

Некоммерческая организация
«Целевой фонд будущих поколений Республики Саха (Якутия)»

Автономная некоммерческая организация гармоничного развития детей
«Лаборатория детства»

**ПАРЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
по физическому развитию
детей дошкольного возраста**

“Үс хоһуун” – “Түрү боһаттыр”
(4-7 лет)

УДК 373.2.037.1(571.56)(072)
ББК 74.100(2Рос.Яку)я7

И21

Научный руководитель: Никифорова Татьяна Ивановна, канд. пед. наук, доцент, в.н.с. Центра изучения, сохранения и развития родных языков Академии наук Республики Саха (Якутия), доцент кафедры «Педагогика и психология» СВФУ им. М. К. Аммосова.

Авторы:

Иванова Ульяна Капитоновна,

инструктор по физической культуре Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка - детский сад № 7 «Сказка» муниципального района «Верхневилуйский улус (район);

Кучарова Евгения Васильевна,

старший воспитатель Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка - детский сад № 7 «Сказка» муниципального района «Верхневилуйский улус (район);

Семенов Юрий Иванович,

директор Автономной некоммерческой организации гармоничного развития детей «Лаборатория детства».

Рецензенты:

Горелов Александр Александрович,

доктор педагогических наук, профессор, заведующий Учебно-научного центра кинезиологических исследований и оздоровительных технологий СВФУ им. М.К.Аммосова;

Николаева Алевтина Васильевна,

кандидат педагогических наук, доцент кафедры “Дошкольное образование” Педагогического института СВФУ имени М.К. Аммосова;

Сидоров Степан Гаврильевич,

инструктор по физической культуре Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка-детский сад «Сайдыы» с. Нюрбачан муниципального района «Нюрбинский район».

Программа разработана в рамках проекта “Растем вместе с Якутией” на базе Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка - детский сад № 7 «Сказка» муниципального района «Верхневилуйский улус (район). Апробация проводилась в период с 2021 г. по 2023 г.

О Г Л А В Л Е Н И Е

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1. Цели и задачи программы	5
1.2. Принципы программы	6
1.3. ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	7
2. ИГРЫ	9
2.1. Якутские национальные игры	9
2.2. Нестандартное оборудование для развития двигательной активности детей	18
2.3. Игры и игрушки из нестандартного оборудования	20
2.4. Малоподвижные игры	28
3. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН	30
3.1. Подготовительная группа	30
3.2. Старшая группа	34
3.3. Средняя группа	37
4. БЕГ, ХОДЬБА, ПРЫЖКИ	40
5. РАСТЯЖКА	42
6. ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	46
7. ДЫХАНИЕ	64
8. САМОМАССАЖ	66
Список литературы	69

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольный возраст играет ключевую роль в развитии ребенка. Это время интенсивного формирования способностей, психологического и физического здоровья. В детском саду совсем крохотный малыш, который еще не умеет разговаривать, выражать свои желания и потребности или делать что-либо самостоятельно, до выпуска превращается в личность со своим мировоззрением, способную все анализировать и осмысливать.

В этот период закладываются фундаментальные навыки и качества:

- речевое развитие;
- социально-эмоциональные навыки;
- когнитивные способности;
- физическое развитие;
- самостоятельность.

Детский сад выступает важным институтом социализации: через игру и общение дети учатся правилам поведения, сотрудничеству. Педагоги создают среду, стимулирующую все аспекты развития.

Результаты исследования, проведенного в рамках проекта «Растем вместе с Якутией», показывают, что современные дети с малых лет увлечены компьютерными играми или зависимы от телефона.

Исследование выявило тревожные тенденции:

- 97,9% детей используют гаджеты более часа в день, причем 21,7% проводят за экранами более 6 часов;
- мальчики имеют большее общее экранное время, особенно в выходные дни, а девочки более склонны к активному взаимодействию с устройствами;
- дети из улусов имеют большее экранное время, особенно в будние дни, они чаще занимаются активной работой с экраном, например, играют в приложения;
- 63,7% родителей считают, что игра помогает подготовить ребенка к школе, они предпочитают совместную игру чтению.

Физическая активность важна для общего развития детей. Исследование показало, как она влияет на когнитивные функции:

- дети, которые регулярно занимаются спортом, демонстрируют более высокие показатели слухоречевой памяти;
- занятия шахматами положительно влияют на зрительную память.

Физическая активность и творчество способствуют улучшению памяти и внимания. Однако важно соблюдать баланс: чрезмерная нагрузка может привести к обратному эффекту – переутомлению и снижению мотивации.

Сейчас многие родители, в первую очередь, акцентируют внимание на интеллектуальном развитии ребенка. Это связано с растущей конкуренцией в образовании:

- во время учебы в школе ребенок проходит испытания различными контрольными работами, экзаменами, ВПР-ами, олимпиадами и соревнованиями;

- по окончании школы наступает важный период сдачи ОГЭ, ЕГЭ, поступления в учебное заведение.

Раннее развитие (обучение счету, чтению, иностранным языкам с дошкольного возраста) воспринимается как залог будущих успехов.

Обучающие приложения упрощают «интеллектуальную» занятость детей, но чрезмерное увлечение гаджетами несет риски: снижение двигательной активности, нагрузку на зрение, дефицит живого общения, риску цифровой зависимости, ограничению развития социальных навыков.

В последствии малоподвижного образа жизни, из-за чрезмерного времени за экраном и концентрации на интеллектуальных задачах дети мало двигаются, не играют в подвижные игры.

Это вредит здоровью и негативно сказывается на физическом развитии: замедляется кровообращение, нарушается формирование осанки, недостаточно развиваются мышцы и дыхательные органы, теряется гибкость позвоночника и появляется скованность в теле.

Чтоб достичь баланса в развитии дошкольников, и обеспечить гармоничное развитие, необходимо сочетать интеллектуальное и физическое развитие.

Данная парциальная программа опирается на следующую нормативно-правовую базу:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

3. Приказ Минпросвещения РФ от 31.07.2020 №373 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по ООП-ОПДО» (Зарегистрирован 31.08.2020 №59599).

4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022г. №1028 «Об Утверждении Федеральной образовательной программы дошкольного образования».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Приказ Министерства образования и науки Республики Саха (Якутия) от 20.04.2021г. №01-03/607 «О создании сети инновационных площадок по апробации учебно – методического комплекса программы «Кустук» для дошкольного образования в рамках проекта «Полилингвальное образование».

1.1. Цель парциальной программы: сохранение и укрепление физического здоровья детей, формирование умений двигаться на основе национальных видов спорта, а также создание условий для гармоничного физического развития дошкольников.

Задачи:

- создание условий для обеспечения физического, психологического и эмоционального благополучия ребенка;
- формирование навыков правильного выполнения упражнений,

- направленных на укрепление физического и психологического здоровья ребенка;
- развитие ключевых физических качеств (ловкости, гибкости, выносливости, быстроты) и формирование навыка их применения в повседневной жизни;
- воспитание ответственности за свое физическое развитие, формирование желания и инициативы в укреплении своего здоровья;
- воспитание в детях таких качеств личности, как смелость, отвага и дисциплинированность;
- формирование предпосылок учебной деятельности.

Программа разработана на основе педагогического опыта детского сада «Сказка» по укреплению физического здоровья детей и опирается на программу физического развития «Алаас хамсаныыта (Ритмы родного алааса)» Лазаря Андреевича Афанасьева-Тэриса. Этим древним традиционным движениям может научиться каждый. Человек, в совершенстве владеющий исконными народными движениями, по праву считается сильным и здоровым. Наряду с этим составлена специальная программа, в которую включены отдельные элементы северного многоборья. Северное многоборье неразрывно связано с традиционной культурой народа саха. Данный вид спорта способствует воспитанию ловкого, находчивого, умного и быстрого ребенка, который не боится трудностей и обладает физической силой. Ребёнок учится чувствовать силу команды и осознавать, что каждый участник несёт личную ответственность за общий результат.

Программа адресована родителям, воспитателям, учителям, а также студентам средних и высших учебных заведений – всем, кто, опираясь на богатые традиции якутского народа, стремится к укреплению здоровья, гармоничному физическому и умственному развитию будущего поколения.

1.2. Принципы программы

Основной принцип – детство является исключительно значимым периодом в жизни человека. Программа направлена на обеспечение условий для полноценной жизнедеятельности и всестороннего развития ребёнка на всех этапах детства (с рождения до 1 года, от 1 до 3 лет, от 3 до 7 лет), а также на раскрытие его способностей, формирование мышления и характера личности с опорой на духовные ценности, этнопсихологические особенности и традиции народного воспитания.

Воспитатель, учитывая интересы, познавательные способности и личные особенности развития каждого ребенка, способствует его успешной социализации и подготовке к реальной жизни и труду.

1.3. ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Уровень	Средняя группа (4-5 лет)
Низкий	В движениях допускает существенные ошибки, не справляется с поддержанием заданного темпа и выполняет упражнения правильно только при поддержке воспитателя. Несмотря на высокую увлеченность игровым процессом, может нарушать правила, не замечает ошибки других детей в ходе игры
Средний	Владеет большей частью базовой техники движений. После демонстрации упражнения выполняет его самостоятельно. В ходе игры иногда замечает нарушения и ошибки. Однако в моменты высокой эмоциональной вовлеченности зачастую не обращает внимания на качество выполнения движений и итоговый результат.
Высокий	Появляется активный интерес к подвижным играм и упражнениям на физическое развитие. Во время игры ребёнок обращает внимание на действия сверстников и замечает нарушения правил. Освоенные упражнения применяет в свободной игровой активности и повседневной деятельности
Уровень	Старшая группа (5-6 лет)
Низкий	Сложные упражнения выполняет неуверенно. Не замечает собственные ошибки и ошибки сверстников. Увлеченный игровым процессом не соблюдает правила. Не обращает внимания на качество выполнения упражнения, воспринимает с трудом. Наблюдается низкая мотивация к занятиям физической культурой
Средний	Большую часть движений выполняет правильно, но с недостаточным усердием. Иногда не обращает внимания на свои ошибки. С предложенными заданиями справляется успешно, но сам не стремится организовывать игру.
Высокий	Выполняет упражнения уверенно, технически точно и в заданном темпе. Самостоятельно организует игры и вовлекает в них сверстников. Демонстрирует высокую заинтересованность в подвижных играх.
Уровень	Подготовительная группа (6-7 лет)
Низкий	Испытывает затруднения при выполнении сложных упражнений. Не замечает собственные ошибки и ошибки сверстников. Чрезмерно увлеченный ходом игры не соблюдает правила. Недостаточно развиты навыки самоконтроля, не уделяет внимания технике выполнения упражнений. Наблюдается низкий интерес к физическому развитию

Средний	Большую часть физических движений выполняет правильно, но с недостаточным усердием. Адекватно оценивает движения сверстников, но иногда не обращает внимания (не придает значения) на свои ошибки. С предложенными заданиями справляется успешно, но сам не стремится организовывать игру.
Высокий	Выполняет упражнения уверенно, технически точно, выдерживая заданный темп и ритм движений. Творчески относится к заданиям. Стремится к высоким результатам, понимает, что итог зависит от качества выполнения. Самостоятельно организует знакомые игры и вовлекает в них сверстников. Демонстрирует высокую заинтересованность в подвижных играх.

2. ИГРЫ

2.1. Якутские национальные игры

В старину якуты через игры прививали своим детям уважение к природе и всему живому. Для подвижных игр у них были специально отведённые места, чтобы не вытаптывать траву во дворе. Всё это помогало воспитывать бережное отношение к земле, растениям. С самого раннего возраста детей учили заботливому и внимательному отношению к природе именно через игру. Знакомя ребёнка с окружающим миром, игра давала ему возможность опираться на собственные знания и опыт. Осознание необходимости беречь окружающую среду зарождалось дома, в родном дворе.

Иэс баайсыы - Долг

Дети свободно ходят и общаются друг с другом, как им нравится. В это время один ребенок подбегает к другому, касается его рукой за плечо и говорит: «Долг», после чего убегает. Тот, кого коснулись, должен догнать этого ребёнка, тоже коснуться его рукой и сказать: «Долг уплачен!». После этого долг считается возвращённым. Если догнать не удалось или не стал догонять, то считается, что человек проявил слабость. Нет никаких ограничений, кто кому может «в долг дать» и сколько раз за игру это можно сделать. Игровая площадка – это большая, просторная территория. Если игра проходит в поле, заранее договариваются, в каких пределах играть.

Дулҕаны тумнуу - Обойди кочки

Вместо кочек (травяных бугров) на земле на расстоянии шага друг от друга ставят поленья как на шахматной доске. Игроку, который должен «обойти кочки», завязывают глаза платком и ставят с одной стороны «болотистой» площадки. Его задача – перейти на другую сторону, не сбив ни одного полена. Игроки выполняют задание по очереди.

Бөтүүктэһии - Петушьиные бои



Это соревновательная игра для мальчиков, которые играют по двое. Участники встают на одну ногу, левой рукой держатся за мочку правого уха, а правую руку заводят за спину. Прыгая на одной ноге и стоя боком друг к другу, они толкаются плечами. Допускается и уворачиваться. Тот, кто разомкнет руки или встанет на обе ноги, проигрывает.

