

Введение

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты, целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО, но могут углублять и дополнять его требования.

Таким образом, примерная программа по тувинской национальной борьбе «Хуреш» для дошкольного образования базируется на ФГОС дошкольного образования и в целях, и задачах, обозначенных в программах дошкольного образования, и в той части, которая совпадает со Стандартами.

Новизной примерной программы по тувинской национальной борьбе «Хуреш» является:

- внедрение начальных форм упражнений по национальной борьбе «Хуреш» для дошкольников 6-8-летнего возраста;
- реализация технологии содействия сохранению и укреплению здоровья дошкольников;
- систематизация требований к физической подготовленности дошкольников;
- преемственность изучения программного материала, отраженная в перспективном, текущем и оперативном планировании;
- разнообразие средств и методов, включенных в различные формы работы с дошкольниками;

– реализация активных форм работы с родителями по формированию привычки к здоровому образу жизни.

Характерной особенностью тувинской национальной борьбы является отсутствие разделения на весовые категории. Борьбы ведется только в стойке, разрешены всевозможные приемы, и захваты любой части тела соперника. Побежденным считается тот, кто коснется земли одной, двумя руками, локтем, коленом, то есть касание земли тремя точками. Для организации и проведения соревнований не требуется специальные оборудования. Занятия проводятся как на открытой местности, так и в помещении. Костюм борцов своеобразен, плотно облегает тело маленький жилет и плавки (содак, шуудак). Борцовский костюм шьют из крепкого материала, высококачественного шелка с национальным орнаментом. Борцы надевают шапки национального покроя (борт).

Борьба «Хуреш» сопровождается ритуальным танцем «Орла» - «Девиг».

Борьба начинается с завывом борцов на схватку судьями – секундами «моге салыкчылары» и борец, выходя на поле, поправляет содак-шуудак. Затем выполняет обязательный ритуал «Девиг» (танец орла), изображая взлетающую птицу «Орел» - это своеобразная подготовка к сватке, своеобразная разминка (психолого-подготовительный настрой).

Приветствуют друг друга рукопожатием и начинают борьбу.

Пояснительная записка

Настоящая примерная программа разработана на основе курса практического обучения национальной борьбе «Хуреш» и нормативно-правовых документов, регламентирующих дошкольное и физическое воспитание в дошкольных образовательных учреждениях.

Реализация данной программы для дошкольников основывается на технологии содействия сохранению и укреплению здоровья, обучения навыкам движения и совершенному владению телом дошкольников 5–7-летнего возраста.

Данная технология характеризуется:

- направленностью на технологии рациональной организации воспитательного процесса, формирование здоровьесберегающей среды;
- направленностью на активное участие дошкольников в выполнении различных видов движений и формировании гигиенических знаний, умений, навыков.

Концептуальная основа технологии – приоритет здоровья над другими ценностями, стремление к достижению физического и духовного благополучия.

Основной подход, реализуемый в технологии:

- формирование, сохранение и укрепление здоровья дошкольников на основе использования всех позитивных факторов;
- воспитание уважения к традиционным ценностям, таким как любовь к родителям, уважение к старшим и заботливое отношение к пожилым людям;
- формирование традиционных представлений о роли мужчины с раннего возраста;
- воспитание у детей стремления в своих поступках следовать положительному примеру;
- сохранение традиционной культуры тувинского народа.

Принципы технологии сохранения и укрепления здоровья дошкольников:

- создание оздоравливающей среды (организация целесообразного здоровьесберегающего пространства);

- профилактика здоровья детей;
- природосообразность (учет и использование физиологических возможностей организма дошкольников в соответствии с возрастным развитием, дифференцированный и индивидуальный подход к ребенку);
- саморегуляция (важность приложения собственных усилий к укреплению здоровья).

Содержательные основы реализации технологии направлены на то, чтобы обеспечить сохранение и укрепление здоровья, всестороннее развитие личности дошкольников 5–7-летнего возраста, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности и устойчивом интересе к состязательной деятельности.

Тувинская национальная борьба «Хуреш» позволяет решить целый комплекс важных задач в работе с детьми:

- научить владеть своим телом;
- развить не только физические качества, но также умственные и творческие способности, нравственные качества, психологическую устойчивость и т.д.

