

## **Мастер – класс для воспитателей «Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни через русские народные игры»**

**Цель:** Систематизировать представления педагогов о русских народных играх как о форме приобщения детей к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Познакомить педагогов с некоторыми русскими народными играми
2. Закрепить знания участников мастера – класса об организации и проведении подвижных игр.
3. Повысить профессиональную компетентность участников мастер – класса

**Материалы:** мячик больших размеров, атрибуты к подвижным играм, шпатель для участников со словами игр.

*Участники мастер – класса приглашаются занять свои места.*

Добрый день, уважаемые коллеги! Сегодня мастер - класс будет посвящен русским народным играм и их значению в приобщении к здоровому образу жизни дошкольников.

Сегодня, как показывает статистика, наблюдается ухудшение здоровья дошкольников. Среди множества причин называют снижение двигательной активности. Проведенные исследования установили, что современные дети много времени уделяют компьютерным играм. А как мы знаем, долгое проведение за монитором компьютера ухудшает осанку, зрение, нервную систему детей. Недостаток движения у дошкольников приводит к потере здоровья.

Здоровье всегда считалось одной из высших ценностей человека, основой активной творческой жизни. Крепкое здоровье необходимо педагогу, потому что от него в огромной степени зависит здоровье подрастающего поколения.

Уважаемые коллеги! Я предлагаю вам встать в круг, передавая мячик, друг другу, поделитесь секретами сохранения и укрепления своего здоровья (Участники мастер – класса выполняют задание)

А теперь расскажите, как вы заботитесь о здоровье своих воспитанников? (Участники мастер – класса выполняют задание)

Подвижные игры просто необходимы детям дошкольного возраста - они развивают координацию, благотворно влияя на вестибулярный аппарат, стимулируют кровообращение, укрепляя сердечно-сосудистую систему, способствуют формированию правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям.

Уважаемые коллеги! Я хочу представить гипотезу – «Русская народная игра - одно из средств, приобщения к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста».

В жизни русского народа игры и игрища с глубокой древности занимали ведущее место, посвящены они языческим праздникам. Действиями игры люди пытались обеспечить себе будущий успех в предстоящих делах. Древняя игра есть магический ритуал, в котором желаемое изображается за действительное, настоящее проецируется на будущее.

Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, волю и стремление к победе.

Можно распределить русские подвижные игры на группы:

1. Русские народные игры отражающие отношение человека к природе. Такие игры воспитывают доброе отношение к окружающему миру.
2. Игры, отражающие быт русского народа, повседневные занятия наших предков. Эти игры интересны тем, что в них нужно проявить смекалку и находчивость.
3. Игры, где есть возможность помериться силой и ловкостью

Мы с вами поиграем в русские народные игры «Кумушка», «Пчелы и ласточка», «Ручейки и озера», «Пирожок», «Большой мяч», «Веревочка», «Зайчик».

Несомненна роль народной игры в умственном воспитании детей. С ее помощью они познают окружающий мир, овладевают пространственной терминологией. Учатся осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации, соблюдать правила игры развивается внимание, мышление, воображение, память.

Подвижные игры способствуют развитию речи ребенка, с их помощью обогащается словарный запас, так как игры часто сопровождаются песнями, стихотворениями считалками. В играх совершенствуется эстетическое восприятие мира. Дети познают красоту движений их образность, у них развивается чувство ритма. Они несут в себе разную социальную направленность. Приобщаются к национальной культуре. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость.

В своей работе при проведении подвижных игр учитываю возрастные особенности детей, физическую подготовленность, количество детей и условия проведения.

Каждая игра начинается с выбора водящего. Чаще всего это происходит с помощью считалки. Считалка – это древнее заклинание, позволяющее распределять трудную и опасную работу между людьми. Позже когда человеческая жизнь изменилась, считалка перешла в детскую игру. Она помогает выбрать ведущего, распределить роли весело, без обмана и обид.

Например:

Таря-Маря в лес ходила, шишки ела, нам велела,  
а мы шишек не едим, Таре-Маре отдадим!

Для младшего возраста выбираю наиболее простые игры, которые привлекали своей напевностью, эмоциональностью. Это игры с песенным и стихотворным сопровождением, хороводы. «Зайка беленький сидит», «По ровненькой дорожке», «У медведя во бору». А сейчас мы с вами поиграем в русские народные подвижные игры («Пчелки и ласточка», «Ручейки и озера»).

С детьми старшего дошкольного возраста в процессе ознакомления с русской народной подвижной игрой, развивала интерес к истории родной страны, народной культуре, фольклору (знакомила с пословицами, поговорками, приметам), а также с календарными народными играми. Это игры посвященные циклам земледельческого календаря. В них заключена информация, дающая представление о повседневной жизни наших предков - их быте, труде, мировоззрении.