Көтөх ынах - Худая корова

Дети, согласившиеся быть «худой коровой», ложатся на пол или на землю боком. Чтобы не мешать друг другу, дети должны быть на некотором расстоянии друг от друга. Лежащих детей связывают по запястьям и лодыжкам короткой, тонкой верёвкой. Связанные таким образом дети должны, опираясь на локти и колени, встать на четвереньки, изображая «корову». Побеждает тот, кто встанет первым.

Көтөх ынабы туруоруу - Подними худую корову



Ведущий усаживает одного человека на пол. Этот человек должен крепко обхватить обеими руками стопу правой ноги. Затем, не разжимая рук, должен максимально выпрямить эту ногу и, оттолкнувшись, встать на левую ногу. Если игрок после трёх попыток не смог встать, он получает прозвище «Худая корова».

Ойбонтон уулааһын – Водопой

В посуду высотой примерно в один кулак наливают воду до краёв. Ведущий объясняет правила игры и выстраивает участников в ряд. Игрок должен правой рукой взяться за мочку левого уха, левой рукой захватить сзади носок правой ноги и, не разжимая рук, стоя на одной ноге, наклониться и отхлебнуть воду из посуды. Если во время наклона игрок отпустит руки и коснется второй ногой земли, он выбывает. Побеждает тот, кто, не разжимая рук и хорошо удерживая равновесие на одной ноге, сможет выпить воду.



Ким кыайан турарый? - Кто сможет встать?

Два первых игрока садятся на пол. Каждый заводит правую руку под левую подмышку и берётся за мочку левого уха. Левой рукой они захватывают носок правой ноги. После этого по команде ведущего «Раз, два, три!» участники должны подняться во весь рост, не расцепляя рук. Если кто-то из них отпустит ухо или ногу, он считается проигравшим. Если оба удержались, побеждает тот, кто встал раньше. В таком соревновании может участвовать любое количество человек.



Өһөс торбос - Упрямый телёнок

Сначала на полу проводят две линии. Затем ремень-кушак или полотенце крепко связывают, чтобы узел не развязался. Игроки встают друг напротив друга, широко расставив ноги (примерно на 30 см), выпрямив спины. Руки заводят за спину. Ведущий надевает связанную верёвку или полотенце на шеи обоим участникам. Во время перетягивания запрещается наклонять голову, резко дёргать. Они должны тянуть постепенно, чтобы не повредить шею. По сигналу ведущего («Чэ!») и взмаху руки они начинают одновременно тянуть. Кто окажется сильнее, тот должен перетянуть соперника за свою линию. В этом случае победа присуждается ему. Если во время игры один из участников упадёт, он считается проигравшим. Его называют «Упрямый телёнок».

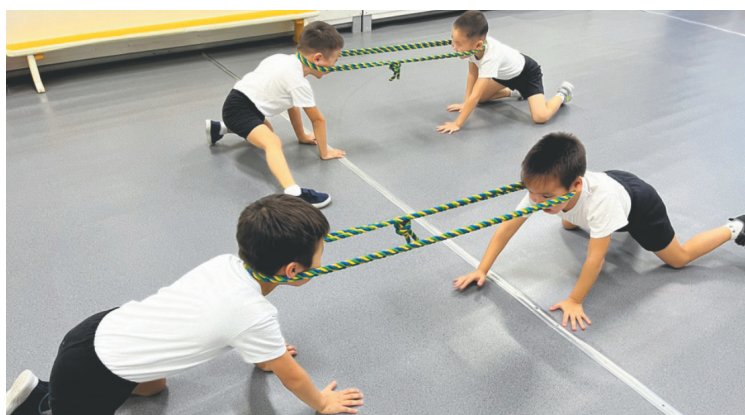


Мээчиги тэйтии (аһаран ис, хабан ыл) - Отбить мяч (увернись, поймай)

На расстоянии 3-4 шагов от стены проводится черта. Игроки выстраиваются в линию на этой черте и по очереди бросают мяч в стену. После того как он отскочит от стены, его нужно поймать. Игрок, поймавший мяч после своего броска, делает один шаг назад от черты. Так, с каждым удачным броском и ловлей он отступает на один шаг от черты, пока не уронит мяч. Игроки, которые не поймали или уронили мяч, остаются на своих местах. В этом случае ход переходит к следующему игроку. Когда последний игрок в очереди выполнит свой бросок, начинается второй круг. В новом раунде игроки начинают с того расстояния, где они уронили мяч в предыдущем. Побеждает тот, кто благодаря сильному броску и ловкости сможет отойти от черты дальше всех.

Кэтэх тардыһы - Крепкий затылок

В эту игру могут играть одновременно несколько пар. Концы верёвки длиной около 1,5 м. связывают вместе. На полу чертят линию. Игроки надевают верёвку на затылок, упираются в линию и становятся лицом друг к другу. По команде «Чэ!» они начинают тянуть каждый в свою сторону, отталкиваясь руками и используя вес тела. Побеждает тот, кто сможет перетянуть соперника за черту на свою сторону. Тот, у кого верёвка соскользнет с затылка, считается проигравшим.



Харах симсии – Жмурки

Игра проводится в просторном помещении. Один из игроков становится водящим, а остальные игроки должны не дать ему себя поймать. Водящий становится с одной стороны игровой площадки с повязкой на голове. Остальные игроки располагаются на противоположной стороне, лицом к нему. Водящий плотно закрывает глаза повязкой, вытягивает руки в стороны и, покачиваясь из стороны в сторону, как бы охватывая большее пространство, идёт ловить игроков. Он может двигаться плавно или внезапно прыгнуть в сторону кого-то из участников. Игрокам запрещено вырываться, если их поймали. Если водящий поймал кого-то или запутался, он может сдвинуть повязку и посмотреть. Но в этот момент ловить нельзя. В таком случае все игроки снова собираются на исходной стороне, а водящий, закрыв глаза, начинает ловить заново. Те, кого поймали, выбывают из игры. Чтобы игра не наскучила, водящего меняют. Так все игроки получают возможность побывать в роли водящего.



Тобук таайсыы - Угадай колени

Один из игроков становится «угадывающим». Остальные садятся в ряд, выпрямив спины. «Угадывающему» завязывают глаза, подводят к игрокам и ставят перед ними. Он немного кружится, затем ходит между ними и садится на чьи-нибудь колени. Его задача - угадать, на чьих коленях он сидит. Если он сомневается, у него есть право задать три вопроса: «Как тебя зовут?», «Сколько тебе лет?», «Узнал ли я тебя?». Отвечающий должен изменить голос. Если угадывающий ошибается, его поднимают, толкая в спину. Если он трижды подряд ошибется, то считается проигравшим. В наказание он должен выполнить какое-то задание, после чего сам назначает нового угадывающего. Если же он угадывает правильно, тот, на чьих коленях он сидел, становится новым «угадывающим».



Оџус уонна чонгочох - Бык и пень

Как только ведущий объявляет название игры, каждая команда выбирает самого сильного участника, который будет «быком». Быть «пнём» никто не хочет. Ведущий берёт длинную прочную верёвку, складывает её и связывает концы, чтобы получилось кольцо. Соперники встают на четвереньки спиной друг к другу, упираясь в землю руками и коленями, готовые к перетягиванию. Ведущий продевает веревку под мышками участников так, чтобы им было удобно тянуть. Затем на земле перед каждым проводится черта, и по команде «Чэ!» игроки начинают медленно тянуть друг друга. Побеждает тот, кто окажется сильнее и перетянет противника за свою черту. Он становится «быком». Проигравший получает прозвище «пень».

Хары баттаһыы – Армрестлинг

В эту игру играют по двое. Соперники садятся за стол друг напротив друга. Они ставят правые руки вертикально ладонями внутрь и сцепляют их. Предплечья должны быть на одном уровне, а локти – на одной прямой. Левую руку держат на поясе. Задача участников – не отрывая локтей от стола, повалить руку соперника, прижав её к поверхности стола. Проигравшим считается тот, кто оторвёт локоть от стола, сдвинется с места или чью руку прижмут к столу.

Атах тэпсии - Береги ноги

В эту игру играют по двое, но участников может быть много. Игрок правую руку кладет на запястье и, не меняя положение, берет за руки партнера. Не разжимая рук, они слегка отклоняются назад, так, чтобы их правые ступни соприкасались внутренними краями, затем резко ставят ноги обратно. Так поочередно меняя ноги, они продолжают игру. В момент смены ног они могут делать поворот. Темп движений и поворотов можно ускорять или замедлять.

Ат сүүрдүүтэ - Конные скачки

Два ребёнка берут по две палки длиной около 60 см и толщиной примерно с черенок граблей. Эти палки поочередно кидают, тем самым подгоняют их. Первый игрок кладёт одну из своих палок на расстоянии примерно 5 метров. Держа свою вторую палку за конец и слегка раскачивая её, должен бросить так, чтобы попасть в лежащую палку. Если он попал, лежащая палка сдвигается вперёд. Так два ребёнка по очереди «подгоняют» палки. Если кто-то из них промахнулся, он возвращается на исходную позицию (5 метров) и начинает «гнать» заново. Длина дистанции для «скачек» - от места броска до финиша должно быть 20 метров. Эта игра полезна для развития у ребёнка точности движений, координации тела и ума. В наше время в неё можно играть в спортзале или в фойе клубов.

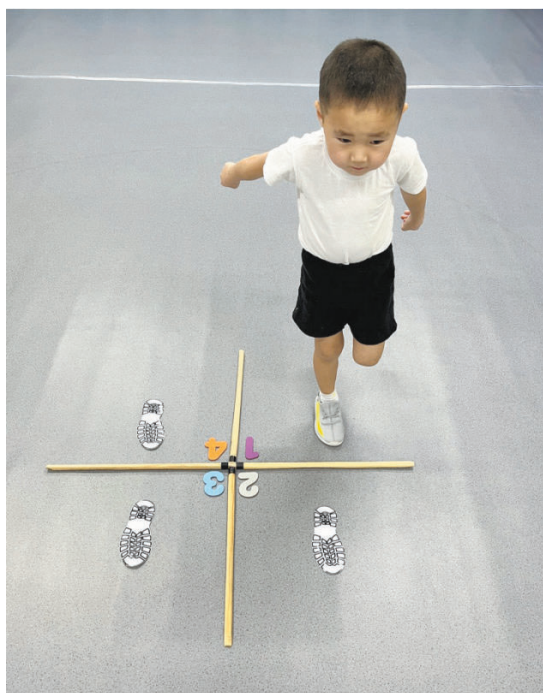
Ат буолан күрэхтэһиилэр - Состязания «кони»

Для игры отмечают старт и финиш, а также обозначают маршрут, втыкая в землю флажки. «Коней» (пары игроков) или целые команды пускают наперегонки. Побеждает тот, кто придёт первым. «Кони» должны прибежать к финишу на четвереньках.

Күлүүстэһии - Перетягивание на пальцах

Игроки становятся боком друг к другу, поставив одну ногу на черту. Они сцепляют средние пальцы правых рук, согнув их крючком. Упираясь ногами, они тянут друг друга за пальцы. Проигрывает тот, кто разогнёт палец или переступит черту.

Кириэс тэбии - Танец над крестом



Для игры берут две одинаковые деревянные планки шириной 3 см, длиной 70 см и толщиной 0,5 см и укладываются на ровной поверхности крест-накрест. Игрок подходит к этому кресту, скрестив руки за спиной. Его задача - «пританцовывая», переступать скрещенными ногами через планки крест-накрест, не касаясь их. Во время танца он должен громко петь любую песню. Если он заденет планку, то считается проигравшим. Игрок становится победителем, если сможет в течение одной минуты непрерывно танцевать, не касаясь креста.

Хомуур тустуу - Борьба командой

Участники делятся на группы (команды). По сигналу ведущих начинается командная борьба. Задача – повалить на землю участника другой команды. Тот, кого повалили, выбывает из игры. Допускается, чтобы сильного игрока повалили несколько человек одновременно. Можно подкрасться к сопернику незаметно и повалить. Тот, кто испугался и оробел, падает сам. Лежачих не трогают, они считаются «умершими». Побеждает та группа, в которой хотя бы один человек остался на ногах, повалив всех соперников. Убегать далеко запрещено.

Ыт буутун охсуһуга - Борьба сильных ног

В центре площадки два ловких человека вступают в состязание. Встают в исходное положение, беря правой рукой стопу левой ноги, согнутой через правую ногу. Прыгая на одной ноге, они толкают плечами друг-друга. В это время ни один из них не должен отпускать руки. Если один из участников, будучи задет плечом, отпустит руки и ноги и упадет, он считается проигравшим. Если же игрок упадет, не отпуская рук и ног, но тут же вскочит и снова примет исходное положение, то может продолжать борьбу.

Былаатынан таһыйсы - Хлестай платком



В игре участвует много детей. Один из них становится ведущим - он держит платок. Остальные дети встают в круг, скрестив руки за спиной. Ведущий ходит за спинами игроков и незаметно кладёт платок в руки кому-нибудь из них, после чего продолжает идти дальше. Тот, кому достался платок, должен, бежать следом за игроком, стоящим от него справа, хлестая платком до тех пор, пока он не сделает круг. Задача «жертвы» - увернуться от ударов, а если получится, то и вовсе не дать себя ударить. Бежать надо изо всех сил, и как можно быстрее занять своё место в кругу. Во время этой погони ведущий занимает

освободившееся место того, кому он передал платок. Если «жертва» успевает занять своё место, то тот, кто хлестал, становится новым ведущим. Игрокам нельзя оглядываться назад. Однако «жертва» может заподозрить, кому передали платок, и попытаться убежать до того, как её начнут хлестать.