Учитывая эти особенности, предлагаемая примерная программа по тувинской национальной борьбе «Хуреш» для дошкольников ориентируется на решение следующих образовательных задач:

- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания;
- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены;
- освоение специальных знаний и навыков овладения техникой, тактикой борьбы «Хуреш».

Технологические основы реализации требуют создания психолого-педагогических условий организации здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса дошкольников.

Первостепенное значение при этом имеют:

- организация развивающей и оздоравливающей среды в процессе занятий физическими упражнениями;
- творческая организация физкультурных занятий;
- координация подходов к физическому воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи.

Большое значение имеют возрастные особенности детей в плане физического развития. Инструкторы по физической культуре должны ориентироваться на показатели нормы, чтобы вовремя заметить отклонения и исправить их, если это возможно.

Скелет отличается гибкостью, потому что процесс окостенения не закончен. Так что силовые упражнения противопоказаны, а вот за осанкой и позами родителям и инструкторам нужно постоянно следить.

Особенность сердечной деятельности заключается в том, что ритм сердечных сокращений легко нарушается, так что при значительных физических нагрузках сердечная мышца утомляется. Это можно увидеть по покраснению или побледнению лица, учащённому дыханию, одышке, некоординированным движениям. Поэтому так важно вовремя переключаться на иной характер деятельности.

Именно начиная с этого возраста, ребёнку нужно объяснить, что такое здоровый образ жизни и приучать к его особенностям. Лёгкая гимнастика, режим дня, постоянные прогулки, правильное питание помогут маленькому человечку соответствовать физическому развитию своих сверстников.

Физическое развитие детей 5–7 лет характеризуется интенсивным ростом. Активизируется эндокринная система, ребенок вытягивается в рост. Сердечно-сосудистая система меняется в сторону увеличения выносливости и повышения работоспособности. Сердце шестилетнего ребенка близко по размерам и форме к сердцу взрослого человека, что позволяет выдерживать более высокие нагрузки, чем у детей раннего возраста.

Изменения физического развития в 5–7 лет касаются и мышечной системы. В этот период быстро развивается мускулатура рук, движения становятся более четкими, совершенствуется их координация. Ходьба отличается увеличением скорости и уверенности. Движения рук и ног согласованы, осанка правильная. Также ребенок хорошо бежит – равномерно и достаточно быстро. Ему удастся выполнять прыжки на месте, с продвижением, поочередно на левой и правой ноге, на двух ногах, в длину, в высоту. Он

хорошо владеет навыками метания. Физическое развитие ребенка 5–7 лет позволяет ему удерживать равновесие и выполнять множество сложных упражнений.

Несмотря на все сказанное, мышечная система по-прежнему быстро утомляется и не выдерживает длительного физического напряжения. Поэтому все нагрузки должны даваться понемногу и постепенно, чтобы развить выносливость.

В 5–7 лет дети очень любят соревноваться. Поэтому значение соревнований для физического развития детей неопределимо.

Основные цели и задачи работы с детьми 5-7 лет

Необходимо:

- расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их и здоровья;
- расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и отдых) и факторах, разрушающих здоровье;
- создать условия для реализации всех видов игры;
- формировать основы культурного и экологически целесообразного поведения;
- во всех видах деятельности и общения способствовать развитию у детей диалогической и монологической речи;
- развивать у детей познавательные интересы, сенсорные и интеллектуальные способности;
- поддерживать экспериментирование с материалами, словом, движением, моделировать игровые ситуации;
- знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Ожидаемые результаты:

Дети должны знать :

- названия базовых приемов борьбы «Хуреш»;
- правила соревнований и этикет в борьбе «Хуреш»;
- влияние борьбы «Хуреш» на состояние здоровья.

Каждый дошкольник должен знать:

- выполнять 3-5 приемов национальной борьбы «Хуреш»;
- владеть 2–4 приемами тувинской национальной борьбы «Хуреш»;

Взаимодействие с родителями

В планировании и проведении занятий по национальной борьбе «Хуреш» большую помощь оказывает анкетирование родителей в начале обучения, которое ориентировано на изучение особенностей внутрисемейного воспитания и определение эффективных форм взаимодействия.

