

**Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение  
Детский сад «Солнышко» общеразвивающего вида**

**КРУЖОК**  
по физическому воспитанию «Здоровячок»  
в старше - подготовительной группе  
на 2021-2022 учебный год

Руководитель: Дивдевилов Е.Е.  
Воспитанники: старшая и подготовительная группы  
в количестве 15 детей

**Цель:** Развитие физических качеств у детей старшего и подготовительного дошкольного возраста посредством использования якутских национальных игр.

Привитие интереса к элементам национальных видов спорта с использованием их в свободное время.

**Важные принципы работы с детьми:**

- принцип индивидуализации, предусматривающий улучшение природных задатков, воспитание новых положительных качеств, способностей;
- Принцип сознательности, активности и самостоятельности, предусматривающий опору на сознательное и активное отношение ребенка к своей деятельности.

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», Дети большую часть времени проводят в статичном положении, что снижает силу и работоспособность скелетной мускулатуры, влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития. Одним их эффективных форм работы по физическому воспитанию, развитию физических качеств детей являются национальные подвижные игры, в которых создаются благоприятные условия не только для физического развития, но и для укрепления здоровья и для приобщения детей к традициям родного края. Данная проблема становится актуальной, если воспитание и обучение в детском саду осуществляется на русском языке, т.к. в программе Венгера «Развитие» под редакцией Васильевой в котором не предусмотрены национальные региональные компоненты.

Актуальность и её практическая значимость определили тему работы «Развитие физических качеств, укрепления здоровья, приобщение к культуре своего народа детей старшего дошкольного возраста посредством использования якутских национальных игр».

**Ожидаемые результаты работы кружка:**

- здоровый ребёнок, с развитыми физическими качествами, с устойчивым интересом к подвижным играм и элементам национальных видов спорта;
- теоретическое и практическое обоснование для внедрения в деятельность дошкольного образовательного учреждения занятий кружка «Якутские национальные игры».

Месяц	Название игры	Содержание
Октябрь	1). Стрельба в цель с кружением (Салгыдый)	<p>Берется картонный диск диаметром 20 — 25 см, разрисованный якутским орнаментом (в старину диск делали из бересты, прошитой вдвое). Диск вывешивается на стене или на столбе. На расстоянии 3 — 5 м от него ставится шест (или круглая тумбочка), вокруг которого играющий должен несколько раз обежать с мячом и бросить его в диск (цель). Победителем считается тот, кто попадет в цель, предварительно обежав вокруг шеста или тумбочки большее число раз. Старшим детям можно рекомендовать стрельбу в цель из лука вместо мяча.</p> <p>Правила игры. Следует заранее договариваться, сколько раз надо обойти круг. Бросать в цель точно с определенного расстояния.</p>
	2). Куропатки и охотники	<p>Все играющие -куропатки, трое из них — охотники. Куропатки бегают по полю. Охотники сидят за кустами. На сигнал «Охотники!» все куропатки прячутся за кустами, а охотники их ловят (бросают мяч в ноги). На сигнал «Охотники ушли!» игра продолжается: куропатки опять летают.</p> <p>Правила игры. Убегать и стрелять можно только по сигналу. Стрелять следует только в ноги убегающих.</p>
Ноябрь	1). Соколиный бой (Мохсоцол охсупуута)	<p>Играют парами. Играющие становятся на правую ногу друг против друга, левая нога согнута. Руки скрещены перед грудью. Игроки прыгают на правой ноге и стараются правым плечом оттолкнуть один другого так, чтобы другой встал на обе ноги. Когда устают прыгать на правой ноге, меняют ее на левую. И тогда соответственно меняются толчки плеча. Если при грубом толчке один из играющих упадет, толкнувший выходит из игры.</p> <p>Правила игры. Победившим считается тот, кто заставит встать другого на обе ноги. Отталкивать партнера можно только плечом. Смену ног производить одновременно в паре.</p>
	2). Белый шаман	<p>Играющие ходят по кругу и выполняют разные движения. В центре круга — водящий. Это белый шаман — добрый человек. Он становится на колени и бьет в бубен, затем подходит к одному из играющих и отдает ему бубен. Получивший бубен должен повторить в точности ритм, проигранный водящим.</p> <p>Правила игры. Если получивший бубен неправильно повторит ритм, он выходит из игры.</p>