Дулбалаах сиринэн - По кочкам



В центре комнаты ставят деревянные бруски длиной 20 см и толщиной 7 см на расстоянии одного шага друг от друга (обычно 7–9 брусков). Ведущий подводит игрока в один из углов комнаты, завязывает ему глаза, трижды крутит на месте, затем разворачивает лицом к брускам и отпускает. Задача игрока - пройти между чурбачками, не задев их. Если ему это удаётся, он считается победителем. Если игроки во время прохождения сбивают чурбачки, то победа присуждается тому, кто сбил наименьшее их количество.

Мунхалааһын – Неводьба

В игре участвуют три, а если детей много и площадка просторная - то пять человек, которые становятся «неводом». Они берутся за руки и не должны расцеплять их во время игры. Остальные дети (обычно около десяти) - «рыбки». На земле или полу очерчивается круг. «Невод» ловит «рыбок»: держась за руки, они бегают по площадке и, поймав кого-то, отводят его за пределы круга. «Рыбки» могут убегать от «невода». Если «невод» долго никого не ловит, его участников меняют на других детей. Игру можно проводить и в медленном темпе, не бегом. Дети делятся на группы по три человека. Каждая тройка становится в кружок, держась за руки крест-накрест. Два водящих («невод») берутся за руки и ходят вокруг этих троек. Они выбирают любого ребёнка из тройки, выводят его и занимают его место в кругу. Оставшиеся два ребёнка из этой тройки теперь становятся новым «неводом» и продолжают ловить «рыбок».



2.2. Нестандартное оборудование для развития двигательной активности детей

На протяжении многих веков в игровой практике широко использовалось нестандартное оборудование, изготовленное из природных материалов: косточки, копыт парнокопытных животных, прутьев, конского волоса и т. п. Подобные игровые средства являлись неотъемлемой частью традиционной культуры и служили важным инструментом физического воспитания детей и подростков.

Сегодня приоритеты смещаются в сторону интеллектуального развития ребенка. В результате многие дети испытывают «двигательный дефицит»: объем движений в течение дня ниже нормы. Это приводит к следующим последствиям:

- возрастает статическая нагрузка на отдельные группы мышц;
- снижается сила и работоспособность мускулатуры;
- нарушаются функции организма.

Чтобы решить эту проблему, нужно искать новые подходы, которые помогут привлечь к физической культуре и спорту, сформируют интерес к движению как жизненной потребности – быть ловким, сильным, смелым.

Важно помнить, что физическое и интеллектуальное развитие должны идти параллельно. Достичь это можно через создание соответствующих социально-педагогических условий, в том числе через использование нестандартного оборудования в физическом воспитании.

Здоровье детей – главная ценность в любом детском саду. Поэтому приоритет нужно отдавать задачам, связанным с укреплением здоровья детей.

Основная цель физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении состоит в том, чтобы удовлетворить естественную биологическую потребность детей в движении и обеспечить хороший уровень здоровья и физического развития.

В современной практике отмечается устойчивая тенденция к снижению интереса детей к двигательной активности. Это проявляется в малоподвижном образе жизни, а также в систематическом отказе от участия в стандартных подвижных играх и типовых физкультурных занятиях, воспринимаемых детьми как монотонные и неинтересные.

Как сделать мир движений привлекательным для детей? В своей работе мы решаем эту задачу с помощью нестандартного оборудования, которое помогает развивать двигательную активность детей.

Нестандартное оборудование – это всегда дополнительный стимул физкультурно-оздоровительной работы, повышает интерес к физкультурным занятиям, делает более разнообразными движения детей, развивает творчество и фантазию. Поэтому оно никогда не бывает лишним. Можно без особых затрат обновить игровой инвентарь в спортивном зале, если только есть желание и немного фантазии.

Использование нестандартного спортивного оборудования в работе с детьми помогает достичь сразу нескольких важных целей:

- развитие моторики. Оборудование способствует совершенствованию как общей, так и мелкой моторики, что особенно важно на ранних этапах развития ребенка.

- самостоятельность в игре. Дети учатся применять нестандартное оборудование самостоятельно – как в помещении, так и на свежем воздухе, что развивает инициативность и воображение.

- приобщает к традициям. Через национальные спортивные, настольные и подвижные игры у детей пробуждается интерес к культурному наследию, а также формируется понимание их пользы для здоровья и интеллекта.

- нравственное воспитание. В процессе игры развиваются важные личностные качества: умение соревноваться, проявлять выдержку и терпение, уважать соперников, принимать победы и поражения.

Одним из средств решения поставленных целей является использование нестандартного оборудования на физкультурных занятиях, соревнованиях и развлечениях. Причем его можно приготовить своими руками из самых неожиданных материалов.

Подходит практически все:

- бросовые материалы - пенопласт, крышки от пластмассовых бутылок, фломастеры, поролон, цветной скотч, капсулы от киндер-сюрпризов.

- природные материалы – ветки тальника и лиственницы, конский волос, рога и кости парнокопытных.

Мы в своей работе отдаем предпочтение природным материалам, продолжая традиции наших предков:

- из тальника делаем барьеры для прыжков и лазанья;
- из лиственницы сооружаем небольшие заборчики для преодоления препятствий, балансиры для координации;

- из конского волоса плетем коврики, набиваем мячи – такие снаряды не только развивают моторику, но и оказывают легкий массажный эффект;

- рога и кости парнокопытных превращаем в игрушки и элементы игр, которые пробуждают интерес к традициям и истории.

Такой подход дает тройной эффект:

1. Развивающий - дети тренируют ловкость, координацию, силу.

2. Оздоровительный – натуральные материалы и природные факторы укрепляют здоровье.

3. Культурный – знакомство с традиционными играми и снарядами воспитывает уважение к наследию предков.

Таким образом, использование нестандартного оборудования дает комплексный оздоровительный эффект: укрепление иммунитета, правильная осанка, здоровый образ жизни, связь с традициями.

Рекомендации для использования нестандартного оборудования:

- игры с нестандартным оборудованием должны соответствовать возрасту ребенка;

- оборудование следует использовать для развития двигательной активности, профилактики плоскостопия и формирования правильной осанки;

- оборудования не должны быть слишком яркими, чтобы не раздражать, вызывать агрессию и перевозбуждение;

- необходимо соблюдать требования гигиены и эстетики.

Преимущества использования оборудованиями:

- способствуют снижению уровня стресса, улучшению настроения и эмоционального фона;

- занятия с таким оборудованием помогают формировать навыки общения и сотрудничества между детьми;

- позволяет разнообразить физические занятия, оборудование можно использовать для физкультминуток, игр во время прогулок и в других формах активности.

2.3. Игры и игрушки из нестандартного оборудования

Иирэ талах уонна тобук - Ива и коленки

Материал: брусок ивы конусообразной формы, диаметром от 8-10 см, общей длиной 15 см.

Цель: развитие силы и выносливости, быстроты реакции.

Описание и правила игры: играющие сидят напротив друг друга и сжимают колени. Первый игрок обхватывает колени второго, у которого в руках брусок ивы. По сигналу ведущего второй игрок изо всех сил пытается разжать колени первого. Если промежуток между коленями второго игрока достаточно велик и через него может пройти брусок, то он считается победителем. Затем меняются местами, до 5 раундов.



Дулџалааһын - Кочки-почки

Материал: кочки из конских волос высотой 4-5 см., кочки снизу сшиты дерматином, чтобы не скользили, 6-7 штук.

Цель: Развивает координацию движений, ловкость, внимание.

Описание и правила игры: кочки кладут на пол, расстояние между кочками разное. Ведущий завязывает ребенку глаза и направляет в сторону кочек. Победителем считается тот, кто пройдет с закрытыми глазами между кочек не задев их.



Дулџаны ыстананы - Перепрыгни через кочку

Материал: кочки из конского волоса высотой 4-5 см, сшитые снизу дерматином, чтобы не скользили, 6-7 штук.

Цель: развитие равновесия, прыгучести, умения концентрироваться.

Описание и правила игры: перед двумя участниками кладут на пол по 3 – 4 кочки. Расстояние между кочками должно быть примерно 20-30 см. По сигналу ведущего дети перепрыгивают кочки одной или двумя ногами, не задевая их. Победителем становится тот, кто успешно преодолел все кочки, не задев ни одной.



Мэһэйдэри туорааһын - Ходьба через препятствие

Материал: поленья из ивы высотой 20-25 см., диаметром 5-8 см. (по 10-15 штук).

Цель: развитие координации движений, ловкости, внимания.

Описание и правила игры: поленья раскладывают вразброс в центре зала. Затем по сигналу ведущего дети перешагивают между поленьями в разных направлениях, высоко поднимая колени, или ходят зигзагом, не задевая их.



Кыыллар унуохтарынан киэргэл тиһии - Нанизывание ожерелья из косточек (бусы)

Материал: косточки, ноготки парнокопытных разных размеров, бусины из дерева, нитка из кетгута.

Цель игры: Развитие мелкой моторики рук, согласованности действий детей, быстроты реакции, наблюдательности.

Описание и правила игры: Игроки делятся на две команды по 7-8 человек. По сигналу ведущего дети начинают нанизывать «бусы». Из каждой команды один участник подбегает и нанизывает на кетгут сначала деревянную бусину, затем косточку, потом ноготок и так далее по очереди то же самое делают последующие дети. Побеждает команда, которая быстрее и без ошибок нанижет на кетгут все бусины.

Сыалы таба бырағыы - Попади в цель

Материал: косточки и ноготки парнокопытных, мячи из конского волоса, палки из тальника длиной 30-35 см в диаметре 4-5 см.

Цель: развитие глазомера, точности броска, настойчивости.

Описание и правила игры: необходимо попасть мячом из конского волоса или палкой из тальника в цели, стоящие на полу (косточки и ноготки).



Сүһүөхтэр - Костяшки (Игрушки наших предков)

Материал: в качестве игровых элементов используются кости (надкопытные суставы) или фаланги пальцев парнокопытных животных (оленья, жеребенка, коровы).

Историческая справка: старинные игры с использованием кости животных были распространены в разных культурах и странах. Эти игры не только развлекали, но и служили средством социализации, обучения и передачи культурных традиций.

Цель: Развитие ловкости, меткости, глазомера, выносливости.

Описание и правила игры: игроки по очереди бросали костяшки, стараясь выбить кости соперников или попасть в определенные цели. Сбор разбросанных по полу (или земле) костяшек в туесок на время. Победителем становится тот, кто больше собрал костяшек.





Бэһирик сүүрдүү - Катание на чурке

Материал: обработанное полено лиственницы или сосны, длиной 40-45 см, диаметром 10-15см.

Цель: развитие вестибулярного аппарата и координации движений, укрепление мышц пальцев ног, спины и живота, обучение контролю над своим телом и концентрации внимания.

Описание и правила игры: участники сохраняют равновесие на чурке без обуви, руки в стороны (одной рукой можно держаться за стену). По сигналу ведущего дети выполняют следующие задания: сначала просто стоят прямо на полене двумя ногами, стараясь не терять равновесие.

Затем задание усложняется: нужно перекатывать полено с помощью стопы вперед. Побеждает тот, кто дольше всех сохраняет равновесие. Это классическое упражнение для развития координации, ловкости и чувства равновесия у детей.



Хардаҕаска туруу - Стойка на полене

Материал: обработанное полено из лиственницы или сосны, высотой 40-45 см, диаметром 10-15см.

Цель: развитие вестибулярного аппарата и координации движений, укрепление мышц ног (рук), спины и живота, обучение контролю над своим телом и концентрации внимания.

Описание и правила игры: по сигналу ведущего ребенок выполняет одно из следующих упражнений: ставит одну ногу на полено, выпрямляет спину, вторую ногу сгибает в колене либо вытягивает вперед-вверх. Руки разводит в стороны для сохранения равновесия. Ставит одну ногу на полено, затем, поднимаясь, ставит вторую ногу. Важно сохранять ровную спину - хвалите ребенка за старания, когда у него получается держать спину прямо. Опирается двумя руками на полено, поднимает ноги от пола и выпрямляет их в стороны. В таком положении старается удержать равновесие. При этом спина должна быть прямой, а взгляд - направлен вперед.



Үс мас бүтэй – Столбовая изгородь из трех жердей

Материал: столбовая изгородь из трёх жердей — это простое и популярное ограждение народа Саха, которое часто используется для обозначения границ участков. Она может быть как декоративной, так и функциональной, защищая территорию от проникновения животных и посторонних.

Конструкция: 2 вертикальных столба с тремя отверстиями для жердей; высота столба - 120 см; диаметр столба - 4х5 см; опора - 90х90 см; жерди круглые, длиной 155 см, в диаметре 4-4,5 см. Такие конструкции в старину часто использовались в детских играх - например, для лазания, преодоление препятствий и даже ходьбы по жердочке.

Описание и правила игры: ребенок должен перелезть через жерди используя несколько простых и безопасных способов, самостоятельно. Перешагнуть через

нижнюю жердь правой ногой, и нагнувшись перелезть, не задевая среднюю жердь на другую сторону изгороди, затем перелезть, обратно начиная с левой ноги. Затем залезть на верхнюю жердь и спуститься вниз.



