

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

БАТКЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КЫЗЫЛКИЙСКИЙ ГУМАНИТАРНО ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
ИНСТИТУТ

БОРКОШЕВ М.М., КУДАЙКУЛОВ К.П

**ПРИБЛИЖЕНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ К
ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ
КЫРГЫЗСКИЕ НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ
ИГЫ**

Методическое пособие для воспитателей детских садов.

Ош 2013

УДК 373
ББК 74.100.57
Б 82

Кыргызские народные подвижные игры.
Научный редактор: Ханкелдиев Ш.Х., д.п.н., профессор
Рецензент: Анаркулов Х.Ф., д-р.пед.наук, профессор

Боркошев М.М. Кудайкулов К.П.,
Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни
Б 82 через кыргызские народные подвижные игры.
Методическое пособие для воспитателей детских садов.
– Ош: -Кызыл кия, 2013, 26 стр

ISBN 978-9967-03-888-2

В методической пособии комплексно рассмотрена методы и рекомендации приобщение дошкольников к здоровому образу жизни через кыргызские народные игры с детьми старшего дошкольного возраста. Из издания воспитатели и методисты ДООУ смогут почерпнуть советы, как строить воспитательную работу, как выявлять в ходе игры индивидуальные особенности ребенка, как правильно организовать развивающую игру. Все методики, конспекты занятий, практические и советы даны в зависимости от возраста детей.

Пособие поможет педагогам не только ответить на многие вопросы, но и даст ключ к созданию собственной творческой методики. Предназначено для воспитателей и методистов ДООУ, а также тех, кто интересуется педагогией дошкольного образования.

Б 4305000000-13

ISBN 978-9967-03-888-2

УДК 373
ББК 74.100.57
© Боркошев М.М.,
Кудайкулов К.П.,
2013

Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни через кыргызские народные игры.

Сегодня на многое смотрятся по иному, многое открывается заново и переоценивается. Большинство современных людей очень поверхностно знакомо с народной культурой. Как жили кыргызы? Как работали? Как охотились? Как отдыхали? Что их радовало, что тревожило? О чем мечтали?

Ответить на эти вопросы – значит восстановить связь времен.

Необходимость приобщения молодого поколения к национальной культуре трактуется народной мудростью: наше сегодня, как никогда наше прошлое, также творит традиции будущего. Что скажут о них наши потомки? Наши дети должны хорошо знать не только историю Кыргызского государства, но и традиции национальной культуры, осознавать, понимать и активно участвовать в возрождении национальной культуры; реализовать себя как личность любящую свою Родину, свой народ и все что связано с народной культурой: кыргызские народные танцы, в которых дети черпают кыргызские нравы, обычаи и кыргызский дух свободы творчества в кыргызской пляске, или устный народный фольклор: акийнек айтыш, стихи, жанылмач айтыш, прибаутки, пусть это будут народные игры, в которые дети очень любят играть.

Радость движения сочетается в народных играх с духовным обогащением детей. В них заключается огромный потенциал для физического развития ребенка, формируется устойчивое отношение к культуре родной страны, создавая эмоционально положительную основу для развития патриотических чувств. Игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, воли, настойчивости в

преодолении трудностей, приучают детей быть честными и правдивыми.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания детей разного возраста.

Игра – это школа воспитания. В ней свои «учебные предметы». Одни из них развивают у детей ловкость, меткость, быстроту и силу; другие учат премудростям жизни, добру и справедливости, чести и порядочности, любви и долгу. Игра формирует высокую нравственность.

Игры издавна служили средством самопознания, здесь проявляли свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других. После тяжелого трудового дня взрослые с удовольствием принимали участие в играх детей, обучая их, как надо развлекаться и отдыхать.

Неоценимым национальным богатством являются календарные народные игры. Они вызывают интерес не только как жанр устного народного творчества. В них заключена информация, дающая представление о повседневной жизни наших предков – их быте, труде, мировоззрении. Игры были непременным элементом народных обрядовых праздников.

Основным условием успешного внедрения народных игр в жизнь детей всегда было и остается глубокое знание и свободное владение обширным игровым репертуаром, богатое и разнообразное по своему содержанию.

А.П.Усова; К.Д.Ушинский, П.Ф.Лесгафт Х.Ф.Анаркулов отмечали, что в национальных играх ребенок приобретает знакомство с привычками и обычаями только известной местности, семейной жизни, известной среды, его окружающей. Они считали подвижные игры ценнейшим средством всестороннего воспитания личности ребенка, развития у него нравственных качеств: честности, правдивости, выдержки, дисциплины, товарищества.

К.Д.Ушинский писал: «Как нет человека без самолюбия, так нет человека без любви к отечеству, и эта любовь дает воспитанию верный ключ к сердцу человека...» именно поэтому наши интересы обратились к нравственным ценностям, к национальной культуре нашего народа.

Опыт работы в детском саду по приобщению детей к кыргызской народной культуре является результатом многолетних наблюдений, практических наработок, в основе которых лежит теория развития ребенка как личность, его социализация. Правильно организованное воспитание и процесс усвоения ребенком опыта общественной жизни, сформированное условие для активного познания дошкольником окружающей его социальной действительности имеет решающее значение в становлении основ личности.

С первых лет жизни ребенка приобщение его к культуре, общечеловеческим ценностям помогают заложить в нем фундамент нравственности, патриотизма, формирует основы самосознания и индивидуальности. Подвижные игры — одна из разновидностей игр с правилами и практически, единственная возможность ненасильственно выработать навыки произвольного поведения, а также интенсифицировать двигательную активность.

Проанализировав уровень воспитанности детей, пришли к выводу, что у них недостаточно формируется нравственно-этические чувства, воспитывается любовь к Родине.

Народные игры – это яркое выражение народа в них играющего, отражение этноса в целом и истории его развития. Вместе с тем, на игры можно посмотреть, и с точки зрения педагогики и психологии, как средства образования и воспитания. В дополнении ко всему, это и отличный способ укрепить свой дух, свое тело, развить процессы мышления, фантазерства, эмоциональную составляющую нашей жизни. Кыргызский народ многие процессы своей

жизнедеятельности отражал именно таким образом, через игру.

