**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад №5 р.п. Тамала**

**Мастер-класс для педагогов**

**"Русская народная подвижная игра-как средство приобщения дошкольников к здоровому образу жизни"**

**Музыкальный руководитель**

**Бубенцова Е.А.**

**2021г.**

**Мастер-класс для педагогов "Русская народная подвижная игра-как средство приобщения дошкольников к здоровому образу жизни"**

**Тема: Русская народная подвижная игра-как средство приобщения дошкольников к здоровому образу жизни.**

**Цель:** Распространение опыта по проблеме приобщения дошкольников к ЗОЖ через русские народные подвижные игры с учётом принципов ФГОС ДО.

**Задачи:**

1. Познакомить педагогов с некоторыми русскими народными играми.

2. Закрепить знания участников мастер – класса об организации и проведении подвижных игр.

3. Повысить профессиональную компетентность участников мастер – класса.

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

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

Федеральный государственный образовательный стандарт направлен на решение многих задач. Одной из них является «формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств»(ФГОС 1.6)

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает все большую актуальность. По данным Министерства здравоохранения всего 13% детей 6–7-летнего возраста могут считаться здоровыми, и одна из существенных причин сложившейся ситуации – отсутствие у детей ценностного отношения к собственному здоровью.

В детстве человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в годы дошкольного детства. От здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать развитие ребенка с самого раннего возраста.

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)

Сегодня под здоровым образом жизни (ЗОЖ) мы понимаем активную деятельность того, кто хочет быть здоровым, направленную на сохранение и улучшение здоровья.

ЗОЖ включает в себя следующие основные элементы:

- плодотворный труд

- рациональный режим труда и отдыха

- искоренение вредных привычек

- оптимальный двигательный режим

- личную гигиену

- закаливание

- рациональное питание

Мир детства немыслим без игры. Произведения русских писателей и художников свидетельствуют нам о том, насколько многообразна она была ещё в 19 веке. Она помогала преодолевать монотонность будней, объединяла разные поколения, поддерживала теплоту родного очага. К сожалению, в наши дни способность к игре у многих людей поглотили повседневные проблемы. Очевидно, это одно из проявлений нездоровья общества, так как, по мнению психологов, здоровым может быть только тот человек, кто умеет работать, любить и играть. Детский мир не может существовать отдельно от мира взрослых. В настоящее время детская игровая культура во многом утрачена. Игры детей зачастую однообразны, а иногда это просто копирование мультфильмов, различных программ. Сокращается двигательная активность детей, как в семье (дети привязаны к телевизору и компьютерным играм), так и в детском саду (увеличивается продолжительность образовательной деятельности с преобладанием статических поз). А это значит, что теряется творческая природа игры, обедняются содержание и сюжеты, а значит и внутренний мир ребёнка. Ограничиваются возможности его самовыражения и развития. Как изменить положение? Как сделать игру увлекательной, разнообразной и востребованной? И как нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? В этой ситуации обращение к народным играм – основе игровой культуры в целом – это не только духовное обогащение ребёнка, но и огромный потенциал для его физического развития.

Одной из форм организации оздоровительной работы, приобщения к ЗОЖ являются русские народные подвижные игры.

Радость движения сочетается в русских 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.

Русские народные подвижные игры – это школа воспитания, где удивительно совершенные и ценные произведения народного творчества, создавались и оттачивались десятками поколений, вбирая в себя опыт целого народа. В них свои «учебные предметы». Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических и физических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. Игры развивает у детей ловкость, меткость, быстроту и силу, моторику, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения. Они учат премудростям жизни, добру и справедливости, чести и порядочности, любви и долгу. Народные игры разнообразны, развлекательны и эмоциональны. Они доступны для детей, начиная с дошкольного возраста, но не менее интересны и для взрослых. Раньше, после тяжелого трудового дня, взрослые с удовольствием принимали участие в играх детей, обучая их, как надо развлекаться и отдыхать.

А.П.Усова, К.Д.Ушинский, П.Ф.Лесгафт считали подвижные игры ценнейшим средством всестороннего воспитания личности ребенка, развития у него нравственных качеств: честности, правдивости, выдержки, дисциплины, товарищества.

Характерная особенность народных подвижных игр – это движения в содержании игры (бег, прыжки, метание, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется. Они просты и общедоступны. В них каждый может найти себе активную роль по силам и способностям. Атрибуты для этих игр могут быть изготовлены самими играющими, большинство игр не требует специально оборудованного места. Даже для подвижных игр достаточно обычной лужайки или «пятачка» во дворе. В неё можно играть на прогулках, во время вечернего отдыха, на семейных праздниках. Игры на свежем воздухе, особенно в весенне-осенние периоды, повышают устойчивость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, а также к вредным влияниям неблагоприятной внешней среды.

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.

