

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Мыскаменская школа-интернат»

## Рекомендации в помощь родителям, живущим в условиях кочевья, «Хойрюку тохолку»

(Для возрастной категории 5-7 лет)



Автор-составитель  
воспитатель  
МКОУ «Мыскаменская школа-интернат»  
Борискина Майя Дмитриевна

2017год

Уважаемые родители, приходя в школу-интернат, ребенок попадает в незнакомый ему, новый мир, к которому он вынужден приспособливаться. И от того, насколько ребенок готов к школе, зависит его адаптация и успешность в обучении.

### **Пояснительная записка**

Физическое воспитание – одно из необходимых условий правильного развития детей. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, формируются двигательные навыки. Интенсивность физического развития детей и их здоровье зависит от двигательной активности. Активность в движениях – необходимое условие нормального роста и развития организма ребенка.

Занятия проводятся на основе подвижных игр и самобытных упражнений народов Севера, продолжительность занятия 25-30 мин.

Дети дошкольного возраста отличаются особой подвижностью и постоянной потребностью к движению. Однако при выборе игр нужно помнить, что организм детей не готов к перенесению длительных напряжений. Их силы быстро истощаются и довольно быстро восстанавливаются. Поэтому игры не должны быть слишком длинными; обязательно нужно делать паузы для отдыха.

**Цель:** формирование у детей знаний о ритуалах, традиционных праздниках и самобытных физических упражнениях народов Севера.

#### **Задачи:**

• **Образовательные:** закреплять навыки бега, прыжков, технику метания мяча в цель.

#### • **Развивающие:**

1. Способствовать развитию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, скорости.
2. Дать представления о традиционных промыслах и хозяйственной деятельности северных народов.
3. Развивать способности к двигательной импровизации.
4. Формировать стойкий интерес к занятиям физической культурой.

• **Воспитательные:** воспитывать чувство товарищества, взаимовыручки, коллективизма.

Работа по использованию подвижных игр, состязаний и самобытных физических упражнений начинается со старшего возраста, т.к. для выполнения их необходимы определённые двигательные умения и навыки, характерные именно для этого возраста. Дети коренной национальности в возрасте 6-7 лет предпочитают игры на выносливость, находчивость, инициативу, физическую подготовку, закалку. К ним можно отнести игры с бегом на короткие и длинные дистанции, бег по кругу, разнообразные прыжки, игры с мячом, камнями, мелкими палочками, борьбу – возню.

## **Планируемые результаты освоения программы.**

В результате освоения программного материала дети должны иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о народной игре как средстве подвижной игры;
- об играх народов севера;
- о соблюдении правил игры,

**уметь:**

- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- соблюдать правила игры;
- ориентирование в пространстве;
- умение взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий подвижными играми;
- применение навыков и умений, полученных при изучении игр в жизненных ситуациях;
- умение организовывать и провести игры со сверстниками,

**знать:**

- о быте, традициях и играх коренных народов Югры;
- о терминологии разучиваемых игр, об их функциональном смысле и направленности;
- о причинах травматизма на занятиях подвижными играми и правилах его предупреждения.

## Метание аркана на снег

**Цель и задачи:** упражнять детей в метании; развивать глазомер, ловкость; воспитывать терпение и упорство в достижении цели.

Играют в зимнее время. Каждый из игроков имеет аркан.

Выбирают припорошенную снегом полянку.

Все участники встают в линию лицом к полянке и поочередно с небольшим интервалом метают свои арканы так, чтобы они, пролетев по воздуху, приземлились на снег. При этом, при приземлении, петля аркана должна лечь на снег в форме круга, а остальная часть аркана – в виде точной прямой линии. Для этого игроки в конце броска поддегивают свои арканы, чтобы придать петле нужную форму. Побеждает игрок, которому удастся придать своему аркану наиболее идеальную форму.

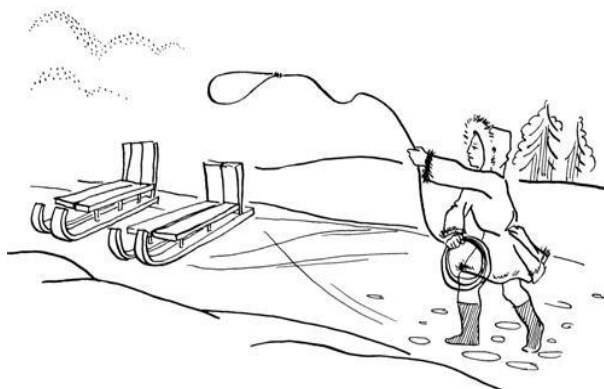


## Метание аркана на носы нарт

**Цель и задачи:**

упражнять детей в беге и ходьбе; развивать ловкость, меткость, координацию движений, быстроту.