Народные игры актуальны и интересны и в настоящее время, несмотря на то, что существует достаточно большое количество соблазнов в наш век информационных технологий.

Кыргызские народные игры очень многообразны: детские игры, настольные игры, хороводные игры для взрослых с народными песнями, плясками. Характерная особенность кыргызских народных игр - движения в содержании игры (бег, прыжки, метания, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но хорошо физически развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры

Правила в играх определяются самими участниками в зависимости от условий, в которых проводятся игры (в кубалашмай - расстояние линии, в коон узмой - количество игроков, длина и ширина площадки, в жан бермей же тирилтмей - условия осаливания и т.д.). Также может варьироваться и инвентарь (в "Ашкабак чапмай" - размеры палки, мяча, в "Жмурках" - размеры повязки и т.д.).

Таким образом, кыргызские народные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе кыргызских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности кыргызского народа в физкультурном аспекте деятельности.

Важным является то, что в подвижных народных играх воспитываются психофизические качества: ловкость, быстрота, выносливость, сила, координация движений, равновесие, умение ориентироваться в пространстве.

Предлагая свою классификацию кыргызских народных игр, мы постарались учесть недостатки, присущие другим

классификациям народных игр, и ввели в классификацию блок, отражающий национальный аспект, а также связали все блоки основой, которой служат кыргызские народные игры.

Применение кыргызских народных игр в учебном процессе требует специального отбора для решения разных педагогических задач. Для этого создаются рабочие группировки игр, сходных по определенным признакам:

1. По видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт кыргызского народа, игры кыргызских детей, вечная борьба добра против зла).

2. По интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности).

3. По типу двигательного действия, преимущественно входящего в игры (с бегом, с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега, с метанием в подвижную и неподвижную цель, с бросками и ловлей мяча и т.д.).

4. По содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные).

5. С учетом возрастных особенностей детей.

6. По способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные).

7. По физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости).

8. По отношению к структуре занятия (для подготовительной, основной, заключительной частей урока).

Данная классификация предназначена для того, чтобы облегчить планирование и наглядно обозначить соответствие кыргызских народных игр разделу программы.

Для нас наиболее важен и интересен классификационный признак, который введен в классификацию под номером 1, так как остальные компоненты хорошо описаны в литературе.

Основная функция этого компонента - воспитание национального самосознания. Народные игры, танцы, развлечения наиболее привлекательны и доступны для освоения дошкольниками, так как соответствуют психологическим особенностям детей этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка как личности.

Кыргызские народные игры, входящие в первый компонент, поделены на четыре раздела. Первый включает в себя игры, отражающие отношение человека к природе. Кыргызский народ всегда трепетно относился к природе, берег ее, прославлял. Игры первого раздела воспитывают доброе отношение к окружающему миру. Сюда относятся кыргызские народные игры: "Каз-өрдөк", "Чолок тоок" , "Чыбык ат" , "Тооктор менен короз", "Коең секириш" , "Мышык чычкан " и их различные варианты.

С историческим наследием кыргызского народа знакомит второй раздел первого компонента - "Быт кыргызского народа", в котором применяются народные игры, отражающие повседневные занятия наших предков. Во второй раздел входят народные игры: "Чана тартмай", "Арыктан секирмей", "Үн жаныртмай ", "Ээрчишип жүрмөй", "Аңкилдек атып кетмей", а также различные их варианты.

Возможность помериться силой и ловкостью появляется у ребят при изучении игр четвертого раздела, который отражает стремление детей стать сильнее, победить всех. Как тут не вспомнить о легендарных кыргызских богатырях, которые не уступали ранее в популярности современным киногероям. В этом разделе применяются игры: "Единоборство" (в различных положениях, с различным инвентарем), "Чепти алуу", "Бой петухов", "Жөө оодарыш, жөө эңиш", "Жөө чабыш", "Бука тартышмай", "Аркан тартмай", "Перетягивание прыжками", "Защита укрепления", "Сильный бросок", "Каждый против каждого", "Бои на бревне" и их различные варианты.

Этот же компонент подразумевает знакомство детей с историей возникновения каждой из игр.

Таким образом, при моделировании обновленной парадигмы педагогической классификации кыргызских народных игр выявляется компонент, направленный на духовное совершенствование личности дошкольника, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня национального самосознания.

Далее мы приводим ряд игр, которые с большим удовольствием и пользой можно использовать как в учебном процессе в детском саду, так и в свободное время в кругу семьи.

Анализ основных типов подвижных игр с различным двигательным содержанием и их педагогическое значение

В качестве примера воспользуемся классификацией, в основе которой лежат взаимоотношения играющих. Различие этих отношений позволяют выделить три основные группы игр: **некомандные, переходные и командные.**

Некомандные подвижные игры – игры, в которых отсутствует коллективность действий в достижении цели и каждый играющий действует независимо от других.

Например – пятнашки в разных вариантах.

Командные подвижные игры – это игры, в которых соревнования проводятся между коллективами. Действия участников подчинены интересам всего коллектива и должны быть согласованными. Например: игра между командами и имеют простые правила игры.

Эстафеты – это командные игры с поочередным участием игроков. По характеру перемещений эстафеты классифицируются на три группы: линейные, встречные, круговые.

Педагогические задачи, решаемые с помощью подвижных игр в занятиях с детьми школьного возраста

1. Разучить и усовершенствовать основные виды движения, имеющие главным образом, прикладное значение: ходьбу, бег, прыжки, метание, лазание и т. д.

2. Развивать отдельные группы и обучать напряжению и расслаблению мышц.

3. Развивать быстроту, ловкость, гибкость.

4. Воспитывать нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость.

При выборе и проведении подвижных игр важна роль воспитателя, учителя.

