

Внедрение северного многоборья в ДОУ с.п. Хатанга

Воспитатель

Чуприна Юлия Николаевна

**Таймырское муниципальное казенное
дошкольное образовательное учреждение
«Хатангский детский сад «Солнышко»**

Использование традиций физического воспитания коренных народов Таймыра в физическом развитии дошкольников.

Использование нетрадиционных средств физического воспитания как условие развития физических качеств детей старшего дошкольного и подготовительного к школе возраста.



Проект физкультурно-оздоровительной направленности

Проблема

1. Неорганизованность детей в образовательной, досуговой деятельности в плане национальных видов спорта.
2. Недостаточная пропаганда северного многоборья в условиях современного общества.
3. Северное многоборье необходимо продвигать на территории Таймыра, начиная со старшего дошкольного возраста.
4. Недостаток мотивации к введению



История возникновения северного многоборья

Северное многоборье развивается во всех автономных округах, республиках и территориях Российской Федерации от Мурманской области до Чукотки.

Северное многоборье является одним из популярных видов спорта коренных народов Севера. С 1985 г. оно включает в себя *пять дисциплин*:

- метание топора на дальность
- бег с палкой по пересеченной местности
- тройной национальный прыжок
- метание тынзяна (аркан) на хорей (длинный шест)
- прыжки через нарты



Цель проекта

Приобретение знаний о национальных видах спорта «Северное многоборье» и апробация занятий в детском саду.



Основные задачи проекта

- раскрыть значение, роль и место национальных видов спорта в жизни общества
- разработать годовое тематическое и перспективное планирование
- способствовать повышению общей культуры, расширению кругозора, углублению знаний воспитанников
- формировать навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения



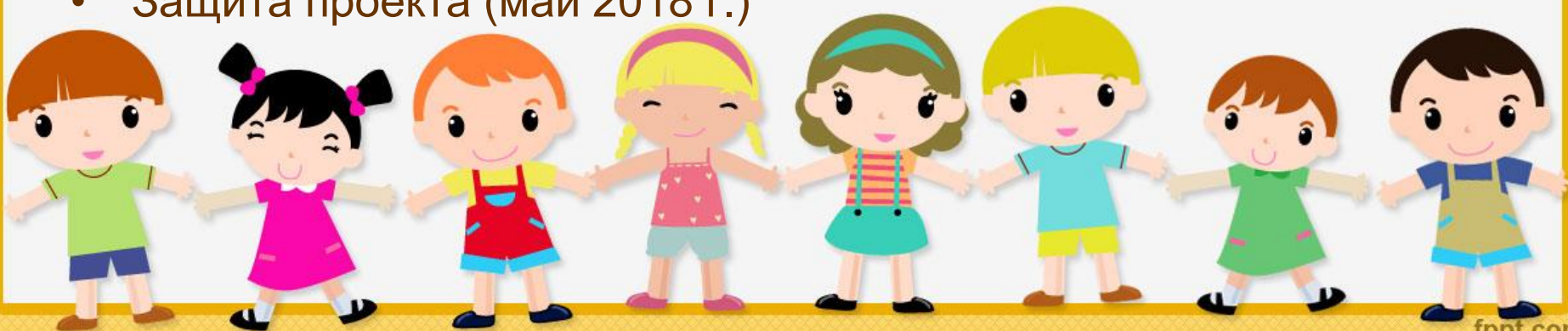
Новизна проекта

1. Приобщение дошкольников к северному многоборью (прыжки через нарты, метание маута (аркана) на хорей (длинный шест), тройной национальный прыжок, метание топора на дальность, бег с палкой по пересеченной местности) путем введения в годовой учебный план третьего занятия по физической культуре еженедельно.
2. Использование нестандартного оборудования: нарт, маута (аркан), хорей (длинный шест), топориков и др.
3. Взаимодействие с тренерами и учениками детско - юношеской спортивной школы.