Один из участников игры от заранее проведенной черты выполняет бросок аркана, стараясь захватить петлей аркана носы нарт. Если игрок захватывает петлей оба носа нарты, он в этом случае получает 1 очко, если ближний к себе нос – 2 очка. Если ему удастся попасть на дальний нос нарты, он зарабатывает 3 очка. Затем броски поочередно выполняют другие участники. Выигрывает тот игрок, которому удастся набрать наибольшее количество очков.

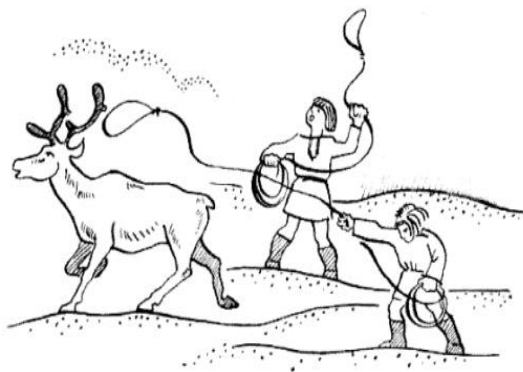


## Ловля оленя

**Цель и задачи:** упражнять детей в беге и ходьбе; развивать ловкость, меткость, координацию движений, быстроту.

Количество участников не ограничивается. Для игры отбирают из стада оленя (ребенка) Каждый игрок держит в руках аркан. Один из играющих удерживает оленя руками за рога, остальные игроки окружают его на расстоянии 15–20 м.

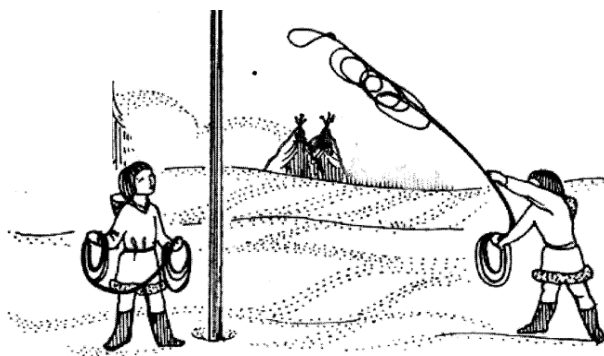
Игрок, удерживающий оленя, отпускает его, и тот начинает бегать между игроками, которые стараются броском аркана поймать его. Игрок, который первым ловит оленя, уводит его в сторону, освобождает от петли и направляет его в сторону других игроков, которые также стараются заарканить его. Побеждает игрок, которому удастся заарканить оленя большее количество раз.



## Метание аркана на хорея

**Цель и задачи:** способствовать развитию подвижности и силы верхнего плечевого пояса, укреплению мышц туловища; упражнять детей в метании; развивать глазомер, ловкость; воспитывать терпение и упорство в достижении цели.

Участники игры поочередно становятся боком к хорею так, чтобы ближняя к хорею нога находилась на расстоянии 50 см от него. Игроки отматывают только необходимую по длине часть аркана для метания на верхушку хорея; оставшуюся часть они прижимают к земле ближней к хорею ногой. Затем броском руки снизу через сторону они бросают аркан вверх так, чтобы тот зацепился петлей за верх хорея или охватил верх хорея.



## Игра «Тройной прыжок»

**Цель и задачи:** развивать скорость, выносливость, силу рук, ног, мышц спины.

Первый игрок встает как можно ближе к линии, не наступая на нее. Ступни ног должны быть вместе, носки направлены вперед. Сгибая ноги в коленях и убирая руки назад, игрок за счет быстрого разгибания ног в коленях и одновременного маха руками вперед-вверх выпрыгивает вперед. После этого он должен приземлиться на одну ногу и, сразу оттолкнувшись ею и вынося колено другой ноги вперед, приземлиться на две ноги. Затем он, оттолкнувшись двумя ногами, прыгает последний раз, чтобы приземлиться на две ноги. После этого кто-нибудь из участников проводит линию на месте его приземления (по последней точке касания относительно места отталкивания). Затем поочередно прыгают остальные участники. Побеждает тот участник, которому удастся прыгнуть дальше всех.