Русские народные подвижные игры, в комплексе с другими воспитательными средствами, представляют собой основу начального этапа формирования, гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Уважаемые, педагоги! Сейчас мне понадобится ваша помощь. Необходимо распределить русские подвижные игры на группы:

1. Игры, отражающие отношение человека к природе. Русский народ всегда трепетно относился к природе, берег ее, прославлял. Эти игры воспитывают доброе отношение к окружающему миру. ( «В коршуна», «Заинька беленький», «У медведя во бору», «Ручеёк» и т.д.)

2. Игры, отражающие историческое наследие русского народа, быт русского народа, повседневные занятия наших предков. ( " Горшки", "Пирожок", "Лапти", "Поясок», «Кузнецы» и т.д.)

3. Игры, которые дают возможность помериться силой и ловкостью, проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию, побуждают стремление детей стать сильнее, победить всех. ( "Горелки", "Жмурки", "Ловишка", "Растяпа", "Краски" "Тяни в круг", "Бой петухов", "Достань камешек", "Перетяни за черту", "Взятие снежной крепости", "Цепи кованые", "Перетягивание каната", "Варёная репка", "Вытолкни за круг", "Защита укрепления", "Бои на бревне" и их различные варианты.) Эти игры очень нравятся детям, особенно мальчиками. В них, каждый желающий может проявить себя, ведь они не только развивают силовые качества, но и учат честным отношениям друг к другу, способствуют укреплению дружбы, выявлению симпатий детей, сплочению коллектива.

(Участники получают карточки с названием и описанием русских народных подвижных игр и распределяют по выделенным группам)

А пока участники выполняют задание, хочу раскрыть значение слова, «Чур, меня!», которое мы произносим в играх.

У наших предков - язычников он был божеством не самого высокого ранга, однако имя его до сих пор повсюду знают и чествуют. Он почитался покровителем и сберегателем границ поземельных владений. На межах своих участков земледельцы насыпали бугры, огораживая их частоколом, и такого бугра никто не смел разрыть из опасения разгневать божество. Порубежная полоса считалась неприкосновенной, никто не мог переступить ее своевольно.

Также Чур охранял человека и всё его добро от нечистой силы: как житель проезжих - прохожих дорог, он имел более всех власти над чертями. Поэтому при опасности до сих пор советуют вспомнить этого бога и зачураться, сказав: "Чур, меня!", то есть попросить: «Чур, побереги меня!» Даже тайны мыслей человека он охраняет. Если кто-то скажет тебе что-то неприятное, зачурай его: "Чур, тебе на язык!" — и злое пожелание не сбудется. Ну, а найдешь что-то ценное и не захочешь ни с кем делиться, тут же взмолись: "Чур, мое!" — и добрый древний божок побережет твою находку только для тебя одного.

Днём данного божества является понедельник. Поэтому считают, если в понедельник сутра приговаривать «Чур, мне», «Чур, меня», «Чур, моё» - то в семье будет лад и достаток.

Уважаемые коллеги! Я думаю, что вы уже справились с заданием, и готовы рассказать какие игры вы отобрали.

(Участники – мастер- класса объясняют выполнение своего задания)

Мы с вами поиграем в русские народные игры «Дударь», «Заря - заряница».

В своей работе по ознакомлению детей с русскими народными подвижными играми руководствуюсь основными принципами дошкольного образования, прописанными в Федеральном государственном образовательном стандарте. (ФГОС 1.4)

Основные принципы дошкольного образования:

1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);

3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

5) сотрудничество Организации с семьей;

6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

9) учет этнокультурной ситуации развития детей.

Использую такие методы и приёмы обучения русской народной подвижной игры:

1. Наглядные: Наблюдение

Демонстрации (показ способа действий, картин, иллюстраций)

2. Словесные: Объяснение, рассказ

3. Игровые.

4. Соревновательные.

Для младшего возраста выбираю наиболее простые игры, которые привлекают своей напевностью, эмоциональностью. Это игры с песенным и стихотворным сопровождением, хороводы. «Зайка беленький сидит», «По ровненькой дорожке», «У медведя во бору», «Котенька-коток», «Пчёлки и ласточка». Эти игры строятся на основе опыта детей, представлений, знаний об окружающей жизни, явлениях природы, образе жизни и повадках животных и птиц. Главное, чтобы игровые образы были понятны и интересны детям. Для этого в работе с детьми использовала маски, элементы одежды, иллюстрации, игрушки, художественную литературу, малые формы фольклора: «Петушок, петушок», «Как у нашего кота». Стараюсь организовать игру живо, весело. Основными методами знакомства с р.н.п. игрой были наглядные, словесные, игровые.