Подготовительный этап

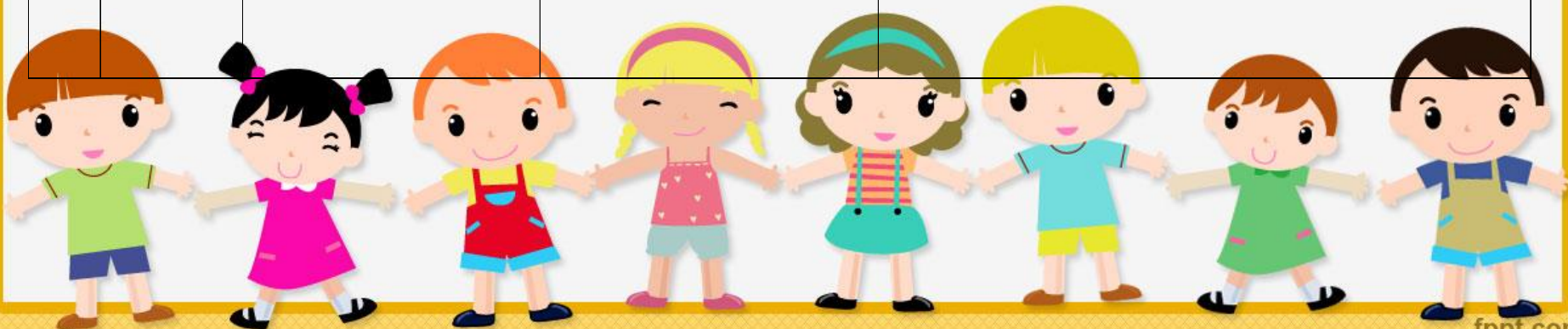
- Составление годового календарно - тематического плана, перспективного плана по северному многоборью для старшего дошкольного и подготовительного к школе возраста
- Подбор оборудования и методического материала (видео, фото – материалы, конспекты, сценарии и др.)
- Планирование, разработка и проведение занятий по физической культуре с элементами техники в национальных видах спорта «Северное многоборье»
- Защита проекта (май 2018 г.)



