

Проект «Саха уолана»

срок реализации: 3 месяца

Выполнила: Вожжова Наталья Николаевна
– инструктор по физической культуре №73
Светлячок городской округ г.Якутск

Актуальность проекта

В дошкольном возрасте у детей происходит бурное развитие организма. Активно формируется нервная система, костно-мышечная, совершенствуется дыхательный аппарат. В этот период закладываются основы полноценного физического развития. Поэтому так важно правильное осуществление физического воспитания детей дошкольного возраста, привитие им любви и интереса к физкультуре и спорту.

Цель:

Патриотическое воспитание детей дошкольного возраста посредством Якутских национальных видов спорта. Приуроченное ко Дню Защитника Отечества.

Задачи:

- Пропаганда ЗОЖ;
- Воспитание решительности, смелости , находчивости и коллективизма;
- Развитие физических качеств: быстроты , координации движения, ловкости и силы через соревновательную и игровую деятельность

Прыжки через нарты -декабрь

Нарты – высота 20см, расстояние между нартами 70 см.

Правила: - Прыжки выполняются с одновременным отталкиванием двух ног с места;

- Каждый участник имеет право на 2 попытки;
- Разрешается произвести перенос ног через нарты только прямо перед собой;
- Участник, преодолевший 5 нарт, приземляется на обе ступни перпендикулярно нартам, прыжком выполняет поворот в обратную сторону, обязательно с одновременным отталкиванием двух ног, на поворот дается 5 сек.
- Прыжки через нарты выполняются участником за 1 минуту.

Прыжки с места «Куобах» - декабрь

- Прыжки «Куобах» :
- Правила: - состоит из 3-х прыжков, выполняемых последовательно без остановок, одновременным отталкиванием двумя ногами, последнее приземление осуществляется на обе ноги;
- Участник имеет право на 2 попытки, в зачет идет лучший результат;
- Прыжки выполняются с места;
- Результат прыжка определяется до ближайшей точки соприкосновения любой частью тела с землей.

Перетягивание палки стоя «Борьба за мюсэ»- Январь

- В качестве мюсэ используется палка длиной 30 см и диаметром 2,5см.
- Правила: -Обязательное условие – до сигнала о начале борьбы, мюсэ должна находиться в горизонтальном положении.
- -рука должна быть вытянута, вытягивают одной рукой прямой рукой.
- -участник вырвавший мюсэ или перетянувший через линию соперника, считается победителем.

Мас тардыһыы (Мас реслинг)- январь

- Воспитывает терпение, настойчивость, выносливость, цепкость пальцев, координацию.
- Правила: -для победы спортсмену необходимо просто вырвать палку из рук соперника. При этом ноги упираются в доску. Поединок длится до победы в двух раундах одного из борцов. Победа в схватке засчитывается, если одному из борцов удалось перетянуть соперника через опорную доску или если соперник выпустил палку.

Ойбонтон уулааһын (водопой)- февраль

- Развивает гибкость, координацию движения и силовые способности
- Правила: участник должен поднять предмет, с пола захватив ртом берестяную посуду

Соревнования «Өбүгэ оонньуулара» (игры предков)

- Ойбонтон уулааһын –(Водопой)
- Мас тардыһыы-(мас рестлинг)
- Прыжки через нарты
- Перетягивание палки стоя – (Борьба за мюсэ)
- Прыжки с места « Куобах»
- Итог конкурс « Саха Уолана»

- Место проведения: спортивный зал
- Инвентарь: нарты, туйасок (конус), палка для перетягивания
- Участники : мальчики 5-7 лет
- Награждение: медали, кубок «Саха Уолана», грамоты, призы