Декабрь	1). Игра в мяч	<p>Играющие делятся на две равные группы и становятся шеренгами друг против друга. Крайний (любой) бросает мяч стоящему напротив, который ловит мяч и передает его следующему стоящему напротив, и т. д. Если играющий не поймает мяч, то переходит в плен на противоположную сторону. И так до конца шеренги. Затем мяч кидают в обратную сторону в таком же порядке.</p> <p>Правила игры. Выигравшей считается та группа, в которую перешло больше игроков. Перебрасывать мячи следует в строго определенном порядке.</p>
	2). Льдинки, ветер и мороз	<p>Играющие встают парами лицом друг к другу и хлопают в ладоши, приговаривая: Холодные льдинки, Прозрачные льдинки, Сверкают, звенят Дзинь, дзинь...</p> <p>Делают хлопок на каждое слово: сначала в свои ладоши, затем в ладоши с товарищем. Хлопают в ладоши и говорят дзинь, дзинь до тех пор, пока не услышат сигнал «Ветер!». Дети-льдинки разбегаются в разные стороны и договариваются, кто с кем будет строить круг — большую льдинку. На сигнал «Мороз!» все выстраиваются в круг и берутся за руки.</p> <p>Правила игры. Выигрывают те дети, у которых в кругу оказалось большее число игроков. Договариваться надо тихо о том, кто с кем будет строить большую льдинку. Договарившиеся берутся за руки. Менять движения можно только по сигналу «Ветер!» или «Мороз!». В игру желательно включать разные движения: поскоки, легкий или быстрый бег, боковой галоп и т. д.</p>
Январь	1). Игра с перетягиванием (Быа тардыпыыта)	<p>Играющие садятся на пол гуськом, держа друг друга за талию. Переднего выбирают самого крепкого и сильного (торут — корень). Торут берется за что-нибудь неподвижно укрепленное. На площадке это может быть столб. Остальные стараются общими силами оторвать его. Эта игра похожа на русскую «Репку».</p> <p>Правила игры. Победителем считается крепыш, который не поддался, или группа, которая оторвала его. Количество участников определяется заранее. Игру надо начинать по сигналу.</p>
	2). Перетягивание палки (Мас тардыпыыта)	<p>Играющие, разделившись на две группы, садятся на пол гуськом: одна группа против другой. Передние берутся за палку двумя руками и упираются друг в друга ступнями ног. Остальные в каждой группе крепко держат друг друга за талию. По команде постепенно перетягивают друг друга.</p> <p>Правила игры. Победителем считается та группа, которая перетянула на свою сторону другую группу, или приподняла в ней с места несколько человек, или вырвала палку из рук переднего. Игроки в каждой команде должны быть равны по численности и по силе.</p>