В соответствии с этим планирование работы с семьей предусматривает:

- ознакомление родителей с результатами диагностики: режим, активность, питание, закаливание и т.д.;
- открытые показы занятий и участие в занятиях;
- совместные праздники;
- коллективное проектирование спортивного костюма (содак шуудак); – активное участие в соревнованиях.

Решение задач программы и ее реализация среди детей дошкольного возраста будет исходить из понимания того, что «Хуреш» – это национально-самобытное спортивное состязание, которое культивировалось на протяжении многих веков, и дальнейшее развитие его возможно лишь при сохранении преемственности.

I. Программно-нормативный раздел

Программно-нормативный раздел является частью Программы, в соответствии с которой осуществляется планирование физкультурно-оздоровительной работы с детьми 5- 7-летнего возраста.

Планирование предусматривает распределение физических упражнений и приемов их проведения в различных формах физического воспитания дошкольников на конкретных отрезках времени. Составление учебных планов для дошкольников выполнено с учетом требований:

- соответствия плана нормативным и программным документам;
- учета общих принципов физического воспитания (гармоничного развития личности, связи с жизнедеятельностью, принципа оздоровительной направленности);
- реальности, конкретности, гибкости планирования.

Учебные часы распределены за счет вариативной части учебного плана в соответствии с ФГОС ДО. Кружок проводится в раз неделю с продолжительностью 30 минут.

План кружка для дошкольников основан на повторно-кольцевом принципе планирования. Его реализация предусматривает не однократное повторение основных видов упражнений в течение календарного года.

Такие упражнения повторяются несколько раз, но с усложнением условий их выполнения:

- увеличивается продолжительность выполнения упражнения;
- возрастает количество повторений;
- повышается быстрота движений;
- сокращаются паузы пассивного отдыха или организовывается активный отдых;
- возрастает координационная сложность упражнения.

Примерный план кружка для 5-7 летнего возраста на 36 недель (из расчета 1 раз в неделю по 30 мин)

№ п/ п	Разделы подготовки	Месяцы									Кол-во часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Теоретические сведения											
1	История возникновения национальной борьбы «Хуреш»										1
2	Правила по технике безопасности										1
3	Правила поведения в зале										1
4	Ритуалы и этикет борьбы «Хуреш»: -Ритуал «Девиг», разделы и разновидности; -Правила национальной борьбы										1

IV. Приемы с «захвата» (Тудуштан кылыр аргалар)											
4.1	Зашанивание (ажыр базып мундулары)										2
4.2	Бросок через бедро (Чаргыктаары)										2
4.3	Подножки (дегээлээри)										2
V. Контрприемы (Удур кылыр аргалар)											
5.1	Игры с элементами борьбы										2
Всего часов											36

Содержание разделов

Раздел « Теоретические сведения»: История возникновения тувинской национальной борьбы «Хуреш». Выполнение ритуалов борьбы, исполнение танца «Девиг», подход к секунданту, действие борца после схватки (поражение или победа). Уважительное отношение к товарищам и противнику. Умение вести себя с достоинством. Этикет в борьбе «Хуреш». Запрещенные захваты и действия в борьбе «Хуреш». Правила борьбы «Хуреш». Команды судей, действия секундов и борцов. Начало и конец поединке.

Раздел «Специальные подготовительные упражнения»: упражнения для развития силы, скорости, гибкости и выносливости.

Раздел «Техника борьбы Хуреш»: стойки и захваты. Подразделение приемов на группы. Элементы, фазы и структура приемов. Стойки борцов: высокая, прямая и низкая, правая, левая и фронтальная. По правилам борьбы «Хуреш» захватывать содак (курстка) и шудак (специальные трусики) можно в любом месте: демонстрации и изучение разнообразных захватов. Прием борьбы хуреш- единое (целостное) действие, состоящее из отдельных простых (элементарных) движений, соединенных между собой в пространстве и времени. Каждый прием состоит из простых движений руками, ногами и туловищем. Условно в борьбе хуреш можно различать следующие элементарные движения:

- движения рук: захват, обхват, примижение, отталкивание, рывок, толчок, упор, тяга, нажимание;
- движения ног: подставление, переставление, отставление, зашагивание, сгибание, разгибание, размах, зацеп, подбив, накладывание, подталкивание, упор;
- движения туловища: наклон, выпрямление, прогиб, поворот, толчок, прижимание, падение.