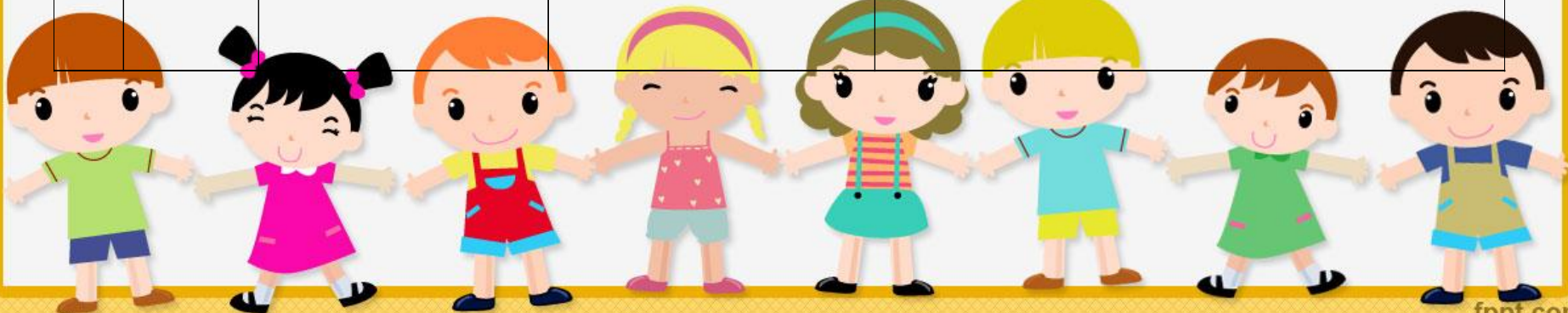
Этапы реализации

Годовое календарно – тематическое планирование

№	Дата проведения	Обучение, ознакомление с отдельными элементами техники в национальных видах спорта.	Задачи	Подводящие упражнения
1	В течение года	Тройной национальный прыжок	<ol style="list-style-type: none">1.Обучить первому прыжку с места, толчком с двух ног.2.Обучить двум прыжкам без остановки с места.3.Обучить трем прыжкам без остановки с места.4.Обучить разбегу для первого прыжка, толчком с двух ног.5.Обучить двум прыжкам слитно с разбега.6.Обучить трем прыжкам слитно с разбега.7.Обучить правильному приземлению на каждом прыжке и технику выполнения отдельного прыжка.	<ol style="list-style-type: none">1.Многоскоки, многократные прыжки на двух ногах, прыжки в низком приседе.2.Повторять прыжки в длину с разбега (меняя разбег). Прыгать через веревочку, обозначая полет, меняя расстояние от толчка, или же высоту вёреочки от 40 см.3.Прыжки на правой и на левой ноге на расстояние от 5 м до 15м (5,15,20м) .4.Толчковый бег на дистанцию 10м, 20м5.Прыжки на месте, толчком с двух ног, держась за гимнастическую стенку (кол-во прыжков за 10 с, 20 с,) и т.д,5.Прыжки через скакалку (кол-во за 15 сек, 20 сек, 30 сек, 1 мин, за 5 мин.).6.Прыжки через одно, два, три препятствия толчком двух ног (можно использовать мягкого модуля, мячи, гимнастические палки, веревки на высоте до 20 см; на улице - флажки, кусты, кочки, шины и др. предметы).



2	В течение года	Прыжки через нарты	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить безостановочному преодолению двух-трех нарт. 2. Освоить технику приземления между нартами. 3. Обучить отдельно поворот. Обучать преодолению одной, двух, трех нарт. 4. Обучить безостановочному прыжку через пять и десять нарт. 5. Обучать технику перехода через нарту. 6. Обучить технику прыжков через нарты в целом цикле. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторять прыжки в длину и высоту с разбега (см. упр. для тройного прыжка). 2. Прыжки через гимнастические палки, скамейки, мячи, с одновременным отталкиванием с двух ног. 3. Прыжки на одной ноге через препятствия. 4. Повторять имитационные прыжки через мячи, кубки с последующим бегом по кругу (залу).
3	В течение года	Метание мешочка на дальность.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить держанию рукоятки с указанием ошибок при выпуске мешочка. 2. Обучить броску мешочек с места. 3. Обучить броску мешочек со скрестного шага. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на одной, на двух ногах с продвижением вперед. Дистанция - 15 м, 25 м, , 2. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке, полу, у гимнастической стенки и т.д. 3. Перетягивание палки, сидя на полу, одной и двумя руками, опираясь о ступни партнёра 4. Метание набивного мяча. 5. На гимнастической стенке (висы, подъёмы, подтягивания.)



4	В течение года	Метание маута (аркан) на хорей (длинный шест)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Научить производить витки маута для раскрывающей петли. 2. Научить сматывать маут целиком 3. Производить правильный бросок первого мотка маута с костяшкой. 4. Научить свободно, выпускать второй моток маута за броском первого. 5. Научить правильно, держать кисть руки при броске. 6. Научить метанию маута 4 – 5 лет с 5 метров; 7 лет с 6 метров мальчики и 5 метров девочки. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Можно использовать все те упражнения, которые даны для метания мешочка на дальность 2. Работа с лыжным эспандером, силовым эспандером, резиновым жгутом. 3. Работа на тренажере.
5	В течение года	Бег с палкой по пересечённой местности	<ol style="list-style-type: none"> 1. Научить правильно, стартовать и финишировать. 2. Научить технике бега по дистанции. 3. Научить разминке перед стартом. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, семенящий бег, 2. Бег с ускорениями 3. Повторный бег с максимальной скоростью от 20 до 60м.. 4. Бег под уклон и в гору. 5. Бег с гандикапом.