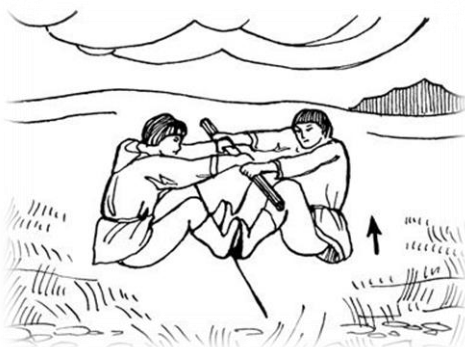


## Перетягивание палки

### Цель и задачи:

Два участника садятся на землю (пол) напротив друг друга, упираясь ступнями ног в доску (ноги при этом должны быть прямыми в коленях), и берутся руками за палку. Хват произвольный, т. е. можно брать одной рукой хватом сверху, другой – хватом снизу и т. д. По команде судьи (им может быть любой из игроков) соперники начинают тянуть палку на себя, стараясь оторвать противника от земли (пола).

Во время перетягивания можно отрывать ноги от доски, пристукивать ими по доске. Если игрок падает набок, но не выпускает палку из рук, это не считается поражением и дается еще одна попытка. Проигравший выбывает из борьбы, а с победителем садится следующий участник состязания и т. д. Побеждает тот, кому удастся перетянуть всех участников состязания.



## Перетягивание на палках

**Цель и задачи:** учить детей участвовать в играх с элементами соревнований, согласовывать свои движения с командой; развивать умение действовать по сигналу; воспитывать организованность, справедливость.



Играющие, разделившись на две группы, садятся на пол гуськом: одна группа напротив другой группы. 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.

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.

## Игра «Кто быстрее встанет»

**Цель и задачи:** способствовать развитию силы спины, ног, мышц брюшного пресса, прыгучести, воспитывать волевые качества.

Участники игры разбираются по парам. Затем они садятся спиной друг к другу на землю, сцепляют руки в локтевых суставах, ноги вытягивают вперед. По команде каждая пара пытается встать как можно быстрее, стараясь опередить соперников. Пара, которой удастся встать быстрее других, становится победительницей.



## Белый шаман

**Цель и задачи:** учить детей соблюдать правила игры, развивать слуховое внимание.

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. Если получивший бубен неправильно повторит ритм, он выходит из игры.



## Соколиный бой

**Цель и задачи:** учить детей участвовать в играх с элементами соревнований, согласовывать свои движения с командой; развивать умение действовать по сигналу; воспитывать организованность, справедливость.

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.

Победившим считается тот, кто заставит встать другого на обе ноги. Отталкивать партнера можно только плечом. Смену ног производить одновременно в паре.





## Игра «Лиса и сокол»

**Цель и задачи:** учить детей развивать умение действовать по сигналу; воспитывать организованность, справедливость.

Выбираются сокол и лиса. Остальные дети — соколята. Сокол учит своих соколят летать. Он легко бегает 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.

Время появления лисы определяется сигналом ведущего. Лиса ловит только тех, кто не присел.



## Заключение

В заключение необходимо отметить, что регулярное занятие в день по 25-30 минут укрепит здоровье ребенка, формирует у него навыки здорового образа жизни, сформирует уверенность в себе и в своих силах.

### Мониторинг освоения программы

Уровень	Характеристика уровней сформированности знаний подвижных игр и самобытных физических упражнений
<i>высокий</i>	Ребенок охотно принимает участие в подвижных играх. Имеет представление о традиционных промыслах и хозяйственной деятельности народов Севера. Проявляет устойчивый интерес к подвижным играм и самобытным упражнениям народов Севера. Не отвлекается во время игры, сосредоточен на выполнении двигательных действий.
<i>средний</i>	Ребенок правильно выполняет большинство самобытных физических упражнений, может уклоняться от заданий, требующих длительного волевого напряжения. Хорошо справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интереса к организации игр не проявляет. Самооценка и самоконтроль непостоянны.
<i>низкий</i>	Ребенок неохотно принимает участие в подвижных играх. Активности в овладении самобытными физическими упражнениями не проявляет. Ребенок не владеет знаниями о традиционных промыслах и хозяйственной деятельности народов Севера.

### Список литературы:

1. «Из опыта работы дошкольных образовательных учреждений «Играют взрослые и дети» Москва, ЛИНКА-ПРЕСС, 2006.
2. «Игра-путешествие как форма развития познавательной активности детей» Журнал «Дошкольное воспитание», №10, 2004.
3. Синявский Н.И., Власов В.В., Фынтынэ О.А. Игры, состязания и самобытные физические упражнения народов Севера.
4. Газета «Заполяный вестник» От 18.11. 2003.
5. Журналы «Северные просторы», №1, 3-4, 2003, № 3-2, 2001., № 6 1987. № 2 1989
6. Журналы «Факел Таймыра», № 18,2000, № 11 2001, № 14 2004
7. Национальные виды спорта. Красноярск, 1981. 123 с.