Талабы атыллаа - Перешагни через тальник

Материал: прутик тальника, прикрепленный дугой на опору шириной 15 x 80 см, высотой от 15 до 30 см.

Цель: развитие голеностопных суставов и мышц ног, тренировка координации движений и ориентации в пространстве, формирование самостоятельности и уверенности в своих силах.

Описание и правила игры: ребенок перешагивает через препятствие (тальник), не задевая его, и при этом произносит стишок или считалку. Если участник задел препятствие или запнулся во время произношения считалки, он выбывает из игры.



Өрүү быаны эрийи - Наматывание верёвки из конского волоса

Материал: веревка из конского волоса длиной 7-10 метров, посередине завязана красная лента; две палки – это пястная кость жеребенка.

Цель: развивается лучезапястного сустава, координации движений рук.

Описание и правила игры: в эту игру могут играть только двое – она часто используется в соревнованиях как игра – «моталочка». По сигналу ведущего участники берут в руки пястную кость, к которой привязана веревка, сплетенная из конского волоса, и начинают наматывать веревку на кость. Побеждает тот, кто первым полностью намотает веревку на свою палку (кость), не допуская ошибок (перекрутов, запутываний). Во время игры важно сохранять равномерный темп и контролировать натяжение веревки.



Маамыкта бырабы - Метание аркана

Материал: оленье рога, прикрепленные к пеньку высотой 26-30 см; кольца диаметром 13-15см; веревка длиной 2 метра.

Цель: развитие глазомера, точности броска.

Описание и правила игры: при метании аркана ребенок встает за линию и принимает правильное исходное положение, как можно сильнее отводит руку назад, тяжесть тела переносится на правую ногу. Бросок кольца выполняется энергичным движением руки при одновременном наклоне туловища вперед. В этот момент тяжесть тела переносится на левую ногу. Метание аркана сопровождается плавным движением руки, кисть и пальцы мягким толчком направляют аркан в цель.



2.4. Малоподвижные игры

Күөгүлээһин - Удочка

Материал: круглая деревянная лунка размером 30- 33см, рыбки из фанеры 6-6.5см., 15 штук с хомутиком для крючка 2-2.5 см., деревянная удочка 26-27 см.

Цель: Развивает ловкость, координацию, быстроту реакции.

Описание и правила игры: два ребенка по сигналу ведущего начинают ловить на крючок рыбок. Кто больше рыбок поймал, тот побеждает.



Кыыллар уңуохтарынан киэргэл тиһии - Украшение из костей животных (бусы)

Цель игры: Развитие мелкой моторики рук, наблюдательности, усидчивости.

Материал: косточки, ноготки парнокопытных разных размеров, бусины из дерева, нитка из кетгута.

Описание и правила игры: Игрокам раздаем равное количество бус (можно играть на скорость). По сигналу ведущего дети начинают нанизывать «бусы» у кого получится красивое ожерелье, тот побеждает.



Баттах өрүү - Плетение косички

Материал: косички из конских волос и хвоста по три штуки, длиной 40 сантиметров, приклеенные или привязанные к маленькому кольцу. Кольца по 4 штуки на каждого играющего.

Цель игры: Развивает мелкую моторику, ловкость рук, быстроту.

Описание и правила игры: Сначала воспитатель учит детей плести косички постепенно, чтобы они привыкли. Потом по сигналу ведущего 4 игрока плетут одновременно по команде на время. Тот кто быстро и аккуратно заплел косички, выигрывает.



3. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

В каждое занятие дополнительно вводятся дыхательные упражнения и самомассаж. Продолжительность стандартная: в средней группе - 20 минут, старшей группе - 25, подготовительной - 30 минут. После проведения игры обратить внимание на дыхательные упражнения и самомассаж.

3.1. Подготовительная группа

№	Название занятия	Вводная часть		Основная часть	
		Бег, ходьба	Растяжка	Основные упражнения	Якутские игры
		1	2	3	4
Сентябрь – Улуу суорун ¹					
1	Прыжки на одной ноге	Оздоровительный бег Ходьба	Повторяй за мной	Прыжки на одной ноге Медленный присед на одной ноге Прыжки через нарты	Долг
2	Лукошко с ягодами	Идем по тропинке Разделяемся на две колонны Не заблудись в лесу	Березка	Прыжки на одной ноге Медленный присед на одной ноге Приседание на одной ноге Прыжки через нарты	Обойди кочки
3	Сильные ноги	Лисий шаг Коровий шаг Мышиный бег Бег коня	Журавлиный шаг	Прыжки на двух ногах Приседание на одной ноге Прыжки через нарты	Петушинный бой Подними худую корову
4	Итоговое мероприятие месяца: просмотр видеофильма «Северное многоборье». Презентация памятника «Үс хоһуун (Три богатыря)».				
Октябрь – Хотой Айыы ²					
5	Матушка Вилуй	Ходьба в две колонны	Разгружаем баржу	Ждем гостей Поймай мяч	Рыбаки

¹Сентябрь – месяц Улуу Суорун Тойон – Божества огня и профессий (Протопопов С.С. Семиотические символы и значения месяцев в контексте традиционной календарной обрядности народа саха // Мир науки. Социология, филология, культурология, 2020, №2, Том 11. <https://sfk-mn.ru/PDF/19FLSK220.pdf>)

²Октябрь – месяц Хотой Айыы Тойон – Божества власти и сплоченности (там же)

6	Прорубь	Гусиный шаг Ходьба на корточках Оздоровительный бег (5-12 мин)	Косим траву	Возьми варежку Коснись лбом колен Бросок мяча снизу (вверх)	Водопой
7	Занятия в спортивном зале «Үс хоһуун»	Медвежий шаг Бег медведя Бег оленя	Собираем сено граблями	Коснись лбом колен Положи ноги на шею Поймай, брось мяч	Кто сможет встать? Подъем из приседа на одной ноге
8	Улусные спортивные соревнования “Мальчик – наше светлое будущее, Мужчина – наша надежная защита”				
Ноябрь – Байанай ыйа ³					
9	«Мостик»	Журавлиный шаг Прыжки оленя	Соболь	“Мостик” Капризный ребенок	Горностай
10	«Расслабленная поясница, гибкое тело»	Медведь пятаится Бег медведя Испуганный медведь	Потягушки Морской морж	Прогиб Стойка на полене	Упрямый теленок
11	«Почитаемые лесные животные»	Медведь на задних лапах Бегущая лиса	Лисы	Ходьба с прогибом назад Ходьба в положении “мостик” Перекасти полено	Попробуй, увернись! Поймай
12	Соревнование “Байанай” (детский сад, улус)				
Декабрь – Билгэ Хаан ыйа ⁴					
13	Родная Якутия	Шаг осуокая Ветер	Чорон ⁵ Радует солнцу	Струнка. Лежать с опорой на пятки и затылок или на лоб и носки ног.	Капризный ребенок Крепкий затылок. Поставь полено
14	Крепкий затылок	Ночь-день Испуганный олень	Разминка плеч	Научись напрягать мышцы шеи	Упрямый теленок
15	Крепкая шея	Шаг лыжника Бег по мосткам	Потягивание кошки	Научись напрягать мышцы шеи	Жмурки Сильные колени

³ Ноябрь – месяц Байанай – Духа-хозяина леса и охоты (там же)

⁴ Декабрь – месяц Билгэ Хаан – Божества знаний и мудрости (там же)

⁵ Якутская национальная посуда, деревянный кубок для питья кумыса)

16	Новый год				
Январь – Танха ыйа ⁶					
17	Ходьба на руках	Шаг крест-накрест Ветер	Верблюды	Ходьба на руках - ходьба на руках с подъёмом ног вверх. Перетягивание палки	Волк Удар лошади
18	Сильные руки	Белочка	Лисы	Стойка на руках Легкая ходьба на руках	Арм-рестлинг Борьба хапсагай
19	Сильные руки	Конькобежец Бегущая лиса	Сильные руки	Мостик из положения лежа	Прыжки горностая
20	Якутские настольные игры (волчок, городки, щелчки, хабылык ⁷ , камешки)				
Февраль – Одун Хаан ыйа ⁸					
21	Снег, вокруг только снег	Полярная сова Волк	Стрельба из лука	Броски набивного мяча Заяц Прыжки через нарты	Конные скачки по глубокому снегу
22	Сильные руки, крепкие пальцы	Шаги собаки Дотянись до солнца Бег по канату	Сильные руки		Перетягивание на пальцах Прыжки горностая
23	Крепкие руки	Бегущая лиса	Стрельба из лука		Прыжки на руках Удар лошади
24	Улусное (Республиканское) троеборье «Игры народов Севера»				
Март – Олонхо ыйа ⁹					
25	Сесть на шпагат	Паук Лягушка Журавль	Конь	Шпагат, полностью отпустить таз	Удар по столбу
26	Вольная борьба командой	Идти медленно, взявшись за руки по двое	Чорон	Встать со шпагата с опорой на палку Выход в стойку с опорой на жердь, пропущенную под руками.	Вольная борьба командой, по глубокому снегу
27	Встать со шпагата	Лягушка Журавль	Конь Чорон	Шпагат, полностью отпустить таз	Удар по столбу
28	В завершение месяца на территории детского сада проводятся спортивные мероприятия: маршировки и катание на лыжах				

⁶ Январь – месяц Танха Хаан – Божества судьбы и предсказаний (там же).

⁷ Традиционная настольная игра якутов.

⁸ Февраль - месяц Одун Хаан – Божество высшего властителя рока и слова (там же).

⁹ Олонхо – якутский героический эпос.

Апрель – Айыыһыт ыйа ¹⁰					
29	Укрепи живот	Медведь на задних лапах Бег медведя Бегущая лиса	Олень	Упор на две руки с подъёмом ног вперёд и вверх Подъем ног	Борьба сильных ног
30	Сила живота	Оздоровительный бег	Летящая птичка	Легко подними ноги	Подними худую корову Водопой
31	Легко подними ноги	Воробей Бегущая лиса	Олень	Птичка – ходьба на руках с вытянутыми вперед прямыми ногами	Борьба сильных ног Водопой
32	Экскурсии по достопримечательностям улуса, наслега (Дом олонхо, музей, Площадь Победы, библиотеки, спортивные игровые площадки, скверы и т.д.).				
Май – Якутский новый год					
33	Три богатыря, занятия на стадионе	Марш в две колонны в медленном темпе	Березы	Мутовка (сальто) - прыжок с переворотом в воздухе	Игры-соревнования: быстрые лошадки, Хлестай платком
34	Вращение	Оздоровительный бег	Акробаты	Вращение на земле Вращение на руках	Ходьба по кочкам
35	Оо, Вилюй, река моя любимая	Ходьба в две колонны	Разгружаем баржу	Рыба выпрыгивает из воды, прыжки вверх из положения сидя	Неводьба
36	Итоговые игры и соревнования, проверяющие физические способности ребенка - “Детский ысыах”				

¹⁰ Апрель – месяц Айыыһыт Хотун – Богини-покровительницы деторождения, плодородия и семейного благополучия (там же).

3.2. Старшая группа

№	Название занятия	Вводная часть		Основная часть	
		Бег, ходьба	Растяжка	Основные упражнения	Якутские игры
		1	2	3	4
Сентябрь – Улуу суорун					
1	Прыжки на одной ноге	Оздоровительный бег Ходьба	Повторяй за мной	Прыжки на одной ноге Перешагивание через нарты	Долг
2	Лукошко с ягодами	Идем по тропинке Не заблудись в лесу	Березка	Прыжки на одной ноге, поочередно меняем ноги	Обойди кочки
3	Сильные ноги	Лисий шаг Коровий шаг Мышиный бег	Журавлиный шаг	Прыжки на двух ногах; Прыжки через нарты	Подними худую корову
4	Итоговое развлечение месяца: Просмотр видеофильма «Северное многоборье».				
Октябрь – Хотой Айыы					
5	Матушка Виллой	Ходьба в две колонны	Разгружаем баржу	Ждем гостей Поймай мяч	Рыбаки
6	Прорубь	Гусиный шаг Оздоровительный бег (5-12 мин)	Косим траву	Коснись лбом колен Бросок мяча снизу (вверх)	Водопой
7	Занятия спортивным зале «Үс хоһуун»	Медвежьи шаги Бег оленя	Собираем сено граблями	Коснись лбом колен Поймай, брось мяч	Кто сможет встань на одной ноге? Подъем из приседа на одной ноге
8	Улусные спортивные соревнования “Мальчик – наше светлое будущее, Мужчина – наша надежная защита”				
Ноябрь – Байанай ыйа					
9	Мостик	Журавлиный шаг Прыжки оленя	Соболь	Мостик Капризный ребенок	Прыжки горностая
10	Расслабленная поясница, гибкое тело	Медвель пятится Испуганный медведь	Потягушки Морской морж	Учись делать мостик Стойка на полене	Упрямый теленок