Для 5-7 лет характерно плавное развитие морфофункциональных систем с преобладанием темпов роста тела относительно массы. В этом возрасте продолжается окостенение скелета, хотя он еще содержит значительное количество хрящевой ткани, формируется шейная и грудная кривизна; связочный аппарат обладает высокой эластичностью. Доля мышц в массе тела составляет 23%.

В 5-7 летнем возрасте морфофункциональные перестройки системы кровообращения заключаются в увеличении объема сердца и минутного объема крови (МОК), более редкий пульс. Однако функциональный резерв сердца еще недостаточен для длительной напряженной физической работы.

Классическое построение урока физической культуры подразумевает наличие в его структуре трех основных частей, подготовительной, основной, заключительной. Желаемый подбор игрового материала, как основного средства физического развития, в начальных классах, будет способствовать эффективному решению учебно-воспитательных задач в каждой части урока.

Максимальная продолжительность игр 10-15 минут, они проводятся в основной части урока и по степени воздействия

на организм относятся к играм средней и большой интенсивности. Планируя проведение игры, педагог должен продумать систему определения победителя и нагрузку на ученика.

Основу игрового материала для подготовительной части урока составляют игры средней и малой интенсивности. Их продолжительность 5-7 минут, а учебное содержание включает в себя обще-развивающие и строевые упражнения. Для заключительной части урока также характерны мало интенсивные игры, продолжительность 3-5 минут.

Кыргызские народные подвижные игры для детей дошкольного возраста

1.«Каз өрдөк» (гуси-утки). Количество участников 4-10, место спортивная площадка, зал.

Подготовка. Участники договариваются об условиях, затем становятся в пары. Один из них садится на спину другого.

Описание. По команде участники стараются быстрее преодолеть дистанцию, затем меняются ролями.

Правила. Нельзя передвигаться раньше времени и без партнера.

2. «Үн жаңыртмай» (эхо). Количество играющих 4-6, место – спортзал, площадка.

Подготовка. Игроки оговаривают условия игры и очередность.

Описание. Игроки по очереди произносят «а-аа-уу-у» и т.д. Игра может повторяться 2-3 раза. Выигрывает игрок, сумевший дольше других произнести «а-аа-уу-у».

Правила и методические указания, как в игре «Үн чыгармай».

3. «Үн чыгармай» (издавать звук). Количество играющих 10-15, место – площадка, спортзал.

Подготовка. Выбирают водящего. Остальные игроки становятся в 2-3 м от него, образуя полукруг.

Описание. Водящий, набрав полную грудь воздуха, создает звук мычания до тех пор, пока хватит воздуха. Сидящие игроки определяют продолжительность мычания водящего ведением счета. Затем то же самое делают другие игроки. Выигрывает игрок, сумевший дольше всех издавать мычание. Игра может продолжаться 2-3 раза.

Правила. Нельзя во время мычания делать остановку и снова продолжать издавать звук, мешать друг другу, создавая шум.

4. «Чана сүдүрөмөй» (катание на санках). Количество играющих 6-12, место – площадка, поле, двор, инвентарь – чана(санки).

Подготовка. Выбирается водящий, отмечается дистанция с отметками для старта и финиша. Игроки делятся на две равные команды, становятся в колонны и располагаются друг против друга в 3-4 метрах. От каждой команды на старт выходит по одной паре игроков, один из них садится на санки, другой – берет за веревку.

Описание. По команде водящего игрок, взявшийся за веревку, начинает передвигаться по дистанции, как только они пересекают линию финиша – меняются ролями, после их финиша в игру вступают следующие игроки. Побеждает команда, пришедшая на финиш первой. Игра может повторяться 2-3 раза.

Правила. Нельзя без команды водящего начинать движение, финишировать, полностью не пройдя дистанцию, катать санки без партнера.

5. «Чана тепмей» (катание на санках). Количество играющих 4-8, место – бугристое, гористое место, склоны гор; инвентарь-чана (санки).

Подготовка. Игроки, выбрав место, договариваются об условиях игры, инвентаре, очередности.

Описание. Поочередно садясь на санки, игроки начинают скатываться с горки. Побеждает игрок,

прокатившийся дальше всех. Игра может длиться до обусловленного времени.

Правила. Нельзя после отталкивания на старте снова отталкиваться в пути скольжения, помогать или мешать друг другу, скатываться, пока трассу не освободит предыдущий игрок.

6. «Чепти алуу» (взятие крепости). Количество играющих 10-16, место – спортзал, площадка.

Подготовка. Выбирается водящий, отмечается круг, обозначающий «чеп» - крепость, остальные делятся на две команды. По договоренности игроки одной команды располагаются внутри крепости, другие – снаружи.

Описание. По команде водящего игроки команды, расположившиеся с наружной стороны, стараются войти в крепость. Игра продолжается до обусловленного времени. По договоренности игроки могут меняться ролями. Выигрывает команда, вытащившая наибольшее количество игроков другой команды.

Правила. Нельзя раньше команды водящего войти в круг или выйти, хватать за одежду, волосы, проводить болевые приемы.

Методические указания. Для крепости желательно выбрать бугристое место.

7. «Чолок тоок» (хромая курица). Количество играющих 10-20, место – площадка, спортзал.

Подготовка. Выбирается водящий, остальные игроки, разделившись на две команды, располагаются в шеренгу на расстоянии 3-4 м друг от друга. Отмечается дистанция в 20-25 м с отметками старта и финиша. Направляющие игроки, взяв правой рукой стопу правой ноги, левой рукой обхватывают за спиной локоть правой руки и становятся на линии старта.

Описание. По команде водящего игроки прыжками на левой ноге передвигаются по дистанции и, как только пересекают финишную линию, следующие игроки начинают передвижение по дистанции. Выигрывает команда, первая

закончившая передвижение. Игра может повторяться два – три раза.

Правила. Нельзя начинать передвижение раньше времени, без захвата рукой стопы ноги, передвигаться бегом или ходьбой.