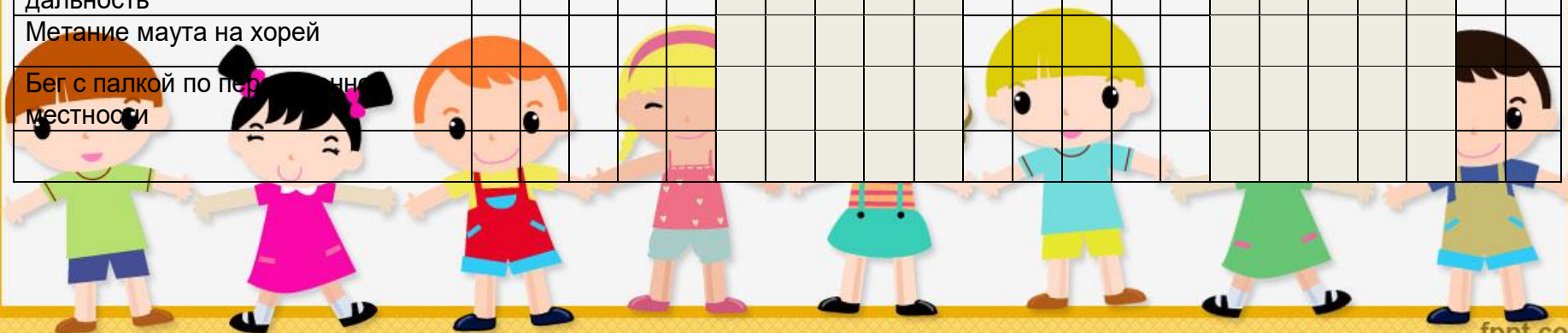


Перспективное планирование

Отдельные элементы техники в национальных видах спорта «Северное многоборье»	Сентябрь																				
	Рабочие дни																				
	1	2	3	4	5	8	9	10	11	12	15	16	17	18	19	22	23	24	25	26	29
Тройной национальный прыжок										+										+	
Прыжки через нарты					+										+						
Метание топорика (мешочка) на дальность					+										+						
Метание маута на хорей										+										+	
Бег с палкой по пересеченной местности					+					+					+					+	

Октябрь

	31	1	2	3	4	7	8	9	10	11	14	15	16	17	18	21	22	23	24	25	28	29
Тройной национальный прыжок																						
Прыжки через нарты																						
Метание топора (мешочка) на дальность																						
Метание маута на хорей																						
Бег с палкой по пересеченной местности																						



Техника обучения метания маута(аркана) на хорей (длинный шест):

Сборка маута.

Подготовка к разбегу и разбег.

Финальное усилие.

Техника обучения бегун с палкой по пересеченной местности

Положение бегуна на старте.

Старт и стартовый разгон.

Бег по дистанции.

Финиширование.

Дыхание в беге.

Техника обучения метанию топора на дальность

Держание снаряда.

Разбег.

Финальное усилие

Остановка.

Техника обучения тройному прыжку

Разбег

Отталкивание,

Полет.

Приземление

Техника обучения прыжкам через нарты

Отталкивание



Физкультурные занятия по северному многоборью рассчитаны на 66 часов, 1 раз в неделю по 25-30 минут.

Технология должна быть разработана на основе подвижных игр, национальных танцев, состязаний народов Таймыра в сочетании с традиционными средствами физического воспитания.

При организации образовательной деятельности использовались принципы сознательности и активности, систематичности и последовательности, наглядности, доступности и личностно – ориентированного подхода; оздоровительной и творческой направленности.



При организации образовательной деятельности используются традиционные и нетрадиционные средства физического воспитания.

Традиционные средства работы (формы, методы, приемы) :

общеразвивающие упражнения (традиционный комплекс); подвижные игры (сюжетные и бессюжетные); игры – соревнования; стихи, беседы, указания, распоряжения, команды.

Нетрадиционные средства

общеразвивающие упражнения с имитацией поз и движений птиц и животных, с позами охотников – промысловиков;

национальные подвижные игры и состязания;

национальные состязания, самобытные физические упражнения (прыжки через нарты, тройной национальный прыжок, метание маута, топорика, бег по пересеченной местности и др.);

элементы фольклора, героико-богатырского эпоса.



Создание предметно – развивающей среды.