Раздел «Базовые приемы борьбы «Хуреш»:

Чая тудары (выведение из равновесия). Разновидности приема. Защита от приема. Контрпиемы.

Дегээлээри (подножки). Разновидности приема. Защита от приема. Контрпиемы.

Балдырлаары (сваливание с захватом за голень). Разновидности захвата: захват за голень снаружи, захват за голень крестным захватом.

Кустуктур шелери (сваливание рывком перед). Захватив, за отворот содака или за рукава, рывком вперед свалить соперника на колени. Благоприятные положения низкой и высокой стойки; стоит, широко расставив ноги. Разновидности приема. Защита от приема. Контрприемы. Разновидности захвата.

Майгыыры (подсечки). Способы выполнения. Разновидности приема.

Катай кагары (подхват) – атакующий борец маховым движением ноги, назад выбивает опорную ногу противника. Падение атакуемого происходит за счет смещения ОЦТ вперед, вследствие усилия рук и туловища атакующего. Разновидности приема: подхват под обе ноги, задний подхват, подхват под одному ногу.

Мундуары (зашагивание) – атакующий борец зашагивая ногой за ногу соперника, зацепляет ее и толкая борца грудью вперед-вниз, сваливает его. Вариант приема: сваливание соперника в сторону, лелая скручивающее движение руками.

Ойтур идери (Сваливание назад) – когда соперник стоит в низкой стойке, или когда проходит в ноги или теряет равновесие. Толкнув его назад, сваливают.

Майыутаары (приемы захватом за пятки). Можно одной рукой захватив за пятки изнутри или снаружи, другой рукой отталкивая назад, свалить соперника. Приемы удобно выполнять, когда соперник находится в низкой стойке, приближается или наоборот отходит от борца, когда делает крестный шаг.

Ооргадан туткаш кылыр аргалар (приемы с захвата за спину). Сделав перевод рывком за руку, или проходя нырком под руку, захватывают за спину соперника. С этого захвата можно делать приемы: бросок наклоном, сваливание назад, зацеп за ногу, зашагивание.

Раздел «Игры с применением силы»: игры «Паучки», «Наездники», «Кенгуру», «Переправа», «Перепрыгни через речку» и т. Д.

II. Контроль в системе занятий дошкольников

Обследование детей проводится как в помещении (спортивный зал), так и на спортивной площадке. Обследование необходимо проводить в течение нескольких дней, весной и осенью, в теплое время года. Измерение физического развития и функционального состояния детей проводятся медицинским работником дошкольного учреждения. Измерение физической подготовленности – инструктором по физической культуре и/или тренером-преподавателем. Все данные обследования заносятся в протокол тестирования по каждой возрастной группе или в карту педагогического контроля за формированием основных движений у дошкольников. Результаты врачебного обследования и индивидуальные назначения по вопросам общего и двигательного режима, величине физической нагрузки, методике проведения закаляющих мероприятий заносятся в карту индивидуального развития ребенка и доводятся до сведения воспитателей групп.

III. Гигиенические и санитарные требования при проведении кружка.

В процессе проведения занятий с дошкольниками 5-7-летнего возраста необходимо соблюдать требования к условиям организации занятий. Любая деятельность, а особенно физическая, может осуществляться лишь под непосредственным контролем и наблюдением со стороны преподавателя. В спортивном зале и на спортивной площадке должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей.

– Все оборудование (гимнастическая стенка, комплексы, лесенки) должны быть надежно закреплены; оборудование, инвентарь, наглядные пособия должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключая возможность падения.

– Инвентарь, используемый детьми, необходимо располагать на высоте, не превышающей уровня груди.

– Помещение, в котором организуется физкультурная деятельность, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым; освещенность должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам.

Запрещается перенос детьми тяжестей весом более 2–2,5 кг (для ребенка старшего дошкольного возраста).

Категорически запрещается привлекать детей к труду, представляющему угрозу инфицирования (уборка зала).