11	Почита- емые лесные животные	Медведь на задних лапах Бегущая лиса	Лисы	Учись делать мостик Ходить вокруг жерди	Попробуй, увернись! Поймай
12	Соревнование «Байанай»				
Декабрь – Билгэ Хаан ыйа					
13	Родная Якутия	Шаг осуокая Ветер	Чорон Радуюмся солнцу	Струнка. Лежать с опорой на пятки и затылок или на лоб и носки ног.	Капризный ребенок Крепкий затылок Поставь полено
14	Крепкий затылок	Ночь-день Испуганный олень	Разминка плеч	Научись вытягиваться	Упрямый теленос
15	Крепкая шея	Шаг лыжника Бег по мосткам	Потягивание кошки	Укрепи шею. Научись напрягать мышцы шеи (для физически крепкого ребенка)	Жмурки Сильные колени
16	Новый год				
Январь – Танха ыйа					
17	Ходьба на руках	Шаг крест- накрест Ветер	Верблюдо	Ходьба на руках – ходьба на руках с фиксацией ног	Волк Перетя- гивание на пальцах
18	Стойка на руках	Белочка	Лисы	Встань на руки Ходьба на руках	Армрест- линг
19	Стойка на руках	Конько- бежец Бегущая лиса	Сильные руки	Мостик из положения лежа	Прыжки горностая
20	Якутские настольные игры (волчок, городки, щелчки, хабылык, камешки)				
Февраль – Одун Хаан ыйа					
21	Снег, вокруг только снег	Полярная сова Волк	Стрельба из лука	Прыжки на двух ногах Прыжки на одной ноге Бросок набивным мячом	Конные скачки по глубокому снегу
22	Сильные руки, крепкие пальцы	Собачий шаг Дотянись до солнца Бег по канату	Сильные руки		Перетя- гивание на пальцах Прыжки горностая
23	Крепкие руки	Бегущая лиса	Стрельба из лука		Прыжки горностая Удар лошади

24	«Три богатыря» соревнования в детском саду				
Март – Олонхо ыйа					
25	Сесть на шпагат	Паук Лягушка Журавль	Конь	Шпагат, полностью отпустить таз	Удар по столбу
26	Вольная борьба командой	Идти медленно, взявшись за руки по двое	Чорон	Встать со шпагата с опорой Выход в стойку с опорой на жердь, пропущенную под руками.	Бег по глубокому снегу
27	Встать со шпагата	Лягушка Журавль	Конь Чорон	Шпагат, полностью отпустить таз	Удар по столбу
28	В завершение месяца на территории детского сада проводятся спортивные мероприятия: маршировки и катание на лыжах				
Апрель – Айыыһыт ыйа					
29	Укрепи живот	Медведь на задних лапах Воробей Бегущая лиса	Олень	Упор на две руки с подъёмом ног вперёд и вверх Подъем ног	Борьба сильных ног
30	Сила живота	Оздорови- тельный бег	Летающая птичка	Подними ноги вверх	Напитаться из проруби
31	Подними ноги вверх	Воробей Бегущая лиса	Олень	Упор на две руки с подъёмом вверх и движением ног.	Борьба сильных ног
32	Экскурсии по достопримечательностям улуса, наслега (Дом олонхо, музей, Площадь Победы, библиотеки, спортивные игровые площадки, скверы и т.д.).				
Май – Якутский новый год					
33	Три богатыря, занятия на стадионе	Марш в две колонны в медленном темпе	Березы	Мутовка, прыжок с переворотом в воздухе и приземление на ноги (дети, умеющие сальто вперед и назад)	Игры-соревнования: Скачки Хлестай платком
34	Вращение	Оздорови- тельный бег	Акробаты	Вращение на земле Вращение на руках	Ходьба по кочкам
35	Оо, Виллой, река моя любимая	Марш в две колонны	Разгружаем баржу	Рыба выпрыгивает из воды, прыжки вверх из положения сидя	Неводьба
36	Итоговые игры и соревнования, проверяющие физические способности ребенка - “Детский ысыах”				

3.3. Средняя группа

Поскольку дети в средней группе маленькие, занятия чаще проводятся в игровой форме и требуют обязательного взаимодействия воспитателя и инструктора.

№	Название занятия	Вводная часть		Основная часть	
		Бег, ходьба	Растяжка	Основные упражнения	Якутские игры
		1	2	3	4
Сентябрь – Улуу суорун					
1	Знаком-ство	Разные виды ходьбы	Повторяй за мной	Прыжки на двух ногах	Хлестай платком
2	Лукошко с ягодами	Идем по тропинке	Березка	Прыжки на двух ногах	Сбор орехов
3	Зайчики	Лисий шаг Коровий шаг	Журавлиный шаг	Прыжки на двух ногах	Попади в цель
4	Итоговое мероприятие месяца “Прогулка в лесу”				
Октябрь – Хотой Айыы					
5	Джерэн-кэй ¹¹	Ходьба в две колонны	Радуемся солнцу	Ждем гостей	Рыбаки
6	Джерэн-кэй	Мышиный бег	Соболь	Коснись лбом коленей (сидя)	Посмотри на свою тень (повторяй)
7	Лыжи	Виды ходьбы	Лисы	Стоять на одной ноге	Обойди кочки
8	Итоговое мероприятие месяца «Ходим по воздуху»				
Ноябрь – Байанай ыйа					
9	Мячик	Медведь пьитиса Испуганный медведь	Морской морж	Капризный ребенок	Поймай
10	Птичка	Журавли-ный шаг	Соболь	Ходить вокруг жерди	Полет птичек
11	Почита-емые лесные животные	Бегущая лиса	Лисы	Струнка	Попробуй, увернись!
12	Итоговое мероприятие месяца – Баай Байанай				
Декабрь – Билгэ Хаан ыйа					
13	Родная Якутия	Шаг осуокая	Радуемся солнцу	Движения с палкой	Отгадайте

¹¹ Танцевальное движение, при котором подскакивают на одной ноге, а другую приподнимают, сгибая в колене, одновременно выдвигая ее вперед, или вперед и назад (вид якутского национального танца) (БТСЯЯ, 3 том, 379 стр)

14	Сильные руки	Испуганный олень	Разминаем плечи	Научись вытягиваться	Ночь-день
15	Крепкая шея	Бег по мосткам	Потягивание кошки	Рыба выпрыгивает из воды, прыжки вверх из положения сидя	Жмурки
16	Новый год				
Январь – Танха ыйа					
17	Сила рук	Шаг крест-накрест Ветер	Верблюд	Подтягивание двумя руками	Перетягивание на пальцах
18	Крепкие руки	Белочка	Лисы	Ходьба на руках	Угадай палец
19		Бегущая лиса	Сильные руки	Мостик из положения лежа	Меткий удар
20	Якутская игра – ГОРОДКИ (традиционная игра в кости)				
Февраль – Одун Хаан ыйа					
21	Снег, вокруг только снег	Полярная сова Волк	Стрельба из лука	Прыжки на двух ногах Прыжки на одной ноге Джерэнкэй	Перетягивание на пальцах
22	Сильные руки, крепкие пальцы	Шаги собаки Дотянись до солнца	Сильные руки		Попади в цель
23		Бегущая лиса	Стрельба из лука		
24	Якутские настольные игры (щелчки, волчок)				
Март – Олонхо ыйа					
25	Сесть на шпагат	Паук Лягушка	Конь	Шпагат, полностью отпустить таз	Ночь- день
26		Медленно идти парами, взявшись за руки	Чорон	Встать со шпагата с опорой	Береги ноги
27		Лягушка Журавль	Конь Чорон	Шпагат, полностью отпустить таз	Возьми рукавицу
28	Якутские подвижные игры				
Апрель – Айыыһыт ыйа					
29	Укрепи живот	Бегущая лиса	Олень	Легко подними ноги вверх из положения лежа	Напиться из проруби
30		Оздоровительный бег	Летающая птичка	Поднятие туловища из положения лежа с поддержкой ног	Перекаты с боку на бок

31	Легко подними ноги	Воробей Бегущая лиса	Олень	Упор на две руки с подъёмом вверх и движением ног.	Ходьба по кочкам
32	Экскурсии по достопримечательностям улуса, наслега (Дом олонхо, музей, Площадь Победы, библиотеки, спортивные игровые площадки, скверы и т.д.).				
Май – Якутский новый год					
33	Наедине с природой	Марш в две колонны в медленном темпе	Березы	Отгадываем загадки, рассказываем сказки	
34	Оо, Виллюй, река моя любимая	Оздорови- тельный бег	Акробаты	Прыжки на двух ногах Джерэнкэй Прыжки на одной ноге Прыжки в длину	Ходьба по кочкам
35		Ходьба в две колонны	Разгружаем баржу		Неводьба Осуокай
36	Итоговые игры и соревнования, проверяющие физические способности ребенка “Детский ысыах”				

4. БЕГ, ХОДЬБА, ПРЫЖКИ

Всем известно, что любые физические занятия для детей должны начинаться с разминочной ходьбы, бега. Эти упражнения разработаны с целью вовлечения детей в процесс и создания положительного эмоционального настроя.

Ходьба	Бег
“Ходьба и дыхание” – после бега нельзя резко останавливаться. Необходимо перейти на медленный темп ходьбы до полного восстановления дыхания.	“Оздоровительный бег” – это легкий, неспешный бег, который не должен изматывать ребенка. Может бежать 5-10 минут. Такая пробежка без сильного изнурения не утомляет ребенка, а помогает его телу «проснуться».
“Идем по тропинке” – один из видов ходьбы, который заключается в движении строго по прямой узкой линии. Ребенок идет аккуратно, без лишних движений ногами, воображая лесную тропинку перед собой.	“Не заблудись в лесу” – бег врассыпную с последующим сбором. В центре внимания бег и ходьба. Ребенок должен запомнить за кем он стоит, кто должен стоять от него справа или слева. По команде воспитателя дети разбегаются в разные стороны, бегают, играют или танцуют, затем по сигналу быстро возвращаются на свои места. Рекомендуется повторять 3-4 раза.
“Перестроение в две колонны” – во время ходьбы по команде воспитателя дети разделяются на две колонны. Это развивает внимательность и учит детей осознанно слушать взрослого.	
“Лисий шаг” – ребенок идет тихо, медленно на носочках, положение рук выбирает самостоятельно. Приветствуется, чтобы ребенок полностью вошел в образ	“Бег коня” – бег с высоким подъемом коленей и прямой спиной, руки вытянуты вперед (отведены за спину, зафиксированы на поясе).
«Коровий шаг» - медленная ходьба с опорой на всю стопу, руки зафиксированы в замке за головой.	«Бег оленя» - бег с высоким подъемом ног, руки скрещены над головой как рога или перед собой.
«Гусиный шаг» - ходьба на корточках, руки на коленях, поясе или за головой.	«Прыжки оленя» - ребенок бежит, высоко поднимая ноги и скрестив руки перед собой, и перепрыгивает воображаемое препятствие.
«Медвежий шаг» - ходьба на внешней и внутренней сторонах стопы, руки разведены в стороны.	“Бегущая лиса” – красивый и легкий бег на носках, ребенок входит в образ. “Шаг осуокая” - ходьба по кругу (по ходу солнца), взявшись за руки, левая нога впереди, правая отведена назад
“Журавлиный шаг” – медленная ходьба с высоким подъемом ног и широким шагом, руки отведены за спину.	

“Медведь пятится” - ходьба спиной вперед на внешней и внутренней сторонах стопы, руки разведены в стороны.	“Испуганный медведь” - ходьба спиной вперед на внешней и внутренней сторонах стопы, медленный осторожный бег спиной вперед, руки разведены в стороны.
“Медведь на задних лапах” – ходьба на корточках, опираясь на пальцы ног, руки отведены в сторону.	“Испуганный олень” – бег из стороны в сторону (направо-налево)
“Ночь-день” – медленная ходьба иногда с открытыми глазами, иногда с закрытыми.	“Ветер” – по сигналу воспитателя (свистку) темп бега замедляется, ускоряется.
«Лыжник» – медленная ходьба скользящим шагом, не отрывая стопы от поверхности.	“Бег по мосткам” – ребенок бежит по начерченной узкой дорожке-мосткам (длина - 2-3 м., ширина - 10 см.), не заступая за ее границы.
“Ходьба крест-накрест” – ходьба скрестным шагом, руки зафиксированы на поясе (отведены за спину).	“Белочка” – ребенок бежит и время от времени подпрыгивает.
“Конькобежец” – ходьба скользящим шагом без отрыва стоп от поверхности (имитация движений конькобежца), совмещенная с перепрыгиванием через “снежные бугорки” (препятствия)	«Бег по канату» - бег по узкой линии-канату (длина 2-3м., ширина 4-5 см.). «Канат» можно начертить вдоль двух сторон зала.
“Полярная сова” – медленная ходьба, руки отведены за спину. По команде воспитателя ребенок выполняет прыжки в сторону (вправо или влево).	«Волк» - быстрый бег в разных направлениях.
“Собака” – ходьба на четвереньках (с опорой на ладони и колени)	«Дотянись до солнца» - бег с прыжками вверх. Во время прыжка ребенок должен дотянуться до закрепленного наверху «солнца», поочередно меняя руки.
“Паук” – неспешная ходьба в упоре спиной вниз с опорой на ладони и стопы	“Мышиный бег” – дети легко и бесшумно бегут семенящими шагами на носочках или пятках
“Лягушка” – с помощью рук и ног прыжки из глубокого приседа. При каждом прыжке руки ставятся на пол впереди себя.	“Журавль” – ребенок бежит, высоко поднимая колени, руки отведены за спину
	“Бег медведя” – упражнение только для мальчиков. По команде воспитателя дети отталкиваются руками и прыгают вверх, стараясь коснуться коленями груди.