Методическое указание. Игра проводится после разминки.

8. «Чыбык ат» (игра в лошадку). Количество играющих 10-12, место – площадка, спортзал, инвентарь, палки, ветки длиной примерно в 1,5 – 2м.

Подготовка. Выбирается водящий, остальные игроки, взяв в руки ветки, делятся на две команды и становятся в одну линию 4-5м друг от друга в колонну. Отмечается дистанция длиной в 30-40м с линиями старта и финиша. Направляющие игроки выходят на линию старта, ветки, придерживаемые одной рукой за конец, пропускаются между ног (на них как бы садятся верхом).

Описание. По команде водящего игроки восклицают «чу», поочередно скачут верхом по дистанции. Команда, пробежавшая быстрее других, считается победительницей. Игра может повторяться 2-3 раза.

Правила. Нельзя мешать, толкать соперника. Выронивший палку выбывает из игры. Игра начинается по команде.

Методическое указание. Во время игры необходимо иметь помощников из числа учащихся.

9. «Ээрчишип жүрмөй» (передвижение по цепочке). Количество играющих 6-10, место – площадка, спортзал.

Подготовка. Выбирают водящего, остальные игроки становятся за ними в колонну, взявшись за талию впереди стоящего игрока.

Описание. Водящий начинает передвижение в различных направлениях, в темпе и положении, остальные игроки, не отпуская захвата, устремляются за ним, повторяя его движения.

Правила. Нельзя умышленно отпускать захват или мешать другу другу, затрудняя передвижение.

10. «Этек кармашмай» (держание за подол). Количество играющих 4-8, место – площадка.

Подготовка. Выбирается «волк» и «мать», остальные игроки держатся за подол матери.

Описание. «Волк» старается в нападении оторвать игроков по одному, мать защищает. Пойманный выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не будут оторваны все игроки. Затем выбираются новые водящие.

Правила. Нельзя наносить удары, толкаться, пойманным игрокам входить в игру.

11. «Аңкидек атып кетмей» (переворот через голову). Количество участников 4-8, место – площадка, спортзал.

Подготовка. Отмечается линия для разбега. В 10м от стартовой линии кладется «шапка» или другой мягкий предмет, маты. Участники у стартовой линии становятся в шеренгу.

Описание. Участники по очереди, разбегаясь, делают переворот через голову с упором на нее. Затем становятся в шеренгу. Победителем считается тот, кто выполнил переворот без погрешностей.

Правила. Нельзя делать переворот, пока предыдущий участник не ушел с поля.

Методическое указание. Сначала выполнить по несколько раз кувырки с помощью партнера, после чего выполнять самостоятельно. Место должно быть ровным, без твердых предметов, место для приземления следует размягчить.

12. «Аттамай» (прыжки в длину). Количество участников 5-10, место – площадка, спортзал, инвентарь-пояс.

Подготовка. Участники становятся в шеренгу. Один из них, сняв с себя пояс, кладет его на землю для обозначения места для отталкивания прыжка.

Описание. Участники по очереди начинают с разбега, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на другую, прыгать способом перешагивание. После прыжка на место приземления участник кладет свой пояс параллельно поясу, лежащему на месте отталкивания. Выигрывает тот, кто смог дальше всех прыгнуть.

Правила. Нельзя заступать за пояс, лежащий на месте отталкивания.

Методическое указание. Место для прыжков должно быть мягким.

13.«Боортоктоп жылуу» (передвижение ползком). Количество участников 12-14, место – площадка, спортзал.

Подготовка. Выбирают водящего, остальные, разделившись на две команды, становятся в 2 шеренги на расстоянии 3-4м, определяется дистанция в 20-25м. Направляющие ложатся на живот у линии старта.

Описание. По команде водящего участники начинают перетягивать партнеров на свою сторону. Выигрывает команда, перетянувшая наибольшее число членов противоположной команды.

Правила. Нельзя раньше команды, водящего начинать передвижение, передвигаться, отрывая грудь от земли.

14. «Аксак кемпир бапалак» (хромая и горбатая бабка). Количество участников 5-30, место – площадка, спортзал.

Подготовка. Выбирают водящего и «Аксак кемпир» - «Бабку», остальные игроки садятся в один (два) ряд на корточках. Устанавливают пределы площадки для игры.

Описание. К сидящим подходит «Аксак кемпир» и спрашивает. «Как мне переправиться через реку?» - «Можно вплавь, а можно и вброд». – Она начинает дуть в ладони, как бы раздувая огонь. «Кто это в темноте раздувает огонь?» - спрашивает один из играющих. «Это я, видели моего ребенка?» - «Твой ребенок вон там, в речке». После этих слов рассерженная «Аксак кемпир» бросается догонять игроков. Кого из игроков поймают, тот по договоренности поет или

исполняет фант, после чего заменяет «бабку», которая присоединяется к остальным игрокам.

Правила. Нельзя разговаривать, кричать, мешать другим игрокам.

Методическое указание. Площадка для игры должна быть ровной.

15. «Учту – учту» (полетело) количество играющих 10-15, место – площадка, спортзал.

Подготовка. Выбирается водящий, остальные игроки становятся полукругом. Водящий становится впереди так, чтобы ему хорошо было видно игроков.

Описание. Водящий произносит «учту-учту» и, подняв руку, называет какую-либо птицу. За водящим все участники тоже поднимают руки, тем самым подтверждая, что эта птица, действительно, может летать. Затем водящий быстро называет птицу, или что-либо в рифму, но не летающее, тем самым стараясь сбить с толку играющих. Проигрывает тот, кто поднял руку тогда, когда были названы нелетающие предметы или живое существо. Проигрывает и тот, кто не поднимал руку, когда это следовало по правилам. Проигравший наказывается каким-либо фантом.

Правила. Нельзя, кроме водящего, другим игрокам произносить «Учту-учту».

Методическое указание. Водящий выбирается из числа наиболее успевающих игроков.

