23-24. **Перетягивание палки** - данный вид игры-состязания не требует особого места, инвентаря, и к тому же является чрезвычайно увлекательной игрой. Дети очень любят игры-единоборства, где победители выявляются после первой или второй попытки.

Для проведения состязания необходимо приготовить доску длиной 1,5х30 см, палку диаметром 1,5 см, длиной 80 см. Дети садятся друг напротив друга, упираясь прямыми или согнутыми ногами о доску, палку держат любым хватом (сверху, снизу), положение руки произвольное, голова и туловище составляют одну прямую линию. По сигналу соперники начинают перетягивать палку. Данное упражнение относится к стато-динамическому виду двигательной активности, вызывает большое напряжение мышц и кратковременный спазм внутренних органов, который сопровождается последующим активным приливом крови к внутренним органам в фазе расслабления. Многоразовые повторы нежелательны, дается всего 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 стато-динамического характера (в висе у шведской стенки, "ходьба" на руках по веревочной лесенке и т.д.).

25 **“Хапса5ай”** – это национальная борьба, состязание в ловкости, быстроте, силе и выносливости. Для детей дошкольного возраста вводятся элементы борьбы "хапса5ай", победителем схватки объявляется тот, кто первым коснется затылка, плеча, колена или носков ноги соперника. Детям предлагается выбрать себе соперника по желанию и обоюдной симпатии, затем борцы размещаются на игровой площадке парами друг против друга.

Схватку проводят в положении борцовской стойки. Продолжительность схватки должна быть строго индивидуализирована, но мы рекомендуем проводить состязание без учета времени. При хорошей подготовке детей разрешаются броски через бедро, захваты за ноги, подсечки. При этом кто первым коснется любой частью тела площадки, считается проигравшим. Это придает схватке зрелищность, радость и вкус победы.

Основное требование для всех "борцов" - не разрешается кусаться, щипать, дергать за волосы соперника и грубо его отталкивать. В случае нарушения "правил" победа присуждается более корректному сопернику.

26. «Туу мээчик». Броски выполняются из следующего исходного положения: правую (левую) ногу выводится вперед, другую ставим назад, сгибая в коленном суставе, носок развернуть в сторону, левую руку согнуть на уровне груди и повернуть туловище вправо, другая рука отведена назад-в-сторону и держитмяч. Мяч выпускают по следующей схеме разжимающейся пружины: нога – туловище - рука, т.е. сначала выпрямить ноги, затем повернуть туловище грудью вперед, а с выпрямлением руки направить в цель.

Май - ФКН «Кэнчээри»

* Игры для развития координационных способностей: "Халбас харата", "Булкуур", "Хаар уонна холорук", "Сепке он'ор", "Бэргэн булчут", "Аптаах тыл", "Сэргэхчэй";
* Игры для развития скоростных способностей: "Таарыттарыма", "Бeрe уонна куобахтар", "БeтYYктэhии";
* Игры для развития силовых способностей: "Хорон' от YрдYнэн ыстаныы", "Тэйэн ис", "О5устар киирсиилэрэ", "КYлYYстэhии" и т.д.;
* Подвижности и ловкости: "Хоруон'ка тиhиитэ", "Табалар уонна бере", "Балыксыттар", "КYрэх", "Сохсо", "Ойбонтон уулааhын".