5. РАСТЯЖКА

Растяжка – навык, доступный не каждому. Все животные на земле пробуждают свое тело через потягивание. Так, мы, воспитатели, в работе с детьми используем растяжку не только во время физкультурных занятий, но и в повседневной жизни, в разных видах деятельности и физкультминутках. Каждое упражнение имеет свое название, повторяется 4-6 раз. Вовлечение ребёнка в игровой образ и развитие его воображения являются отдельным педагогическим приёмом воспитателя.

Важно помнить, что во время растяжки тело, мышцы ребенка не должны болеть. Все движения выполняются плавно, необходимо воздерживаться от резких и неосторожных движений.

Коротко о пользе растяжки:

1. укрепление мышц;
2. улучшает кровообращение и глубину дыхания;
3. профилактика плоскостопия;
4. развитие гибкости тела ребенка через растягивание мышц и связок;
5. улучшение подвижности суставов и позвонков.

Противопоказания к занятиям растяжкой:

1. боли в позвоночнике;
2. диагностированные артрит и радикулит;
3. обострение болезней органов дыхания, в том числе аллергия.

Регулярная растяжка увеличивает подвижность суставов, делает мышцы и связки более гибкими. Кроме того, такие занятия воспитывают терпение и выдержку.

«Повторяй за мной»

И.П. – Стоим прямо, ноги, спина, голова прямо.

1-2 – Поворачиваем голову направо, подбородок выше плеч. Удерживаем на счет 1-2.

3-4 – Поворачиваем голову налево, удерживаем на счет 3-4

И.П. - Стоим прямо, ноги, спина, голова прямо, руки на поясе.

- Опускаем голову, подбородок прижимаем к груди, удерживаем 4 секунды, сохраняя спокойное дыхание. Повторяем 3-4 раза.

«Березка»

И.П. – Ноги на ширине плеч, спина и голова прямо.

1 – Внутренней стороной ладони поднимаем руки вверх. Представляем березу.

2 – Руки поднимаем еще выше, тянемся 3-5 секунд. Высокая красивая береза тянется к солнцу.

- Поворачиваем спину, машем руками вправо-влево. Подул ветер.

- Опускаем руки. Повторяем 4-5 раз, сохраняя спокойное дыхание.

«Журавлиный шаг»

И.П. – спина плотно прижата к стене.

1 – Левое колено поднимаем вверх к правому плечу.

Удерживаем это положение 5-6 секунд. Можем помочь руками.

2 – Правую ногу сгибаем в колене и поднимаем вверх.

Руками машем как крыльями.

«Разгружаем баржу»

1 этап.

И.П. – Ставим перед собой стул примерно в 30 см. Ноги на ширине плеч, стоим прямо.

1 – Сгибаем колени, медленно наклоняемся и кладем ладони на стул.

2 – Голову, спину удерживаем в одном положении 5-10 секунд. Дышим спокойно.

2 этап. «Касаемся пальцев ног». Эта растяжка похожа на первую.

И.П. – Ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты.

1 – Медленно наклоняемся и касаемся пальцев ног.

2 – Голова, спина не должны болеть, фиксируем положение на счет 3-5.

Дышим спокойно.

3 этап. «Коснись пола»

И.П. – Ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты.

1 – Медленно наклоняемся и кладем ладони на пол.

2 – Голова, спина не должны болеть, фиксируем положение на счет 3-5.

Дышим спокойно.

«Косим траву»

И.П. – Ноги врозь, колени согнуты, спина прямая. Дышим спокойно.

1 – Руки поднимаем до уровня плеч.

2 – Левую руку держим у груди, ладони направлены вниз (будто держим косу).

- Плавно поворачиваем корпус и руки вправо, нижняя часть тела остается неподвижной.

- Затем поворачиваемся в другую сторону.

«Собираем сено граблями»

И.П. – Ноги на ширине плеч, колени и спина прямые, дышим спокойно.

1 – Левую руку держим у груди, правую у бедра (будто держим грабли)

2 – Сгибаем колени, наклоняем корпус и голову вправо, нижняя часть тела остается неподвижной, двигается только спина, фиксируем положение на 3-4 секунды.

3 – Возвращаемся в положение 1, затем делаем вправо.

«Соболь»

Воспитатель: Соболь спал. Проснулся к утру.

Дети – Соболь просыпается, потягивается. Стоя на четвереньках на коврике, выгибаем спину вверх дугой. Стопы не отрываем от пола, спину тянем вверх.

Дышим спокойно, фиксируем несколько секунд. Затем выпрямляем спину, стараемся опустить живот на пол. Повторяем 3 раза.

“Морской морж”

И.П. – Дети расстилают коврик на полу и лежат на животе, руки вдоль туловища или согнуты в локтях перед собой.

1 – Опираясь на руки, плавно прогибают спину, поднимают голову вверх, удерживают положение 2-3 секунды и громко говорят: “МОООРЕ”.

2 – Возвращаются в исходное положение.

3 – Ноги поднимают вверх и удерживают 2-3 секунды со словами “МОООРЖ”.

4 – Возвращаются в исходное положение. Повторяют 2-3- раза.

«Лисы»

И.П. – дети стоят на коленях парами, лицом друг к другу.

1 – Правую ногу поднимают вверх (смотрят на ноги друг друга)

2 – Говорят: «Я – ЛИСЕНОК»

3 – Двигают ногами, стоят 2-5 секунд.

4 – Возвращаются в исходное положение. Поднимают левую ногу.

Повторяют 3-4 раза.

«Радуемся солнцу»

И.П. – Ноги на ширине плеч, дышим спокойно.

1 – Руки медленно поднимаем вверх ладонями внутрь.

2 – Тянемся вверх.

3 – На носках поднимаемся выше. Так стоим 5-8 секунд.

4 – Возвращаемся в исходное положение. Повторяем 3-5 раз.

«Стрельба из лука»

И.П. – Ноги на ширине плеч. Соединяем подушечки пальцев обеих рук, прижимаем к середине груди. Не отрывая руки, касаемся правого и левого плеча. Спина, голова прямые. Дышим спокойно. Повторяем 3-5 раз.

«Олень»

И.П. – присед на корточках, ладони плотно прижаты к вискам. Взгляд направлен прямо вперед. На корточках идут вперед. Сохраняя положение рук у висков, растопыривают пальцы, напоминая рога оленя.

Когда воспитатель спрашивает: «Где рога оленей?», дети шевелят растопыренными пальцами, не отрывая ладони от головы. Встают и возвращаются в исходную точку, потом снова идут на корточках.

«Чорон»

И.П. – стоим прямо, ноги вместе, ладони соединяем и держим под подбородком. Делаем вдох, руками подталкиваем подбородок вверх. На выдохе немного опускаемся на корточки, разводя колени в стороны. Не выпрямляя ног, отводим руки вверх в стороны и говорим: «ЧОРООН» (ударение на втором слоге). Повторяем 3-5 раз.

«Массаж плеч»

И.П. – Стоим прямо, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, руки на поясе. Дышим спокойно.

1 – Отводим плечи назад, удерживаем положение 3-4 минуты.

2 – Подаем плечи вперед, удерживаем положение также 3-4 секунды. Повторяем 4-5 раз.

«Кошка потягивается»

И.П. – Стоим на коврике на четвереньках, ноги вместе.

1 – Спину выгибаем дугой и тянемся вверх. Удерживаем положение 3-4 секунды.

2 – Прогибаем спину и стараемся коснуться животом пола, голова поднята вверх, руки согнуты. Можно произносить: «МЯЯЯУУУ». Повторяем 3-4 раза.

«Конь»

И.П. – Стоим на четвереньках.

1 – Опираясь на колени и ладони, медленно ходим.

2 – Голову опускаем вниз-вправо, двигаем головой будто жуем траву.

3 – Голову опускаем вниз-влево.

4 – Подражая коню, произносим «И-ГО-ГО». Повторяем 4-6 раз.

«Верблюд»

И.П. – Ноги прямо на ширине плеч.

1 – При помощи пальцев садимся на корточки на носках.

2 – Изображая спину верблюда, таз поднимает вверх, передвигаемся медленно как верблюды. Не задерживаем дыхание.

3 – Встаем на колени, опираясь на локти, становимся на четвереньки, опускаем голову и грудь вниз до пола. Изображаем верблюда пьющего воду. На вдохе вытягиваем губы, не спеша пьем воду.

4 – Возвращаемся в положение 1 и продолжаем ходьбу. Повторяем 4-5 раз.

«Летящая птичка»

И.П. - Стоим прямо, ноги вместе.

1 – Спину и голову держим прямо и немного наклоняем туловище вперед.

2 – Одну ногу выпрямляем и отводим назад.

3 – Руки, словно крылья, отводим вверх-назад, фиксируем положение 1-2 секунды (позже учатся удерживать дольше).

- Возвращаемся в И.П. После меняем ногу. Дышим размеренно.

6. ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

В данный раздел включены подходящие для детей упражнения из книги «Алаас хамсаныыта (Ритмы родного аласа)» Лазаря Андреевича Афанасьева-Тэриса.

Сила одной ноги. Крепкая стопа, сильные ноги.	Описание упражнения – приседания на одной ноге. Укрепи свои ноги. Прыжки на одной ноге попеременно. Приседания на двух и одной ноге. Легко приседай на одной ноге. Правой рукой держим левое ухо, левой рукой придерживаем левую ногу, наклоняемся и с пола зубами поднимаем ведро или лбом касаемся чорона на полу. Легко возвращаемся в исходное положение). Прыжки на одной ноге попеременно.
Коснись лбом колен. Гибкий словно ива.	Описание упражнения – не сгибая ноги, коснуться лбом колен. Коснись лбом. Из положения сидя или стоя наклонившись коснись лбом коленей. Сидя, ноги врозь, делаем наклоны вправо-влево, руки вдоль ног, касаемся лбом коленей. В положении сидя, постепенно кладем ногу за голову. Важно сохранять прямую спину и не прогибать шею. Вес тела должен распределяться так, чтобы не создавать чрезмерного давления на шею. Это упражнение можно сделать и лежа на полу.
Мостик. Спина свободная, позвоночник гибкий.	Описание упражнения – прогиб назад с опорой на руки и ноги. Мостик. Лежа на спине, согнутые в коленях ноги поставьте параллельно туловищу так, чтобы они максимально близко располагались к ягодицам. Руки согните в локтях и поставьте на ладони параллельно туловищу так, чтобы пальцы рук были максимально близко к плечам. Усилиями мышц ног и корпуса поднимите таз. Подключите руки и поднимите туловище вверх, стараясь прогнуться в пояснице. Стоять 5-10 секунд. Повторить 2-3 раза. Медленно опустите туловище на мат, сгибая руки и ноги. Сначала положите на мат верхнюю часть туловища, а потом уже всю спину и другие части тела. При этом нужно напрягать мышцы таза и корпуса, чтобы не упасть резко на мат. Ходьба на мостике. Начните двигаться руками вперед: переставляйте руки от себя (вперед), а ногами подходите к рукам.

Струнка. Натянутый не рвется, изогнутый – не ломается.	Упражнение «Чиккэн» — это удержание (напряг) тела с опорой на пятки и затылок или на лоб и носки стоп. Учись напрячь мышцы с опорой на затылок. Упор лежа сзади, ребёнок ложится на коврик. Другой ребёнок поднимает его за затылок, чтобы он встал, опираясь только ногами и затылком. Руки прямые, тело вытянуто. Укрепляй шею. Ребёнок сидит на полу, кладёт голову на модуль (например, поролоновый блок) и, опираясь затылком, напрягает тело, руки вдоль туловища, ноги на полу. Учись напрячь тело с опорой на затылок и ноги. Упор сидя, кладёт голову на модуль, затем постепенно поднимая все тело кладёт и ноги на модуль, напрягая спину. Когда упражнение получается хорошо, можно положить на живот небольшой груз. Для малышей обычно достаточно тренировать напряг с опорой на затылок. Дети постарше учатся делать «чиккэн» с опорой на лоб. Последовательность упражнений та же: - Укрепление мышц шеи. - Лежать с опорой на лоб и ноги. - Полный «напряг» с опорой на лоб Нужно удерживать положение 4–5 секунд. Повторить 3-4 раза.
Ходьба на двух руках. Ловкий на руки словно белка	Описание – ходьба на руках. Ходьба на руках. Ребенок делает упор на прямые руки, а друг сзади придерживает его за колени под углом 90°. В этом положении ребенок идёт вперёд на руках, а друг идет следом. Укрепи руки. Упор лежа, ноги вытянуты вдоль тела. В таком положении ребенок идет вперед на руках от 5-15 метров. Стойка на руках. Встаньте лицом к стене на расстоянии примерно 25-30см, расставьте ноги на ширину плеч, поставьте руки на пол на ширине плеч, пальцы направлены вперед. Затем плавно поднимите одну ногу, перенесите ее через голову к стене. Как только одна нога достигнет стены, подтяните вторую к ней. У стены пятки должны соприкоснуться со стеной, а руки оставаться прямо под плечами. В таком положении можно стоять от 5-15 секунд.
Отжимание. Сильные руки, крепкие пальцы	Описание – поднять тело руками. Отжимание. Упор лёжа, опираясь на колени. Руки расположить на ширине плеч, ладони — под плечами. Спина должна быть прямой, живот подтянут. Медленно сгибайте и разгибайте руки, опуская и поднимая грудь. Плавно вернитесь в исходное положение. Повторить 2-3 раза.