16. «Жөө чабыш» (пешие скачки). Количество участников 4-10, место – спортивная площадка, зал.

Подготовка. Участники договариваются об условиях, затем становятся в пары. Один из них садится на спину другого.

Описание. По команде участники стараются быстрее преодолеть дистанцию, затем меняются ролями.

Правила. Нельзя передвигаться раньше времени и без партнера.

17. «Коён секириш» (заячьи скачки). Количество играющих 12-20, место – площадка, двор, зал.

Подготовка. Выбирают водящего, остальные игроки, разделившись на две команды, становятся в шеренгу друг от друга на расстоянии 3-4 метров. Водящий отмеряет дистанцию (25-30 м.), отмечает старт и финиш.

Описание. По команде водящего направляющие игроки прыжками на двух ногах передвигаются по дистанции, и как только пересекают финишную линию, передвижение начинают следующие игроки. Побеждает команда, пришедшая к финишу первой. Игра может повторяться 2-3 раза.

Правила. Нельзя до команды начинать передвижение, передвигаться бегом, финишировать, не пройдя всю дистанцию, очередному игроку передвигаться до пересечения линии финиша товарищем по команде.

Элементарная, индивидуально – групповая. Развивает мышцы тела, прыгучесть, ситуационная.

18.«Ордун таап отурмай» (нахождение места сидения). Количество играющих 10-13; место – площадка, двор, зал, комната, инвентарь – платок.

Подготовка. Игроки, образуя круг, садятся, затем выбирается водящий, который с завязанными глазами становится в середину круга.

Описание. Водящий после нескольких вращений должен быстро найти свое место и сесть. Если ему удастся правильно найти свое место, он меняется ролями с одним из рядом сидящих игроков. Если нет, то должен исполнить какой-нибудь фант.

Правила. Водящему нельзя снимать платок, пока он не найдет свое место, подсказывать, отказываться от исполнения фанта.

19.«Тооктор менен короз» (куры и петух). Количество играющих 8-15, место – площадка.

Подготовка. Игроки становятся в одну шеренгу, выбирается водящий, который располагается в середине площадке в 8-12м от основной массы игроков и делает вид, что спит.

Описание. Один из игроков, стоящих в строю, говорит. «Петух проснулся». Затем подзывает к себе «кур» - игроков сигналом «ку-ка-ре-ку». После этого «куры», делая движение руками вверх и вниз, семенящим подбегают к нему и продолжают передвигаться вокруг него. После вторичного петушиного сигнала «куры» стараются быстро встать на свои места. Игрок, занявший свое место последним, меняется местом с «петухом». Затем игра снова возобновляется и продолжается до обусловленного времени.

Правила. Нельзя другим игрокам кричать «ку-ка-ре-ку», раньше команды «петуха» занимать свои места.

20.«Арыктан секирип отүү» (прыжки через арык). Количество участников 20-40, место – площадка, спортзал, условный «арык».

Подготовка. Участники делятся на две, четыре группы, каждая из которых выстраивается в шеренгу по одному. Все шеренги ставятся параллельно одна другой на расстоянии 2-3м от арыка.

Описание. По команде ведущего игроки команд с разбега начинают выполнять прыжки через арык. Длина прыжков может быть увеличена путем расширения «арыка» (ямы). Участник, выполнивший прыжок, возвращается и становится в строй, ждет свою очередь для повторного прыжка. Победитель определяется по наибольшему количеству игроков, успешно преодолевших препятствие.

Правила. Нельзя прыгать без команды, неудачно выполнившим прыжок не разрешается выполнить его повторно.

Методическое указание. Ширина арыка или ямы должна быть посильной для участников. Место разгона, толчка и приземления должны быть мягкими.

21.«Ак сандык – көк сандык» (белый сундук – синий сундук). Количество играющих 10-20, место – площадка, зал.

Подготовка. Выбирают водящего, остальные игроки, разделившись на две шеренги, становятся друг к другу спиной с захватом в локтевых суставах. Игрокам одной

шеренги дается название «Ак сандык», другой – «Кок сандык».

Описание. По команде водящего на счет «раз» игроки одной команды «Ак сандык», наклоняясь вперед, плавно поднимают, на счет «два» отпускают игроков другой команды.

То же самое делают игроки, стоящие в другой шеренге – «Кок сандык». Игра продолжается до обусловленного времени.

Правила. Нельзя поднимать партнера без команд водящего, отпускать захваты, делать рывковые движения.

Методическое указание. Нельзя допускать кучности игроков, обратить внимание на физическое развитие.

22.«Ак терек – кок терек» (белый тополь – синий тополь). Количество участников 16-20, место – площадка, спортзал.

Подготовка. Игроки, разделившись на две равные команды, располагаются лицом друг к другу на расстоянии 15-20 метров, взявшись за руки.

Описание. Игроки одной команды под рифму хором говорят: «Ак терек – кок терек, бизден сизге ким керек?» (Кто из нас нужен?). Игроки другой команды отвечают: «Нам никого, кроме Темирбека (Асана), не нужно». После этого названный игрок бежит с целью разорвать цепь команды соперника. Если это ему удастся, он забирает одного из двух игроков, где была разорвана цепь, в свою команду. Если нет, он сам остается в команде соперников. Затем то же действие производит другая команда. Игра продолжается до обусловленного времени, пока в одной из команд не останется не более одного игрока.

Разновидность. «Элден – элден эл чабар» («от одного народа к другому бежит оповеститель»). Капитан одной команды у капитана у другой команды спрашивает: «Элден элден эл чабар, бизден сизге ким чабар?» Ему укажут, кого он хотел бы. Далее действия происходят согласно описания игры «Ак терек - кок терек».

Правила. Нельзя начинать бег, не назвав имя игрока, делать повторную попытку.

Методическое указание. Площадка для игры должна быть ровной, обратить внимание на физическое развитие.

23. «Ала кучук» (пестрый щенок). Количество играющих 6-16, место – площадка, спортивный зал.

