

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида №42 ст. Северская МО Северский район

**Методическая разработка для воспитателей  
«Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни  
через русские народные игры.**



**Выполнила старший воспитатель**

**Журавлева Анна Валерьевна**

## **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 Кубани.
2. Закрепить знания участников мастера – класса об организации и проведении подвижных игр.
3. Повысить профессиональную компетентность участников мастер – класса

Материалы: атрибуты к подвижным играм: мячик больших размеров, голубая лента, платки, шпиргалки для участников со словами игр.

Участники мастер – класса приглашаются занять свои места.

Добрый день, уважаемые коллеги! Сегодня мастер — класс будет посвящен русским народным играм Кубани 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 из жизни современных детей исчезают *«прыгалки-скакалки»*, увлекательные народные игры и игры с мячом. Все реже во дворе можно увидеть детей, увлеченных игрой. 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»*.

Кубанские игры несут главную цель - донести до детей национальный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка, формы и содержания разговорных текстов. Они являются неотъемлемой частью патриотического, художественного и физического воспитания дошкольников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей, у них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родного края, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви и преданности Малой Родине.

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

Сегодня будем мы играть в народные Кубанские игры. Но сначала отгадайте загадку:

Красна девица с утра в зеркало озерное глядится (*Заря*)

Вот и игра называется *«Заря» (с лентой)*

Дети встают в круг, руки держат за спиной, а одному из играющих – «*заря*» — ходит сзади с лентой и говорит:

Заря-зарница,  
Красная девица,  
По полю ходила,  
Ключи обронила,

Ключи золотые,  
Ленты голубые,  
Кольца обвитые –  
За водой пошла.

С последними словами водящий осторожно кладет ленту на плечо одному из играющих, который, заметив это, быстро берет ленту, и они оба бегут в разные стороны по кругу. Тот, кто останется без места, становится зарей.

Отличительным характером белгородских народных игр является любовь русского человека к веселью и движениям, к удальству.

Любим мы веселье, смех.  
Много игр мы знаем.  
И сейчас, ребята, здесь  
С вами поиграем.

Предлагаю поиграть в игру «**Кубанка**»

Цель: развивать быстроту реакции.

Ход игры.

1 вариант: участники стоят по кругу в головных уборах - кубанках. По сигналу: «Раз, два, три - бросай!» все подбрасывают кубанки вверх - «чья выше подлетит». Побеждает тот, чья кубанка упадет позже всех. Не учитывается тот, кто бросил позже других.

2 вариант: все сидят по кругу, кубанки надеты через одного. Под музыку дети быстро снимают с себя кубанку и надевают соседу (по часовой стрелке). Музыка останавливается - игра прекращается. Выигрывает тот, у кого на голове нет кубанки.

Игра «**Заяц**» (с мячом)

Один из играющих «*зайчик*», берет в руки мяч и напевает:

Оля, Коля,  
Дуб зеленый,

Ландыш белый,  
Зайка серый, Брось!

Со словом «**Брось!**» сильно подбрасывает мяч вверх. Кто из игроков первым на лету его поймает, тот и становится «**зайчиком**», и игра начинается сначала.

<p><b>«Малечена - Калечена»</b> Цель: развивать равновесие, мелкую моторику рук. <b>Ход игры.</b> Выбирается ведущий. Все игроки берут в руки небольшую палочку длиной 20-30 см и встают как можно дальше друг от друга, произнося слова: «Малена - Калена, сколько часов осталось До вечера, до зимнего?» После слов «до зимнего» дети ставят палочку на ладонь. Как только дети поставят палочки, ведущий считает: «Раз, два, три ... десять!». Выигрывает тот, кто дольше продержит палочку.</p>	<p><b>«Подсолнухи»</b> Цель: развивать наблюдательность. <b>Ход игры.</b> Игроки - «подсолнухи» стоят врассыпную. Один - земледелец, он запоминает, кто где находится. По команде «Солнце!» земледелец уходит, подсолнухи меняются местами. По возвращению земледельца ведущий произносит считалку, тот в свою очередь, по окончании слов должен отгадать, кто где стоял: «Солнце светит, дождь идет, Семечко растет, растет. К солнцу тянется росток, Тонкий, тонкий стебелек. Земледелец не зевай, перемены отгадай!»</p>
---	---

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.

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.

При огромном разнообразии видов игр и их классификаций, я разделила фольклорные игры на следующие категории:

---

- игры интеллектуальные;
- игры с пением и танцами (*хороводные*);
- игры подвижные;
- игры – состязания (*спортивные*).

#### Интеллектуальные игры

Эти игры я применяю как часть занятия, разминку, заполняю ими промежуток между занятиями, в конце прогулки, перед приемом пищи. Очень любят эти игры и взрослые, поэтому эти игры очень кстати на праздниках, досугах, викторинах, развлечениях, родительских собраниях.

Цель: закрепить представления детей и взрослых о фольклоре; приучать к самостоятельному выполнению правил; развивать творческие способности; развивать речь детей.

#### Игры с пением и танцами (*хороводные*)

Такие игры проводятся на праздниках, развлечениях, посиделках, досугах, концертах.

Цель: развитие умения выразительно и ритмично двигаться; знакомство с русскими народными плясками, хороводами; развитие игрового творчества.

#### Подвижные русские народные игры

Такие игры проводятся на прогулках, на праздниках, развлечениях, досугах, занятиях физкультурой.

Цель: закреплять представления детей о фольклоре и русских народных играх; продолжать развивать двигательную активность детей, ловкость, быстроту, пространственную ориентировку; приучать к самостоятельному выполнению правил.

#### Игры – состязания (*спортивные*)

Такие игры проводим (*в основном, на улице*) на занятиях по физкультуре, спортивных праздниках и досугах, развлечениях. В этих играх как нельзя лучше проявляется русская удаля, характер нашего народа, воля и стремление к победе.

Цель: развитие интереса к народным играм; развитие физических качеств (*скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации*); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

У вас на столах лежит картотека игр. Мы делимся на четыре команды

- игры интеллектуальные;
- игры с пением и танцами (*хороводные*);
- игры подвижные;
- игры – состязания (*спортивные*).

Ваша задача выбрать в вашей картотеке лишнюю игру.

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

Мой мастер–класс я завершаю и предлагаю вам добавить нужное слово.

**«Доскажи словечко»**.

Мы сегодня не устали,

Потому что ..... (*поиграли*).

Много нас собралось вместе,

Было очень ..... (*интересно*).

Игр нам разных показали.

Новых много мы..... (*узнали*).

Русские народные

Игры хороводные

Не пристало забывать,

Будем чаще в них..... (*играть*).

На такой оптимистической ноте мне бы хотелось пригласить всех

На чай с сушками,

Да на кисель с ватрушками!

Спасибо за внимание!