Шпагат.	Описание упражнения – сесть на шпагат. Продольный шпагат. Встаньте прямо. Одна нога выставлена вперед, вторая сзади прямая. Согните переднюю ногу в колене, задняя нога остается прямой. Плавно опускайтесь вниз, сохраняя спину ровной. Максимально приблизить бедра к полу, при этом сохраняя ноги прямыми. Поперечный шпагат. Сядьте на пол, выпрямив спину. Начните медленно разводить ноги в стороны, сохраняя их прямыми. Задержаться в таком положении на 10-15 секунд.
Тэкээт. Грудь крепкая, тело сильное.	Описание – поднятие ног с опорой на руки. Подними ноги. Ребенок сидит на полу, руки упираются в пол за спиной для равновесия. Плавно приподнимает прямые или слегка согнутые ноги от пола. Удерживает положение 10-15 секунд. Ноги на весу. Ребенок стоит между двумя стульями, руки упираются на спинки. Ноги на ширине плеч, спина прямая. Плавно, упираясь руками, приподнять выпрямленные ноги над полом. Удерживать положение 8-15 секунд, в зависимости от физической подготовки. Подъем ноги с мячом. Ребенок стоит между двумя стульями руки упираются на спинки. Ноги на ширине плеч, спина прямая. Ступнями обеих ног зажимает небольшой мяч и плавно приподнимает выпрямленные ноги с зажатым мячом. Удерживает положение 10-12 сек.
Кувырок вперед-назад. Боковое колесо. Мутовка прыгает, прыгун знатный	Кувырок вперед. Основная стойка: упор присев, ноги вместе, ладони лежат на полу, руки прямые, подбородок прижат к груди, спина округлена. Вес тела переносится на руки, и слегка отталкиваясь от пола перекачивается, не опираясь на голову, и мягко перекачивается через спину от затылка к лопаткам и тазу. По завершении упражнения ребёнок возвращается в исходное положение, встаёт, поднимает руки вверх, держит спину прямо. Кувырок назад. Ребенок стоит прямо, ноги на ширине плеч. Опуститься в упор присев, спина округлена, подбородок прижат к груди. Перенести вес тела на руки, оттолкнуться ногами, сделать перекат назад: сперва на спину, затем на лопатки. В момент касания опоры упереть руки кистями за плечи, отталкиваясь, перевернуться через голову. Перейти в упор присев. Боковое колесо. Ребенок стоит на линии боком по направлению движения (выполняется боком - слева направо или справа налево), руки держит прямо наверху. Чуть согнув, приподнимает правую ногу. Наклоняется и переносит на нее вес тела. Практически одновременно делает мах левой ногой. Правую руку ставит на пол ладонью, развернутую в сторону движения. Отталкивается правой ногой и выходит в стойку на две руки, приземляется на левую ногу, правую ставит за ней. Выпрямляется.

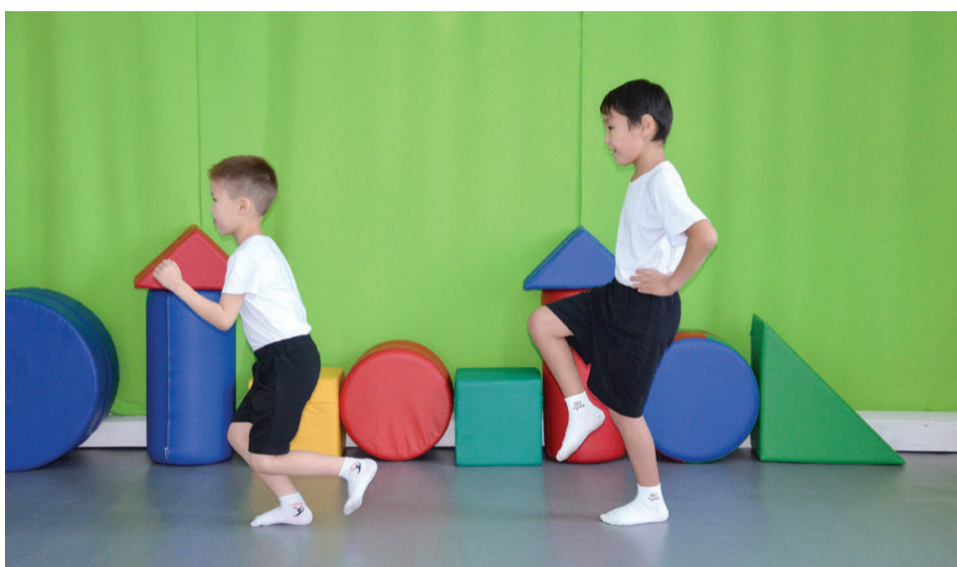
Тройной прыжок	Описание – тройной прыжок двумя ногами. Тройной прыжок. Ребенок прыгает с места или с небольшого разбега, отталкиваясь одновременно двумя ногами, три раза без остановки. В момент отталкивания колени должны быть согнуты, а обе руки отводятся назад. Прыгун резко и быстро выпрямляет ноги, начиная энергично взмахивать руки вперед. Во время полёта ноги подтягиваются к телу. Существует два вида этого упражнения: легкие прыжки с опорой на ноги, и энергичные прыжки из глубокого приседа с мощным отталкиванием. Основная ошибка начинающих - неправильное движение руками. После каждого прыжка ребёнок должен, подобно маятнику, очень быстро отводить руки назад. Также важно следить, чтобы ребёнок не наклонялся слишком сильно и не заваливался вперед - этому нужно учить с самого начала, добиваясь правильной постановки и умения отталкиваться.
Нарты	Прыжки через нарты. Знакомство с нартами. Знакомство с размерами и с количеством нарт (высота 20см, ширина верхней части 20 см, нижней - 40 см, длина 80–120 см; всего используется 10 нарт). Перешагивание нарт. Перешагивание через одну нарту поочередно - сначала правой, затем левой ногой. Перепрыгивание через нарты. Перепрыгивание через 4–5 нарт. С 6 лет ребенок может перепрыгнуть все 10 нарт. Техника прыжка: Отталкивание двумя ногами одновременно, нельзя задевать нарты, приземление на две ноги. После последней нарты ребенок, не разъединяя ног, разворачивается на 180 градусов и выполняется обратный прыжок через нарты в противоположном направлении. На выполнение разворота даётся 5 секунд. Побеждает тот, кто без ошибок перепрыгнет наибольшее количество нарт. Перед началом прыжка прыгун, занимает исходное положение, четко и уверенно поднимает руку, показывая что он полностью готов к прыжку. Начинает прыжок только по команде «ЧЭ! (Давай!)». Разрешается прыгать босиком.
Перетягивание палки	Мас-рестлинг. Перетягивание проводится на ровном полу. Посередине устанавливается опорная доска длиной 1 метр, шириной 10–15 см и толщиной 2 см. Палка для перетягивания должна быть круглой, диаметром 2,5 см и длиной 40 см, изготавливается из берёзы или лиственницы. Дети садятся друг против друга и упираются ступнями в доску. Руками обхватывают палку, она должна находиться параллельно над доской упора. Хват за палку может осуществляться изнутри или снаружи - это определяется путем жеребьевки. Состязание начинается по команде судьи «ЧЭ!» (старт). Тот, кто выпустит палку из рук, считается проигравшим.
Бросок набивного мяча	Бросок набивного мяча. Ребенок стоит на линии, ноги врозь на ширине плеч. Мяч держит прямыми руками внизу, он касается бёдер спереди. Руки опускает и отводит назад между ног, одновременно выполняет легкое приседание. Делает замах руками и бросает, при этом резко выпрямляет ноги, что создает мощный импульс для броска. Корпус резко выпрямляет, передавая усилие от ног к рукам. Важно, чтобы мяч полетел не вверх и не вниз, а под оптимальным углом — вперед-вверх. Вес мяча: 1 кг - для девочек, 2 кг - для мальчиков.



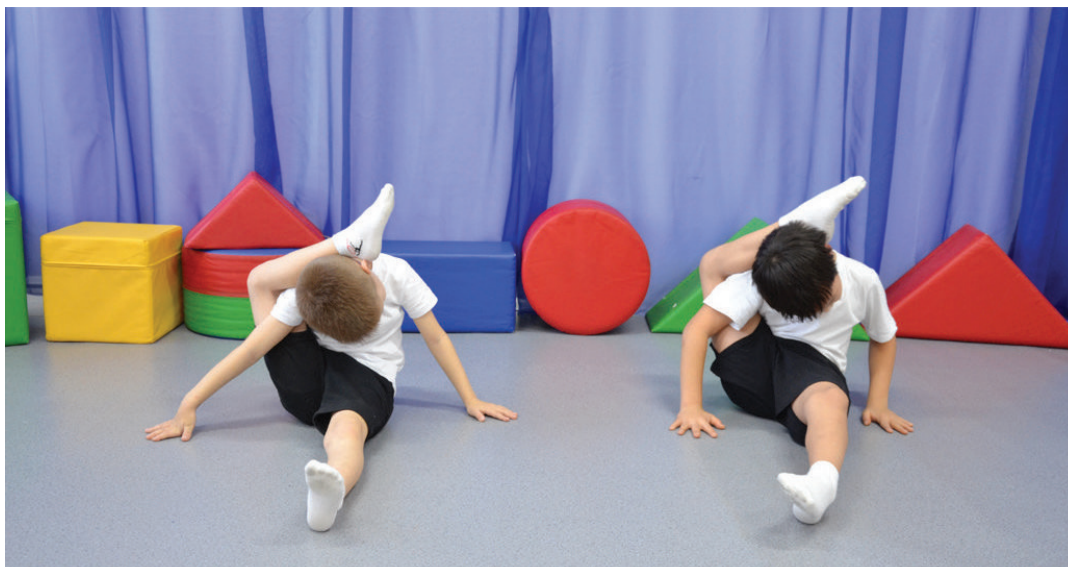
Мостик



Боковое колесо



Постепенные приседы на одной ноге



Положить ногу на шею



Спокойно поднять ноги



Отжимание



Якутская вертушка



Опираясь руками на полено поднять ноги



Ходьба на двух руках



Сильные руки



Стоя коснись лбом колена



Водопой



Мас-реслинг



Прыжки на одной ноге



Струнка. Натянутый не рвется, изогнутый – не ломается



Грудь крепкая – сильное тело. Укрепляй торс



Ноги на вису





Мутовка (кувырок вперед, назад)



Коснись лбом коленей



Стойка и катание на чурке



Стойка на полене одной ногой



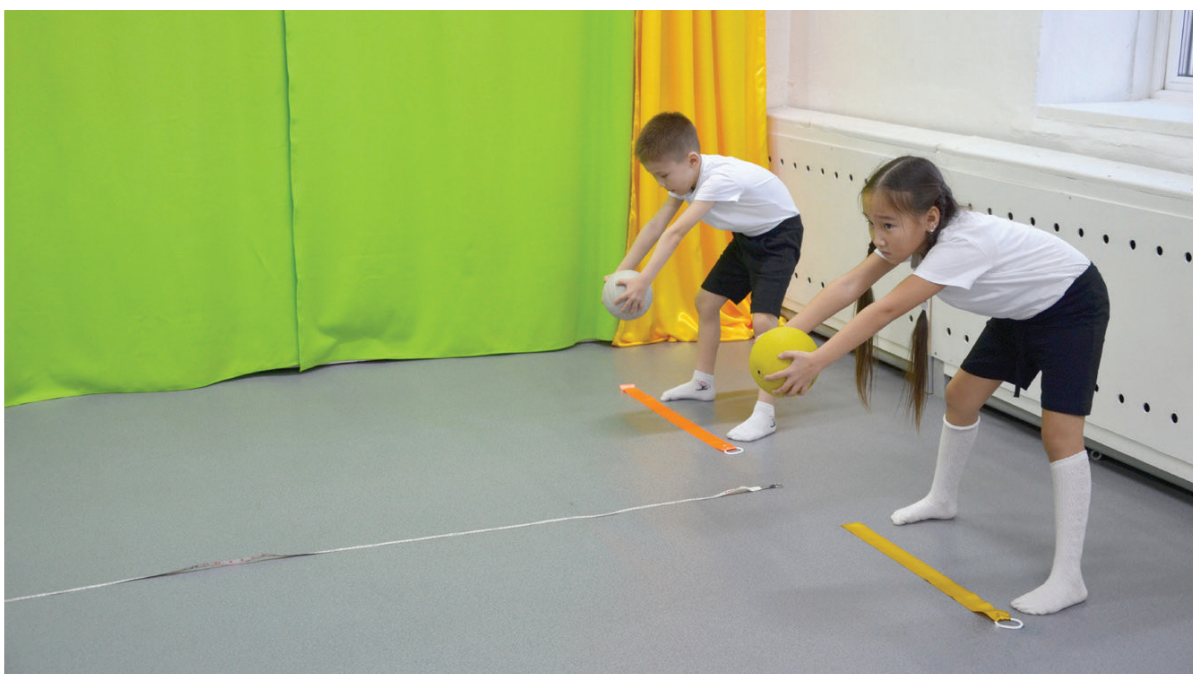
Шпагат



Ходьба и прыжки на нартах.