Подготовка. Выбираются два водящих, один из них по договоренности будет «Ала кучук», а другой - «Козу» (ягненок). Остальные игроки становятся, образуя круг, держа за руки друг друга. «Козу» становится внутри кружка, а «Ала кучук»- снаружи.

Описание. «Ала кучук» начинает догонять «Козу», если «Козу» окажется в кругу, то игроки опускают руки так, чтобы «Козу» мог безопасно выбежать из круга. В это время «Ала кучук» старается вбежать в круг. Если он это сделает, то игроки снова опускают руки, и «Ала кучук» не может беспрепятственно преследовать «Козу», пока они не поднимут руки. Когда «Козу» будет пойман, то становится в круг, а «Ала кучук» становится на место «Козу». Один из игроков принимает роль «Ала кучука» и игра возобновляется.

Правила. Нельзя игрокам поднимать и опускать руки медленно, специально помогать «Ала кучук» или «Козу», убежать «Козу» от «Ала кучука» можно только в пределах круга.

Методическое указание. Площадка для игры должно быть ровной, без посторонних предметов, если «Ала кучук» долго не может поймать «Козу», то один из играющих может его заменить.

24. «Ашкабай талашмай» (отнятие тыквы). Количество играющих 8-12, место – площадка, спортзал; инвентарь - «тыква» - набивной мяч или иной круглый, гладкий предмет.

Подготовка. Игроки, разделившись на две команды, становятся лицом друг к другу. Игроки договариваются, какая команда будет защищать или отнимать «тыкву».

Описание. Игроки, стоящие направляющими в колоннах, стараются отнять друг у друга тыкву и, как только ком – то из них удастся это, игру продолжает следующая пара игроков. Выигрывает команда, одержавшая наибольшее количество побед.

Правила. Нельзя хватать, выкручивать пальцы рук, помогать ногами.

25. «Басты-басты» (куча-мала). Количество играющих 3-5, место – спортзал.

Подготовка. Играющие садятся в круг диаметром 5-7 метров. Двое становятся лицом друг к другу в середине круга на коленях.

Описание. По команде игроки, стоящие в середине, начинают бороться с партнерами, как только одному из них удалось свалить партнера на живот или спину, сидящие по кругу игроки, подбегая к ним, ложатся сверху один на другого. Задача нижнего игрока быстро вылезти и уйти от «давки». Если ему это удалось, игроки меняются ролями, если нет – игра возобновляется.

Правила. Нельзя держать игрока, оказавшегося внизу, начинать «давку», пока одному игроку не удалось свалить другого, долго находиться на лежачем партнере. Игроки, нарушившие правила, становятся в середине круга.

26. «Жан бермей же тирилтмей» (оживление). Количество играющих 15-25, место – площадка, спортзал.

Подготовка. Выбирается водящий, остальные игроки делятся на две равные команды. По жребию игроки одной команды располагаются по всей площадке, а другая становится у ее края около водящего.

Описание. По команде водящего игроки одной команды начинают ловить (осаливать) игроков другой команды в обусловленное время, затем меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая поймать наибольшее количество игроков.

Правила. Убегающим игрокам нельзя выходить за черту площадки, пойманым игрокам – двигаться с места

«осаливания»), пока кто-нибудь из игроков своей команды снова не «осалит», то есть «оживит».

Методическое указание. Для игры выбирается ровная площадка. В игре могут принимать участие учащиеся обоего пола.

27. «Жоо оодарыш, жоо эңиш» (борьба всадников). Количество играющих 8-20, место – лужайка, поле, площадка.

Подготовка. Участники делятся на две равные команды, в которых, в свою очередь, распределяются на пары. Отмечается круг диаметром 7-8 метров.

Описание. По команде водящего «Всадники» каждой команды садятся на своих «Коней», выдвигаются на середину круга, обмениваются рукопожатиями. Затем начинается борьба всадников. Каждый из них старается поудобней схватить своего соперника и стащить с коня, оставшись при этом верхом на партнере. «Кони» участия в борьбе не принимают, лишь стараются крепче удержаться «Всадника» и устоять на ногах. Побеждает пара, стащившая наибольшее число противников. Если оба всадника выбиты из седла, поражения засчитываются тому, кто коснулся пола первым. Затем участники меняются ролями и игра продолжается.

28. «Таяк менен узундукка секирүү» (прыжки в длину с палкой). Количество играющих 2-6, место – площадка, спортзал, инвентарь, палки.

Подготовка. Игроки берут в руки палки и становятся в одну шеренгу. Определяется очередность и место для выполнения прыжка, а также количество прыжков.

Описание. Игроки согласно очередности прыгают в длину с палкой на дальность. После первой серии прыжков определяется игрок, который прыгнул дальше всех, он освобождается от выполнения дальнейших прыжков, пока его результат не будет превзойден, как только его результат будет превзойден, он вступает в игру и делает попытки

достичь лучшего результата. Игра проводится до определения абсолютного победителя.

Правила. Нельзя мешать друг другу, «неудачникам» снова выходить в игру.

Методическое указание. Инвентарь должен быть примерно одинаковым, место для прыжков должно быть мягким, ровным.

29. «Тырай» (падение на спину). Количество играющих 6-24; место – площадка, поле, зал; инвентарь – жгуты.

Подготовка. Выбирается водящий, остальные игроки делятся на две команды. Участники первой команды по жребию садятся в круг лицом внутрь круга. Один из них – пастух (сторож). Участники располагаются по кругу в 2-3 метрах от сидящих.

Описание. По команде водящего игроки второй команды стараются подойти и осалить кого-нибудь жгутом. Пастух в ответ старается не дать осалить своих и схватить нападающего. Схваченный становится помощником пастуха – подпаском. Если сидящие видят, что пастух явно не успевает отбить нападение, они дружно кричат: «Тырай - тырай», ложатся на спину, подняв руки и ноги, лежащего в этом положении осалить нельзя. После того, как все участники второй команды займут исходное положение, лежащие садятся. Команды меняются местами после того, как пастух переловит всех нападающих, или после того, как схватит одного из них.