Преподаватель должен соблюдать требования к оборудованию и материалам. Оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам

соответствовать их возрастным показателям. В пользование детям даются только исправные и безопасные предметы. Запрещается использование в работе оборудования и инструментов, предназначенных для взрослых.

Все оборудование и инструменты должны быть аккуратно, удобно и рационально размещены и содержаться в чистом, исправном состоянии. Все колющие, режущие предметы должны храниться в недоступном для детей месте.

IV. Требования к методике руководства физкультурной деятельностью дошкольников

Обучая детей различным умениям и навыкам, приемам выполнения движений, преподаватель должен обеспечить правильный показ движения. При организации занятия следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры.

Не допускать нахождения детей в зале или на спортивной площадке без присмотра, следить за организованным входом и выходом детей из зала. При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения, так, чтобы в поле зрения находились все дети.

При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи, мячи и пр.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми. Осуществлять постоянный контроль за сохранением правильной позы и осанки детей во время занятия.

Наблюдать за состоянием детей, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления преподаватель предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность. Инструктор в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.

V. Техника безопасности

Для организации занятий, укрепляющих здоровье дошкольников важно неукоснительно соблюдать технику безопасности и содействовать профилактике травматизма среди занимающихся. Для соблюдения техники безопасности при изучении двигательных действий необходимо проводить занятия на ковре.

VI. Требования к уровню подготовки выпускников ДОУ

Дети должны знать:

- технику и тактику национальной борьбы «Хуреш»
- технику ритуала «Девиг» - танец орла;

- элементарные сведения об истории национального вида спорта- борьбы «Хуреш»;
- 1-2-х спортсменов своего города, кожууна, республики;
- название национальной одежды и спортивного оборудования.

Оценка результатов тестирований детей по кружковой работе «Тыва Хуреш»

Ф.И.О. ребенка	Знание техники национальной борьбы «Хуреш»	Знание ритуала «Девиг»	Знание основных движений борцов	Знание основных движений борцов Республики Тыва	Средний балл
Ооржак Кирилл					
Кужугет Кан-Демир					
Самбуу Чойган					
Хомушку Анчы					
Хомушку Иван					
Хомушку Найыр					
Саая Сорук					

Список использованной литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» // Российская газета. Федеральный выпуск № 5976 (303), 2012.
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» // Собрание законодательства Российской Федерации, 2013. – № 33, ст. 4377.
3. Ахметзянов И.М. Охрана здоровья дошкольника. – М.: Сфера, 2007. – 304с.
4. Кенин-Лопсан М.Б. Традиционная культура тувинцев. – Кызыл, 2006. – 231 с.
5. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И., Ооржак Х.Д.-Н., Ооржак С.Ы. Хостуг хурештин техниказы болгаш тактиказы. – Кызыл: РИО ТувГУ, 2009. – 250 с.
6. Ондар О.Ч. Борьба хуреш: монография. – Кызыл: РИО ТувГУ, 2015. – 192 с.
7. Ондар О.Ч. Программа по борьбе «Хуреш» для национальных общеобразовательных школ Республики Тыва. – Кызыл, 1999. – 15 с.
8. Ондар О.Ч. Тувинско-русский, русско-тувинский словарь терминов по спортивной борьбе. – Кызыл, РИО ТГУ, 1999. – С.32-35.
9. Ооржак С.Ы. Хуреш: борьба по-тувински. – М: «Триада ЛТД» 2008. - 96 с.
10. Ооржак С.Ы. Шүглүп өөрөн. – Кызыл, 1990. – 79 с.
11. Ооржак С.Ы., Ооржак Х.Д.-Н. Эге нити өөредилге кичээлден дашкаар ажылдың чижек программазы. – Кызыл: Национал школа хөгжүдөр институт, 2011. – 44 ар.
12. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2014. – 368 с.
13. Ооржак С.Ы., Сат О.С. Программа для борцов хурешистов 1–2 годов обучения в группах начальной подготовки (НП) в спортивных школах, коллективах физкультуры. – Кызыл, 2006. – 59 с.
14. Яковлева Л., Юдина Р. Игровые подражательные движения // Дошкольное воспитание, 1996. № 4. – С. 35.