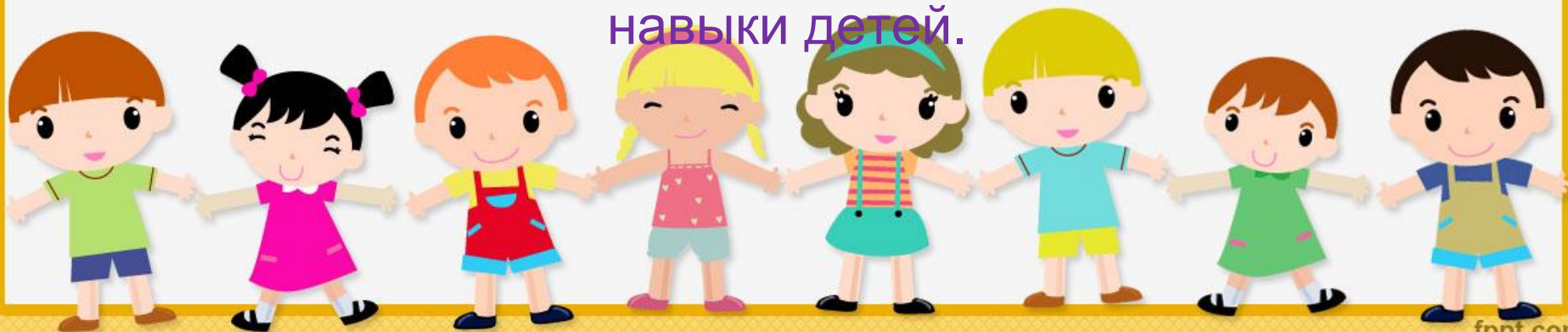
Для эффективного использования народных игр и состязаний в ДООУ должны быть созданы этнопедагогические условия, т. е. специально созданная среда, обстановка, свойственная коренному народу.

Должны иметься атрибуты для игр и состязаний: шапочки в виде оленей, маут – веревка для метания и один маут – демонстрационный; нарты, палка – хорей, топорики, шесты, чумы, фигуры оленей, костюмы, украшенные национальным орнаментом и др.

Для знакомства с традиционной культурой народов Таймыра, с достижениями в национальных видах спорта «Северное многоборье» можно использовать информационные технологии, посмотреть видеофильмы, фото.



Знакомить детей с элементами северного многоборья можно через народные игры народов Севера (С.Н. Катыгинский, «Долг. нац. игры»), и это лучший способ вызвать интерес и симпатию к данному народу, поскольку игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Именно игра доступным языком передает детям знания о народе любой национальности. Обучая детей народным подвижным играм северян, мы тем самым помогаем сохранить знания об их жизни, труде, быте, сохранить уникальность народа, а также обогащаем физические навыки детей.



Существует множество легенд о возникновении этих видов программ:

Одна из легенд о тройном нац. прыжке повествует о том, как нашел спасение от стаи волков охотник - тундровик. Собрав все силы, он прыгнул сразу двумя ногами на первый в речке камень, с него на второй, со второго на берег. Это позволило ему остаться в живых.

Предание о появлении метания топора на дальность гласит, что оленивод, любясь полетом стаи лебедей, начал искать вокруг предметы, которые смогли бы взлететь, как птица в небо. Тут ему подвернулся топорик. Тундровик вырезал его ручку под вид птичьего крыла и запустил в небо.

Возникновение бега с палкой, как одной из дисциплин северного многоборья, связано с образом жизни народов Севера. Палка служит помощницей тундровику при переходе болот и оврагов. Многоборцы, как и тундровики, бегут не по ровной дорожке стадиона, по пересеченной местности, где палка помогает им преодолевать естественные препятствия.



Оценочный этап

1. Анализ проведенных мероприятий
2. Проведение итогового физкультурного праздника (мини-соревнования)
3. Рефлексия
4. Круглый стол, подведение итогов реализации проекта



Перспективы

1. Повышение статуса северного многоборья как национального вида спортивных соревнований
2. Привлечение детей старшего дошкольного возраста к прекрасному виду спорта - Северному многоборью
3. Развитие сотрудничества с социальными партнерами, для проведения мероприятий с детьми
4. Выявление талантливых детей для будущих занятий спортом высших достижений
5. Выработка нормативов для исполнения подводящих упражнений в данном виде спорта

6. Пополнение базы методическими материалами.



Освоение национальных видов спорта, таким образом, воспитывает в подрастающем поколении уважение к своей нации, к традициям своих предков, воспитывает доброжелательное отношение друг к другу, сохраняя правила гостеприимства, взаимовыручки; готовит к тяжелым трудовым условиям, связанным с кочевым образом жизни. В играх наиболее полно проявляются такие особенности народного воспитания как естественность, непрерывность, массовость, комплексность и завершенность.

Такие игры необходимы не только для детей Таймыра, но и детям других национальностей для их физического развития.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

