Роль национальных подвижных игр для физического развития детей

Республика Саха(Я) – это многонациональная республика Российской Федерации, в которой совместно проживают представители многих национальностей. Вся жизнь коренных народов Якутии связано с холодом, который продолжается в течение 6-7 месяцев и достигает температуры от –40 до -60 градусов мороза. Экстремальность климата способствовала выработки особого характера северных народов, сформировала этнически жизнестойкую материальную и духовную культуру народов Саха. Сложные и трудные промыслы, суровый климат требовали от коренных народов хорошей и физической подготовки, отличной закалки, устойчивой психики. С малых лет прививали необходимые физические качества – силу, быстроту, выносливость, ловкость, координацию и.т.д. Ловкость развивали борьбой, бегом. Чуткость развивали с помощью огня и. т. д.

Важную роль в жизни выполняли игры, связанные с бегом, ходьбой на лыжах, стрельбой с лука, а также национальные игры народов Саха.

Народные игры – своеобразный жанр народного творчество, раскрывающий национальную культуру и быт в прошлом и настоящем. Народные игры имеют давнее историческое происхождение. Основным видом деятельности коренных народов Якутии являются животноводство, скотоводство, охота, оленеводство и рыболовство. В играх северян отражены их борьба за существование в суровых условиях крайнего Севера.

Мы хотим представить вам несколько национальных подвижных игр на развитии силы, выносливости, скорости бега, координации из пособия, которого мы разрабатывали для учащихся начальных классов. В этом пособии игры даны на трех языках – якутском, русском, английском. Игры взяты из книги А.С. Федорова. Текст игр адаптирован для чтения младших школьников. Эти игры можно применять на уроках физкультуры и для внеклассных занятий.



**Дул5алаах сиринэн**

20 см уґуннаах, 7 см суоннаах лэкэчэктэри (дул5алары) оонньуур сир ортотугар биирдии хаамыы арыттаах гына тар5ата уураллар. Лэкэчэк ахсаана уонча буолуон сіп. Оонньооччуну хара5ын саба баайаллар. Турар сиригэр устэ эргитэллэр, лэкэчэктэр диэки хайыьыннаран баран, ыытан кэбиьэллэр. Лэкэчэктэри таарыйбатаххына, кыайыылаа5ынан тахса5ын. Оонньооччулар лэкэчэктэри охторбут буоллахтарына, ким хаьы охторбутунан кыайыыны быьаараллар.

**Кочки**

“Кочки” длиной 20 см и шириной 7 см числом не больше 10 раскладывают на расстоянии шага друг от друга. Игроку завязывают глаза.

Поворачивают три раза вокруг себя и отправляют в сторону “кочек”. Побеждает тот, кто меньше всего “кочек” заденет.

**Hummocks**

20 centimeter long and 7 centimeter wide "hummocks", wich number mustn’t be more than 10, distribute on distance of the step. Player’s eyes are tied.

Others turn the player around itself for three times and send him aside "hummocks". Wins one, who will touch the least number of "hummocks".



**Тутум эргийии**

Бу оонньууга имигэс буолуохтааххын. 25 см уьуннаах, анар ерте уьуктаах ура5ас маьы ыла5ын. Тиэрэ ханарыйан хантайан туран икки илиигинэн маскын уьуктаах ертунэн сиргэ анньа5ын. Уонна тирэнэн туран илиин иьинэн, маскын ыьыктыбакка эрэ, эргийэн тахсыахтааххын. Сири таарыйыа суохтааххын. Ким элбэхтэ эргийбит, ол кыайыылаах.

**Кто самый гибкий?**

Берется палка 25 см.длиной, одна сторона отточена. C позиции мостика палка вбивается в землю. Затем, не спуская рук с палки, игрок должен повернуться вокруг оси. При этом нельзя дотрагиваться до земли. Кто больше всех сделает поворотов, тот побеждает.

**Who is the most flexible?**

Take 25 cantimeter long stick, it mast be sharpened from the one side. The stick should be drived in the land from the positions of the “bridge”. Then, still holding the stick, player must revolve on its axis. He mustn’t touch the land. Wins that one, who makes more turnings.



**Еьес торбос**

Оонньуу ыытар киьи икки о5о5о моонньуларыгар биир бааллыбыт быаны кэтэрдэр. Оонньооччулар утарыта аччаччы тэбинэн, сис туттан, туран сыыйа тардыьаллар. Хайалара да тардыьыы кэмигэр тебетун тенкетуе уонна эмискэ тардыа суохтаах. Хайалара тэтиэнэх да, ол бэйэтин сурааьыныгар соьуохтаах. Оччо5о кыайыы киниэхэ аа5ыллар. Кыайтарбыт о5о “еьес торбос” диэн ааты сугуехтээх.

**Упрямый теленок**

Ведущий накыдывает веревку на голову двух игроков, которые стоят опираясь на ноги, держа руки за спиной. Никто из играющих не должен делать резких движений, опускать голову. По команде начинают тянуть в свою сторону. Кто дотянет соперника до черты, тот побеждает. Проигравшего называют упрямым теленком.

**A stubborn calf**

Leader of the play throw a rope over the head of two players, which stands with hands behind thier back. Quick motions, and hanging of the head are forbidden. At the command players begin to pull each other an on its side. That one who will pull the adversary up to the line wins. The loser called “the stubborn calf”.



**Кетех ына5ы туруоруу**

Оонньууну ыытааччы биир киьини сиргэ олордор. Ол киьи уна ата5ын уллуна5ын икки илиитинэн ытарчалыы тутар. Илиитэ теье уунарынан ол ытарчалыы туппут ата5ын чиккэччи тэбиэхтээх. Уонна илиитин ыґыктыбакка эрэ, ханас ата5ар ойон туруохтаах. Ескетун оонньооччу устэ техтуруйэн сатаан турбата5ына, “кетех ынах” аатын ылыахтаах

**Кто поднимет худую корову?**

Ведущий садит на пол одного игрока. Игрок хватает руками пятки правой ноги, при этом старается ногу распрямить. С такого положения играющий должен встать на левую ногу. Если игроку не удастся встать на левую ногу с трех попыток, его называют “худой коровой”.

Who will raise skinny cow?

Leader of the play put one player on a floor. The player hold his right leg’s teel by his hands, at the same time he is trying to unbend it. From such positions he should get up on his left leg. If player will not manage to get up on left leg with three attempts, he called "skinny cow".