На *Новый год*, *Колядки* проводила следующие игры - «Бабка Ёжка», «Жмурки»; «Дедушка - рожок», «Слепой козел», «Звонарь», *Масленица*: «Горелки», «Гори, гори ясно», «Лапти», «Пятнашки с мячом», «Колечко», «Салки», *Пасха* – «Солнышко», «Береза», «Бой яйцами», «Катание яиц с горки», «Цепи кованые», «Вышибала»

Русские народные подвижные игры возможно проводить и на прогулке, включать в непосредственно образовательную деятельность по физической культуре, в развлечении, физминутках. Подвижные игры обеспечивают психологическую разрядку, восстанавливают душевное равновесие, избавляют от трансформации негативных эмоций на собственный организм.

Благодаря знакомству с русскими народными играми в детском саду, мы сохраняем свои традиции, передаем будущему поколению, тем самым обеспечиваем духовное здоровье наших детей.

Я хочу предложить поиграть в игры, в которые можно поиграть и в групповых комнатах: «Кумушки», «Веребочка», «Пирожок». И в игры с мячом: «Зайчик», «Большой мяч».

Я надеюсь, смогла сегодня доказать свою гипотезу «Русская народная игра - одно из средств приобщения к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста».

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Уголки (Кумушки)

Для этой игры нужно нарисовать четырехугольник. Участников 5 человек, один из них водящий, а четверо занимают уголки. Водящий подходит к одному из игроков и говорит: «Кумушка, дай ключи!» Стоящий в углу отвечает: «Иди, вон там постучи!» В это время остальные игроки перебегают из угла в угол. Если водящий успеет занять угол, то на его место встает игрок, который остался без угла.



### Веревочка

Берут длинную веревку, концы ее связывают. Участники игры встают в круг и берут веревку в руки. В середине стоит водящий. Он ходит по кругу и старается коснуться рук одного из играющих. Но дети внимательны, они опускают веревку и быстро прячут руки. Как только водящий отходит, они сразу же берут веревку. Кого водящий ударит по руке, тот идет водить.  
*Правила.*



1. Играющие должны веревку держать двумя руками.
2. По ходу игры веревка не должна падать на землю.

### Пирожок

Играющие встают друг за другом, держась за пояс. Впереди стоит булочник, он ведущий, последний — пирожок. К булочнику подходит покупатель и спрашивает: «Где мой пирожок?» Булочник отвечает: «За печкой лежит». Последний игрок - пирожок кричит: «Я бегу, бегу!» С этими словами он бежит в сторону ведущего, а покупатель старается его поймать. Если пирожок успеет встать впереди ведущего, он становится булочником, а последний игрок — пирожком, и покупатель вновь идет покупать. Если же пирожок будет пойман, то он выполняет роль покупателя, а покупатель — булочника.

## Пчелки и ласточка

Играющие — пчелы — летают по полю и напевают:

Пчелки летают, медок собирают!

Зум, зум, зум! Зум, зум, зум!

Ласточка сидит в своем гнезде и слушает их песенку. По окончании песни ласточка говорит:

«Ласточка встанет, пчелку поймает». С последним словом она вылетает из гнезда и ловит пчел. Пойманный играющий становится ласточкой, игра повторяется.

*Правила игры.* Пчелам следует летать по всей площадке. Гнездо ласточки должно быть на возвышении.



## Ручейки и озера

Дети стоят в пяти-семи колоннах с одинаковым количеством играющих в разных частях зала — это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озера!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги - озера. Выигрывают те дети, которые быстрее построят круг.

*Правила игры:* бегать надо друг за другом, не выходя из своей колонны. Строиться в круг можно только по сигналу.

## Большой мяч

Для игры нужен большой мяч. Играющие берутся за руки и становятся в круг. Водящий с мячом становится в середине круга и старается выкатить мяч из круга ногами. Тот, кто пропустит мяч между ногами, становится водящим, но остается за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру. Теперь водящему надо вкатить мяч в круг, играющие опять поворачиваются лицом к центру, а в середину встает пропустивший мяч. Игра повторяется.



*Правила игры.* Играющие в течение всей игры не берут мяч в руки, а перекатывают его только ногами.

*Список используемой литературы:*

1. А. В. Кенеман «Детские подвижные игры народов мира». Издательство «Просвещение» Москва. 1988 год
2. М. Ф. Литвинова «Народные подвижные игры». Издательство «Просвещение» Москва. 1986 год