Тройной прыжок



Метание набивного мяча

7. ДЫХАНИЕ

Важно с раннего возраста последовательно обучать детей дошкольного возраста правильному дыханию. При правильном дыхании в кровь поступает достаточное количество кислорода, что благотворно влияет на работу лёгких, мозга, нервной системы, сердца и сосудов, а также органов пищеварения.

Дыхательную гимнастику рекомендуется проводить два раза в день по 10-15 минут за час до еды. Эти упражнения можно включать в утреннюю гимнастику или в заключительную часть физкультурных занятий.

В предлагаемую работу включены методики дыхания Стрельниковой Александры Николаевны, Бутейко Константина Павловича и хатха-йоги. В эти комплексы входят такие упражнения, как глубокое дыхание, произвольная задержка дыхания, затруднение и замедление дыхания, а также учащенное дыхание. Сложные виды дыхательных упражнений выполняются с помощью взрослого, а более простые дети могут выполнять самостоятельно.

Занятия проводятся в игровой форме. Чтобы заинтересовать ребёнка, упражнениям подбирают подходящие, понятные детям названия. Со временем ребёнок и сам сможет придумывать и изобретать новые упражнения. Полезно выполнять их на свежем воздухе в тёплую погоду. Если занятия проходят в помещении, комнату необходимо проветривать. Упражнения можно повторять 2-3 раза в день.

«Роза и Одуванчик»

И.П. — стоит прямо.

1. Делаем глубокий вдох носом (как будто вдыхаем аромат розы). Задерживаем дыхание на 2–3 секунды.

2. Медленно выдыхаем воздух через рот (как будто дуем на одуванчик).

«Курочка»

И.П. - ребёнок сидит на коврик, руки вниз.

1. Сгибаем руки в локтях, пальцами касаемся плеч (как крылья у курочки).

2. Делаем глубокий вдох носом, наполняя грудную клетку воздухом. Задерживаем дыхание.

3. На выдохе через рот быстро двигаем локтями, похлопывая себя по бокам.

«Ворона»

И.П. - ребёнок стоит, слегка расставив ноги, руки опущены вниз.

1. На вдохе широко разводит руки в стороны (как крылья).

2. На выдохе опускает руки и произносит «каррр», протягивая звук «р».

«Дракон»

И.П. - ребёнок сидит на коврик или стоит, изображая дракона.

1. Зажимаем правую ноздрю большим пальцем правой руки, вдыхаем и выдыхаем воздух через левую ноздрю.

2. Зажимаем левую ноздрю левым большим пальцем, вдыхаем и выдыхаем воздух через правую ноздрю.

«Хомячок»

1. Делает несколько шагов, вдыхая понемногу носом и надувая щёки, имитируя хомяка.

2. Затем поворачивается, хлопает себя по надутым щекам, выпуская воздух (затем снова делает несколько шагов, принохиваясь и заново надувая щёки).

«Кошка»

И.П. - стоя на месте, руки согнуты в локтях, расслабленные плечи опущены вниз.

1. Делаем 4 коротких, шумных вдоха носом (на вдохе сжимаем пальцы в кулачки).

2. Затем 4 плавных выдоха (на выдохе разжимаем кулачки).

Воспитатель может читать стихотворение, а дети в это время выполняют дыхательное упражнение.

Мы — кошки,
Кулачки сжимаем,
Коготки выпускаем,
Мышку быстро поймаем!

«Любопытная Варвара»

И.П. - мышцы шеи расслаблены, руки согнуты в локтях.

1. - Во время ходьбы поворачиваем голову вправо-влево, шаг должен совпадать с поворотом головы вправо-влево, при повороте головы делаем вдох носом. Любопытная Варвара Смотрит влево, смотрит вправо. Чем же так пахнет? Носик тянется, тянется.

Любопытная Варвара
Смотрит влево, смотрит вправо.
Чем же так пахнет?
Носик тянется, тянется.

«Кошка на охоте»

И.П. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях.

1. – В приседе, поворачиваясь вправо, делаем хватательные движения руками (сопровождаем их короткими, шумными вдохами).

2. – Поворачиваясь влево, делаем хватательные движения руками (сопровождаем их короткими, шумными вдохами).

Кошка вышла на охоту,
Воробья хочет поймать,
Влево, Вправо посмотрев,
Птичий запах уловить.

«Насос»

И.П. - стоя, руки внизу, слегка наклоняемся вперёд. В руках держим карандаш, представляем, что держим ручку насоса, и начинаем «качать». При наклоне делаем вдох носом.

Мы к горе подъехали — стоп!
У нас колесо спустило — стоп!
Мы качаем колесо,
Воздух вдыхаем глубоко.

8. САМОМАССАЖ

На теле каждого человека есть биологически активные точки. При регулярном массаже этих точек здоровье человека укрепляется и улучшается. Во время массажа желательно соблюдать тишину, можно слушать спокойную музыку без слов или читать стихи.

«Сильные руки»

И.П. — спина прямая, ноги в свободном положении.

1. Моем руки, энергично трём ладони друг о друга до ощущения тепла.
2. Поочерёдно массируем и растягиваем каждый палец.
3. Правой рукой массируем левую руку, с силой проводя от пальцев к плечу, похлопываем, поглаживаем (затем левой рукой — правую).
4. Опускаем руки вниз и расслабленно ими потягиваем. Повторяем 2-3 раза.

«Мы устали». Быстрое восстановление работоспособности после усталости.

И.П. - дети сидят на подстилках-олбох, можно выполнять и стоя.

1. - Соединяем ладони перед грудью, пальцы направлены вверх. Не дыша, с силой давим ладонью на ладонь до дрожи в руках.
2. - Напрягаем мышцы плеч и груди.
3. - Втягиваем живот и, не размыкая рук, тянемся ими вверх.
4. - Встаём на носочки и тянемся ещё выше, как будто хотим увидеть что-то вдали. Это упражнение повторяем три раза.

«Ключ»

И.П. - ноги в свободном положении.

1. Сцепляем пальцы в замок.
2. Заводим руки за голову.
3. Сцепив руки на затылке, сводим локти перед собой.
4. Делаем плавный наклон головой вперёд, вытягивая шею и позвоночник. Удерживаем это положение 10–15 секунд.

«Уши»

И.П. – сидим на коврик.

Благодаря ушам

Я с интересом слушаю сказку.

Благодаря ушам

Я слышу мамину песню.

Интенсивно массируем наши уши в течение 15–20 секунд.

«Ножки и пяточки»

И.П. - дети садятся на подстилки-олбох в позу «лотоса» (звучит спокойная музыка).

Правой рукой, сжатой в кулак, массируют, поглаживают и постукивают по левой пятке (затем по правой).

Руками разминают пальцы ног.

Шевелят пальцами ног.

Руками массируют голени.

Стучат пятками по полу.

«Петушок». Дети выполняют это упражнение для развития мышц шеи.

И. П. — стоя, ноги на ширине плеч.

Ах, как хорош наш петушок! (Наклоны головы вправо-влево, имитируя, как петушок ищет зёрнышки.)

На макушке — гребешок. (Наклоны головы вперёд-назад.)

А под клювом — борода. (Медленные круговые вращения головой.)

Важно ходит по двору. (Ходьба по кругу — важно вышагивая, размахивая руками, как крыльями, и делая шумные, сильные вдохи носом.)

Раньше всех он встанет

И споёт нам громко:

«КУ-КА-РЕ-КУУ!»

Просыпайтесь все!

«Поезд»

И.П. — дети становятся друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящему и идут, изображая поезд.

Чух-чух, пыхчу-пыхчу, я спешу! (хлопает ладонью по спине друга, поглаживает).

Стоять на месте не хочу! (топают ногами).

Чух-чух, пыхчу-пыхчу, я спешу! (кулаками постукивают по своим бёдрам).

Стоять на месте не хочу! (пальцами постукивают по спине друга).

Чух-чух, пыхчу-пыхчу, я спешу! (хлопают в ладоши).

Колесо моё бежит, крутится! (топают ногами).

Чух-чух, пыхчу-пыхчу, я спешу! (хлопают в ладоши).

Ехать быстро мы должны! Чу-чу-чу! (машут руками).

«Ветер». Этот массаж успокаивает ребёнка и снимает усталость.

И. П. — можно сидеть, лежать или стоять.

В тёплый день

Люблю гулять

Я в берёзовой роще.

(Интенсивно трём ладони друг о друга, пока не почувствуем тепло.)

Вдруг подули шальные ветра,

Ласково гладят лицо. (Аккуратно поглаживаем лицо двумя ладонями — от бровей к подбородку.)

Спрятавшись в траве,

Начали играть. (Кончиками пальцев поглаживаем лоб — от середины к вискам.)

«Ладони»

Сейчас мы с вами поиграем!

Ласс, похлопаем в ладоши (хлопаем в ладоши).

Ласс-ласс, сильная правая рука (левой ладонью похлопываем правую руку, начиная с пальцев).

Ласс, похлопаем в ладоши (хлопаем в ладоши).

Ласс-ласс, сильная левая рука (правой ладонью похлопываем левую руку, начиная с пальцев).

Ласс, похлопаем в ладоши (хлопаем в ладоши).

Лас-лас, осторожно-осторожно похлопываем по щёчкам (похлопываем по лицу).

Ласс! Громко хлопаем! (громко хлопаем в ладоши над головой).

Лас-лас, я люблю свои колени (похлопываем по коленям).

Ласс! Громко хлопаем! (громко хлопаем в ладоши над головой).

Лас-лас, плечи сильные (правой ладонью хлопаем по левому плечу, а левой – по правому).

Лас-лас, наши бока дорогие (похлопываем себя по бокам).

Ласс-ласс, громко хлопаем! (хлопаем в ладоши).

Лас-лас, грудь крепкая (похлопываем себя по груди).

Ласс-ласс, ласс-ласс! Похлопаем в ладоши,

Ласс-ласс, будем здоровы и счастливы!

Использованная литература:

- 1.Афанасьев Л. А., - Тэрис. «Алаас хамсаныыта. Учууталга, төрөппүккэ көмө». –Дьокуускай: Сахаполиграфиздат, 1996. – 37, страницы с иллюстрациями.
- 2.Васильев П. К., Охлопков М. К. «Сахалыы оонньуулар» – Дьокуускай, 1992.
- 3.Винокуров В. Н., «Төрөөбүт дойдум» – Дьокуускай, 1993.
- 4.Глазырина Л. Д., «Физическая культура – дошкольникам. Пособие для педагогов дошк.учреждений» – М.: Гуманит. изд.центр ВЛАДОС, 2001. – 304.
- 5.Егорова З. В., «Оҕо саадыгар сахалыы оонньуулар. Иитээчилэргэ, устудьуоннарга аналлаах үөрэтэр пособие» – Дьокуускай, 2008.
- 6.Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б., «Развивающая педагогика оздоровления» (дошкольный возраст) Программно-методическое пособие. –М.: ЛИН-КА-ПРЕСС, 2000. – 296 с.: илл.
- 7.КУСТУК оскуола иннинээҕи үөрэхтээһин бырагыраамата/Никифорова Т. И. , Попова Л. В. , Скрябина А. А., (уо.д.а.): салайааччы Никифорова Т. И. ; научнай салайааччы Попова Л. В. . – Дьокуускай, 2020. – 132 с. – («Саха уһуйаана»).
- 8.Леонтьева М. А., Борисова М. М., «У меня спина прямая». Сборник мет.материалов по формированию правильной осанки у дошкольников. – Москва, 2006.
- 9.Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: учебное пособие/под ред. Орла В. И. и Агаджановой С. Н. . – СПб.: «ДЕТ-СТВО-ПРЕСС», 2008.
10. Освальд К., Баско С., «Стретчинг для всех». – М.: Изд-во Эксмо, 2004. – 192 с., илл.
11. Борисова З.Н., Егорова З.В., Лепчикова В.Е., Сергеева С.С., «Подвижные игры эвенков и элементы северных национальных видов спорта в практике детских садов». – Якутск, 2016.
12. Попова М. А., «Саха төрүт культурата. Учууталга көмө». Дьокуускай, 1993.
13. Прищепа С. С., «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Обзор программ дошкольного образования» – М.:ТЦ Сфера, 2009. – 128 с. (программы ДОУ; Приложение к журналу «Управление ДОУ»)
14. Рунова М.А., «Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей» – М.: Мозаика-Синтез, 2002. – 256 с.
15. Федоров А.С., «Саха төрүт оонньуулар» – Дьокуускай: Бичик, 2011. – 96 с.
16. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/ под ред. Филипповой С.О. – СПб.: «ДЕТ-СТВО-ПРЕСС», 2005. – 416 с., ил.
17. Степаненкова Э.Я., «Физическое воспитание в детском саду. Программы и методические рекомендации» – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009. – 96 с.
18. ФОП - C:/Users/DNS/Downloads/federalnaja-obrazovatel'naja-programma-doshkol'nogo-obrazovanija.pdf
19. Шамаев Н.К., “Эдэр ыччаты эт-хаан сайдыытыгар сахалыы ньымаларынан иитии” – Дьокуускай, 1994.

Учебное издание

Иванова Ульяна Капитоновна

Кучарова Евгения Васильевна

**ПАРЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА «ҮС ХОҢУУН» (4-7 ЛЕТ)**