Правила. Нельзя производить сильные удары, сидящим вставать, осаленным игрокам снова входить в игру.

Методическое указание. Пастух имеет право осаливать только в пределах круга. Если кто-нибудь из сидящих игроков нарушит правила игры, он остается на своем месте, если из нападающих, то они меняются ролями. Площадка для игры должна быть ровной, без посторонних предметов.

30. «Азаптуу кап» (бег в мешке). Количество играющих - 6-10; место – площадка, поле, двор, зал; инвентарь - мешки.

Подготовка. Выбирается водящий, остальные участники, разделившись на две команды, становятся в колонны на расстоянии в 2-3 метра друг от друга. Отмечается дистанция (15-20 метров), направляющие, надев мешки на ноги, становятся у линии для старта.

Описание. По команде водящего направляющие игроки прыжками начинают передвигаться по дистанции и после финиширования передают мешок следующему участнику. Очередные участники, надев на ноги мешки, также передвигаются по дистанции. Побеждает команда, быстрее другой справившаяся с заданием. Упражнение продолжается до обусловленного счета.

Правила. Нельзя передвигаться по дистанции не надев мешка на ноги, действовать раньше команды водящего.

Методическое указание. Площадка для упражнений должна быть ровной без посторонних предметов, ям, размеры мешка и количество игроков в командах – одинаковые.

31. «Таш топтоо» (индивидуальная игра).

Играющие имеют по 5 небольших камешков, желательно круглых. Взяв камешки в обе руки, дети сбрасывают их на пол. Взяв и подбросив один камешек нужно достать с пола и поймать первой двумя руками и т.д., пока все камешки не будут собраны.

Варианты: после броска брать с пола по 2-3 камешка, предварительно сложных их по 2 и 3.

32. «Дарбазага түшүрүү» (индивидуальная игра). 4 камешки выстраивают в ряд на расстоянии 4-5см друг от друга. Левая рука большим и указательным пальцем образует ворота. Подбросив правой рукой «Водящий» камешек, ужно откатить первый камешек в ворота и успевать поймать основной камешек и так пока все камешки не попадут в воротца.

33. «Колдон кармоо». Дети располагаются в 2 шеренги друг против друга на расстояние одного шага. Одна команда держит руки впереди ладонями кверху. Другая команда кладет ладони, на ладони первых. По команде воспитателя «правая рука» или «левая рука» игроки первой команды, у кого ладони в низу стараются руку ударить по тыльной стороне лежащей ладони второго игрока через 1-2 минуты игроки меняют положения рук.

Вариант: расположения игроков то же. По команде воспитателя правая или левая игроки стараются ударить по любой руке сверху.

34. «Кун тартуу». Играющие делятся на 3-4 команды и выстраиваются в колонне по одному. У финишной черты (по расстоянию 15-20м) лежат гимнастические палки. Задача игроков команд – поочередно, по стартовому сигналу, разложить палки лучами, изобразив «солнышко».

35. «Сүрөт тартуу». Состав команды 5-6 человек. Участники построены 5-10м от стены, которой против каждой команды находится лист бумаги или фанерный щит. В руках у направляющих карандаш (или мел). По команде игрок добегают до своего щита чертят овал, затем, добежав до 2-номера, передает мел, тот бежит к щиту и чертит колпачок... 3-номер нос и т.д. Выигрывает команда, первой нарисовавшая портрет и сделавшая меньше ошибок.

Рекомендации: детям необходимо на первых порах, вывесить образец Буратино и каждому объяснить, что он должен рисовать.

36. «Кеште тигүү». Игру можно проводить, как индивидуальную, так и командную (эстафета). Игроки стоят на одной из коротких сторон зала. На противоположной стороне зала расположены счетные палочки (спички). Воспитатель показывает образец (карточку) узора, который необходимо выложить. По команде играющие бегут к палочкам и, глядя в образец, начинают выкладывать заданный узор. Закончившие быстро поднимаются и быстро

бегут на исходное место. Побеждает игрок, выполнивший задание правильно и быстро.

38. «Күзгү». Один из играющих выполняет любые движения: поднимает руки в сторону, вверх, за голову, наклоняется влево вправо. Второй старается точно воспроизвести движения. Как только тот ошибается, игроки меняются местами. Выигрывает тот, кто меньше сделал ошибок.

38. «Туура топтоо». Игру можно проводить в форме эстафеты. Для увеличения плотности, необходимо разделить детей на команды из не более 5 человек. Суть эстафеты заключается в том, что необходимо разложить разноцветные шарики (красный, синий, желтый) по коробкам, на которых нанесены изображения этих шариков. По команде игрок добегают (допрыгивает) до коробки, где находится все шары, и раскладывает шары с в соответствующую коробку (не более 3-х шаров), после этого бежит обратно. Второй игрок се шары.

39. «Айкелчи». Перед началом игры дети получают вводное задание. Сейчас Вы будете бежать (прыгать и т.п.), по моей команде Вы должны изобразить какой-либо предмет, животного, человека определенной профессии и т.д. Дети бегут по залу. Воспитатель неожиданно говорит: «Дерево!». Дети быстро принимают позу, изображавшую, по их мнению, данное понятие и замирают. Выбирается лучшая скульптура, отражающая задание.

40. «Түстүү занжыр». Дети строятся в несколько команд (не более 5 в каждой команде). В руках у каждого игрока команды флажок (красный, синий, желтый, зеленый и черный). По команде дети разбегаются по площадке, бегают, резвятся. В это время воспитатель подает сигнал и показывает табличку (для каждой команды свою), на которой нарисованы круги разных цветов, соответствующие цвету флажков. Участниками игры необходимо построиться соответственно расположенным в таблице кругам.

41. «Чаян». Игроки стоят в шеренгу по одному. На расстоянии 10-15 метров от стартовой линии находятся мелкие предметы. По сигналу игроки бегут до предметов, захватывают предмет между фалангами указательного и среднего пальцев и бегом возвращаются обратно и т.д.; пока все предметы не будут принесены в коробку. Выигрывают три первых игрока, быстрее всех и без ошибок принесшие все предметы.

