

Дедюкина Марфа Ивановна

канд. пед. наук, доцент

Педагогический институт

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный

университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Птицына Ирина Николаевна

руководитель физической культуры

МБДОУ «ЦРР – Д/С №21 «Кэнчээри»

г. Якутск, Республики Саха (Якутия)

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ЯКУТСКИХ ПОДВИЖНЫХ ИГР

***Аннотация:** как отмечают авторы данной статьи, полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – эта основа формирования личности. В представленной работе рассматривается вопрос развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста.*

***Ключевые слова:** дети, старший дошкольный возраст.*

Формирование жизнеспособного подрастающего поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Физическое воспитание является важнейшей частью системы воспитания человека. В свою очередь физическое воспитание как систему мероприятий, направленных на развитие растущего организма ребенка, его функций, можно считать приобретенной для всей воспитательной работы с детьми. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – эта основа формирования личности. В уставе Всемирной Организации Здравоохранения говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Особую актуальность приобретает целенаправленное их развитие в старшем дошкольном возрасте, непосредственно связанном с дальнейшим обучением в школе. У старших дошкольников растет интерес к спортивным видам физических упражнений, успех, который во многом зависит от степени развития быстроты, ловкости, выносливости. Без их развития движениям детей, несмотря на их разнообразие, не хватает экономности. Следовательно, необходимы соответствующие средства и методы, способствующие как формированию двигательных умений и навыков, так, и развитию физических качеств. Таким средством, на наш взгляд, может явиться использование в условиях детского сада якутских национальных игр.

Применение якутских подвижных игр на занятиях детей старшего дошкольного возраста играет важную роль не только в физическом развитии и подготовленности детей, но и в дальнейшем желании заниматься национальными видами спорта.

Якутские национальные игры необходимо рассматривать в органическом единстве со всей духовной культурой общества и как одно из важнейших средств испытаний подрастающего поколения нашей республики. Влияние этих игр на процесс становления и развития человека с ранних лет его жизни многообразно и может иметь большое значение для всего последующего личного и общественного его бытия. Якутские подвижные игры имеют давнее историческое происхождение. Соединяя в себе народный театр и народную гимнастику, они обнаруживают народные мечты и стремления. В играх северян отражена их борьба за существование, действия пернатых и зверей. Недаром народная мудрость гласит: «Если вы хотите узнать людей, приглядитесь, как и чем играют их дети».

Нами проведена система занятий, состоящая из 30 серий, индивидуальной работы с детьми, игры на прогулке, спортивные развлечения и соревнования.

Структура занятия состоит из трех частей:

I часть – подготовительная.

II часть – основная.

III часть – заключительная.

Основная часть подготовительного этапа – общий настрой занимающихся, переход организма на другой функциональный уровень. В этой части выполняются простейшие и кратковременные упражнения для голеностопного, коленного суставов и 4–5 общеразвивающих упражнений для рук, мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног из различных положений, постепенно вовлекая в работу всю большую группу мышц. Они позволяют успешно использовать силу, и подвижность суставов.

Основная часть занятия состоит из двух серии:

1. Серия – используются повторение и обучение основных движений и якутским национальным играм.
2. Серия – подвижных игр.
3. Основная часть занятия длится 15–20 минут.

Заключительная часть – непременно условие для правильного снятия мышечного напряжения и восстановление дыхания мы провели якутские малоподвижные игры. При составлении конспектов занятия с детьми мы обращали внимание на то, чтобы в их содержание включались упражнения, способствующие не только развитию силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости, но и связывали содержание беседы, которые проходили до занятия в специально отведенном месте – «Усадьбе наших предков». И это подтолкнула детей на обучение якутским национальным прыжкам. На занятии нами используются такие методы как игровой, соревновательный, переменный и круговой. Представленная система занятий, построена с учетом таких дидактических принципов как системность, последовательность, наглядность, постепенность и доступность учебного материала, сознательность и активность обучающихся.

В комплексе обучения использованы такие наглядные средства как просмотр видеоматериала, рисунки – схемы с последовательностью обучения якутских национальных прыжков, полный показ упражнений при выполнении прыжков. Словесные методы и приемы – объяснения, разговоры, беседы и вопросы. Также практические задания – самостоятельное выполнение упражнений.

Перед проведением каждого занятия проводятся беседы о жизнедеятельности якутского народа и подбирается необходимый спортивный инвентарь и оборудования. Тщательно продумывается размещение спортивного инвентаря и сбора для того, чтобы не снизилась двигательная активность детей в течении всего занятия.

В работе с детьми прежде всего мы продумали, как подобрать, рационально использовать физические упражнения, формы работы с детьми. После изучения в констатирующем этапе мы составили беседы о быте, жизнедеятельности народа саха, чтобы легче понимался материал и осознанно, дети подходили к якутским играм. И мы беседы включили перед занятиями.

На прогулке дети учили своих товарищей правилам якутских игр. Таких ребят мы непременно поощряем, стараемся вызвать у других желание подражать им. Часто после игр вместе с детьми обсуждаем, кто как играл, вел себя в игра, как относились дети друг другу. Сейчас мы, наблюдая за детьми мы можем сказать, что якутские игры, бесспорно, оказали большое влияние на развитие физических качеств, черт характера как упорство, уважение друг другу, и умение проигрывать и выигрывать.

Таким образом, развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста средствами якутских национальных игр.

Изучение процесса развития физических качеств человека посредством якутских национальных игр на основе взаимодействия семьи и детского сада открывает возможности для дальнейших исследований; поиска других средств развития физических качеств, сохранение национальной самобытности ДОО и национальной школы в процессе развития физических качеств ребенка; разработка воспитательной системы ДОО разного вида; повышения заинтересованности родителей в физическом развитии своих детей.

Список литературы

1. Анохина А.В. Народная азбука физического воспитания дошкольников в Республике Саха / А.В. Анохина, Ю.П. Баишев, – Якутск: Сахаполиграфиздат. – 2002.

2. Гаврильев И.Д. Применение якутских упражнений для совершенствования в содержании уроков / И.Д. Гаврильев, – Якутск, 2000.
3. Геллер Е.М. Веселые старты / Е.М. Геллер, И.М. Коротков. – М., 1989. – 37 с.
4. Кочнев В.П. Летающие прыгуны земли Олонхо: от века к веку / Ассоц. нац. видов спорта и игр народов Якутии и др. – Якутск: Сахаполиграфиздат, 2001.