Февраль	1). Ловкий оленевод	В стороне на площадке ставится фигура оленя. Оленеводы располагаются шеренгой лицом к оленю на расстоянии 3 — 4 м от него. Поочередно они бросают в оленя мячом, стараясь попасть в него. За каждый удачный выстрел оленевод получает флажок. Выигравшим считается тот, кто большее число раз попадет в оленя. Правила игры. Бросать мяч можно только с условного расстояния.
	2). Сокол и лиса (Мохоцол уонна сапыл)	Выбираются сокол и лиса. Остальные дети — соколята. Сокол учит своих соколят летать. Он легко бегаёт в разных направлениях и одновременно производит руками разные летательные движения (вверх, в стороны, вперед) и еще придумывает какое-нибудь более сложное движение руками. Стайка соколят бежит за соколом и следит за его движениями. Они должны точно повторять движения сокола. В это время вдруг выскакивает из норы лиса. Соколята быстро приседают на корточки, чтобы лиса их не заметила. Правила игры. Время появления лисы определяется сигналом ведущего. Лиса ловит только тех, кто не присел.
Март	1). Пятнашки (Атак тэпсиитэ)	Двое играющих кладут руки друг другу на плечи и, подпрыгивая, попеременно ударяют правой ногой о правую, а левой о левую ногу напарника. Игра ведется ритмично в виде танца. Правила игры. Ритмичность движений, их мягкость соблюдать обязательно.
	2). Один лишний (Биир ордук)	Играющие становятся по кругу парами. Каждая пара в кругу располагается по возможности подальше от соседей. Выделяется один ведущий, который становится в середине круга. Начиная игру, ведущий подходит к какой-нибудь паре и просит: «Пустите меня к себе». Ему отвечают: «Нет, не пустим, иди туда...» (указывают на более дальнюю пару). В то время, когда ведущий бежит к указанной паре, все стоящие в паре вторыми меняются местами, перебегая к другой паре, и становятся впереди. Передние уже становятся задними. Ведущий старается занять какое-нибудь из освободившихся мест. Оставшийся без места становится ведущим. Может играть любое количество детей. Правила игры. Меняться парами можно только тогда, когда ведущий бежит в указанном направлении
Апрель	1). Летящий диск (Тэлэрик)	Из двойного картона или бересты вырезают диск диаметром 20 — 25 см, разрисованный с двух сторон якутским орнаментом. Диск бросают вверх, а играющий старается попасть в него мячом. Вариант. Игру можно организовать под руководством взрослого со старшими детьми, которые стреляют в подброшенный диск из лука. Правила игры. Время броска мяча и стрельбы из лука определяет сам играющий.

	2). Оленьи упряжки	<p>Играющие стоят вдоль стены комнаты или вдоль одной из сторон площадки по двое (один изображает запряженного оленя, другой — каюра). По сигналу упряжки бегут друг за другом, преодолевая препятствия: объезжают сугробы, перепрыгивают через бревно, переходят ручей по мостику. Доехав до стойбища (до противоположной стороны комнаты или площадки), каюры отпускают своих оленей погулять. По сигналу «Олени далеко, ловите своих оленей!» каждый игрок-каюр ловит свою пару.</p> <p>Правила игры. Преодолевая препятствия, каюр не должен терять свою упряжку. Олень считается пойманным, если каюр его осалил.</p> <p>Вариант. Две-три упряжки оленей стоят вдоль линии. На противоположном конце площадки флажки. По сигналу (хлопок, удар в бубен) упряжки оленей бегут к флажку. Чья упряжка первой добежит до флажка, та и побеждает. Аналогично можно провести игру «Собаčky упряжки». Этот вид характерен для береговых чукчей.</p>
Май	1).Ловля оленей	<p>Играющие делятся на две группы. Одни — олени, другие — пастухи. Пастухи берутся за руки и стоят полукругом лицом к оленям. Олени бегают по очерченной площадке. По сигналу «Лови!» пастухи стараются поймать оленей и замкнуть круг.</p> <p>Правила игры. Ловить оленей можно только по сигналу. Круг замыкают тогда, когда поймано большее число игроков. Олени стараются не попадать в круг, но они уже не имеют права вырываться из круга, если он замкнут.</p>
	2). Волк и жеребята (Бороуонна кулуннар)	<p>Из группы играющих выбираются волк, две-три лошади, а остальные дети изображают жеребят.</p> <p>Лошадки огораживают чертой поле — пастбище, на котором пасутся жеребята. Лошадки охраняют их, чтобы они не ушли далеко от табуна, так как там бродит волк. Определяют (и тоже очерчивают) место волку. Все становятся на свои места, и игра начинается. Пасущиеся лошадки распростертыми руками сгоняют в табун резвящихся и старающихся убежать из пастбища жеребят. Но за линию лошадки не выходят. Волк ловит жеребят, убегающих от табуна за линию. Пойманные волком жеребята выходят из игры и сидят (или стоят) в определенном месте, куда их приведет волк.</p> <p>Правила игры. Волк ловит жеребят только за пределами пастбища.</p>