43. «Түстүү буга». На стене цветной пленки приклеиваются цветные мишени (красная, синяя, желтая, зеленая). Дети находятся на расстоянии 2-3м. По команде дети бросают мячи последовательно в красный, синий и т.д. Расстояние по мере попадания можно увеличить.

44. «Жип түйүү». Игроки строятся в несколько колонн (по 3-4), на расстоянии 10-15м от ведущих веревок с двумя свисающими концами. По сигналу 1-ые номера подбегают к ней и завязывают узел, затем возвращается в хвост колонны, 2 - ой номер бежит и завязывает 2 - ой узел и т.д. Побеждает команда, закончившая выполнение задания первой.

45. «Кулак-мурун». Дети должны хлопнуть перед собой в ладони, взяться правой рукой за свое левое ухо, а левой рукой за нос. Затем хлопнуть в ладоши и, наоборот, взяться правой рукой за нос, а левой - за правое ухо, и так несколько раз. Выигрывает тот, кто меньше ошибается.

46. «Чачып-жыйноо». Игроки строятся в колонны по 5-6 человек. В руках у направляющих коробка с мелкими предметами. По сигналу они добегают до обруча и высыпают содержимое в обруч. Затем возвращается бегом, передают пустую коробку 2 - ому номеру – тот добегают до обруча и собирает все обратно и т.д. Победителями считается команда, которая первая и без ошибок заканчивает игру выполнять задание с условием: собирает предметы только большим и указательным пальцем, большим и мизинцем, средним и безымянным, нижними фалангами указательного и среднего пальца.

47. «Гез топтоо». 2-3 команды построены в колонне по одному, перед каждой на расстоянии 15-20м. На заранее отмеченном месте лежат кубики (3-5м друг от друга). По команде 1 - ые номера бегом собирают кубики и передают их второму номеру, который быстро раскладывает их по прежним местам. Выигрывает команда первой и без ошибок закончившая игру.

48. «Эпчил түргүч». К двум коротким круглым палкам привязывают шнур 1,5-2м. Средину его отмечают ленточкой или цветом. Играющие берут и отходят друг от друга. По сигналу дети начинают быстро вращать палки обеими руками, наматывая шнур на палку. Выигрывает тот, кто раньше наматывает шнур до отметки.

49. «Таяк менен топ куумай». Дети становятся по одной стороне площадки. Каждый получает мяч и гимнастическую палку. Держа палку двумя руками за один конец, другим концом катят мяч на противоположную сторону площадки за черту, где отмечены кружки. Победителем считается тот, что сделал это быстрее.

50. «Жылуу алакан». Дети бегут по кругу. Воспитатель стоит на одной из сторон зала, говоря: «Холодно-холодно». Все бегущие выставляют широко раскрытые пальцы. Воспитатель «горячая рука» пытается хлопнуть ладонью по раскрытым пальцам. Дети быстро сгибают пальцы в кулак, избегая хлопка.

Рекомендуемая литература

1. Анаркулов Х.Ф. Кыргыз эл оюндары. -Бишкек,1994.- С.145-148.
2. Амонашвили О.А. В школу с шести лет. – М.: Педагогика, 1986. -176с.
3. Арыкова Ч.Н. Опыт использования кыргызских народных подвижных игр и физических упражнений в практике физкультурной работы//. Тез межд.науч. конф. - Бишкек, 2003. -С.155-160.
4. Ахматов М.С. Медико–биологические основы организации физкультурно - оздоровительного движения в Республике Узбекистан//. «Фан -спорта».2004. - №1. – С.41-43.
5. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании.-М.: 1978.-222 с.
6. Бобобекова Г.К. Общепедагогические и социальные условия физического воспитания детей дошкольного возраста в Кыргызстане//.Тез. межд. науч. конф. –Бишкек, 2003.- С.164-168.
7. Мамытов А. Перспективы интеграции системы образования Кыргызстана в европейское образовательное пространство. Межд. науч. конф. –Бишкек, 2003. С. 3-6
8. Подвижные игры: 1-4 классы./ Авт.-сост. А Ю Патрикеева.-М.: ВАКО, 2007. – С.3-12
9. Программа по физическому воспитанию учащихся общеобразовательных учебных заведений. – Бишкек, 2004-63с.
10. Туленова Х.Б. Совершенствование физического воспитания детей дошкольных учреждений в возрасте 5-7 лет.: Автореф. дис...канд.пед. наук.-Ташкент. 2000.-С. 26
11. Туленова Х.Б., Юнусова Д.Т. Уйинлар- болаларнинг жисмоний сифатларини мустакилликни тарбиялаш воситаларидир // Илмий-амалий анжуман матер.- Андижан. 2006. - С.89-90
12. Типовая программа воспитания, обучения и развития ребёнка- дошкольника. -Бишкек. 1998- 172с.

Содержание

Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни через кыргызские народные игры.....	3
Анализ основных типов подвижных игр с различным двигательным содержанием и их педагогическое значение.....	9
Педагогические задачи, решаемые с помощью подвижных игр в занятиях с детьми школьного возраста.....	10
Кыргызские народные подвижные игры для детей дошкольного возраста.....	11
Рекомендуемая литература.....	30
Содержание.....	31

БОРКОШЕВ М.М., КУДАЙКУЛОВ К.П

**ПРИОБШЕНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗДОРОВОМУ
ОБРАЗУ ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ КЫРГЫЗСКИЕ НАРОДНЫЕ
ПОДВИЖНЫЕ ИГЫ**

Методическое пособие для воспитателей детских садов.

Сдано в печать 15.03.2013 г., Подписано в печать 15.04.2013 г.
Формат бумаги 60x84 ^{1/16} 2 п.л. Заказ № 39, Тираж 100

Город Ош, ул. Курманжан датки 236