В средней группе вводится понятие «водящий». На роль водящего выбирается шустрый, смышлёный ребёнок, потому что, водящий - важная фигура в игре. Ведь от него зависит, насколько интересно и оживленно пройдет игра. Ловкий и сообразительный водящий, выбранный в начале игры, послужит хорошим примером для остальных ребят, которым придется выполнять эту роль через некоторое время.

Водящего может назначать:

- воспитатель (при этом он должен кратко обосновать свой выбор и подробно объяснить водящему его задачу)

- участники игры (этот способ нужно чаще применять, так как он основан на инициативе ребят, и, кроме того, водящий, выдвинутый коллективом, всегда старается как можно лучше справиться с задачей игры)

- персонаж

Действия водящего заключается в легком касании рукой убегающего, нельзя толкать, хватать за одежду, захватывать в объятия.

Выбор водящего чаще всего происходит с помощью считалки.

**Считалки** – это короткие рифмованные стихи, как правило, малоосмысленные, но с юмором. Она помогает выбрать ведущего, распределить роли весело, без обмана и обид. Участники - встают в круг. Один в середине — громко произносит считалку. При каждом слове он касается поочередно рукой каждого играющего, не исключая самого себя. На кого выпадает последнее слово, тот и - водит.

В старшем дошкольном возрасте я знакомлю с новыми способами выбора водящего: зазывалки, жеребьевки, угады, сговоры.

**Зазывалки:**

Зазывалки использовались как зачин, призывающий потенциальных участников к игре:

Чижик-пыжик воробушек,

По улоньке скачет,

Девиц собирает

Поиграть-поплясать

Себя показать?

Или:

Тай-тай, налетай!

Кто в жмурки (прятки, салки и т.д.) играй?

Или:

Собирайся народ,

Кто в прятки играть идёт?

Когда набиралось достаточное количество игроков, зазывала заканчивал набор.

Тай-тай, налетай

Никого не принимай!

Так как в большинстве игр требуется водящий, нередко зазывалка использовалась заодно и для его определения.

Традиционно в русских народных играх для выбора водящего используют жребий. Все участники при этом в равных условиях, и лишь случай решает, кому повезет и как распределятся силы.

**Жеребьевки**, которые тоже создают эмоциональное настроение и увлекают самим процессом игры, применяются в тех случаях, когда детям необходимо разделиться на команды. Например, игроки выбирают путем считалки сначала двух детей, а они, договорившись, кто из них как будет называться, встают в пару и, подняв вверх соединенные руки, образуют воротца. Остальные играющие друг за другом проходят или пробегают эти воротца. Последнего ворота задерживают: игроки опускают руки и тихо спрашивают: «Ниточка или иголочка?»

Чтобы определить, кому начинать игру, можно также **«коваться»** (мериться на палке). Для этого берут палку или веревку, и один игрок захватывает конец, рядом берется другой, затем третий и т. д. Кто захватит противоположный конец, тому водить или начинать игру.

Если игра требует разделения на команды, используется **сговор** (уговор, подбор). Участники игры сговариваются между собой, кого как называть (птицей, растением, животным). И, разбившись на пары, предлагают капитанам выбрать любое из двух названий.

Сговоры бывают разные:

Что возьмешь: «Наливное яблочко или золотое блюдечко?»

«Медведя лохматого или козла рогатого»

«Из речки ерша или из леса ежа»

«Таракана усатого или тигрёнка полосатого»

Существуют и другие жеребьевки — **угады**. Например: по количеству играющих - берут палочки (соломки, бумажки). Одна из них должна быть короче или длиннее. Кто вытянет самую длинную (короткую) палочку — как уговорились, — тот и водит.

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, приметами), 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».

Я провожу русские народные подвижные игры, как в группе, так и на прогулке, их легко можно включить в непосредственно образовательную деятельность, в развлечения, использовать как физкультминутки. Подвижные игры обеспечивают психологическую разрядку, восстанавливают душевное равновесие.

Известно, что ни одну задачу ДОУ нельзя успешно решить без тесного сотрудничества с родителями. Мы знаем, что здоровье ребёнка зависит не только от социально-экологической обстановки, но и от образа жизни семьи, уровня образования, компетентности и заинтересованности родителей по данной проблеме. Для этого было проведено анкетирование родителей на тему «Здоровье ребёнка». Приглашали родителей на игровой практикум «Поиграй со мною мама». Проводились консультации, беседы «Давайте поиграем», «Игры нашего детства».

Проведя сравнительный анализ на начало и конец года, сделала вывод, что вся наша работа дала положительные результаты: дети стали меньше болеть, повысилась познавательная активность детей, показатель физического развития и уровень развития игры. Игра стала многообразна, движения быстрые и красивые, а дети сильные, ловкие, выносливые. Во время игры проявляют смекалку, выдержку, волю и стремление к победе.

Достигнутые результаты стали возможны только благодаря совместной и плодотворной работе воспитателей и родителей.

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

Предлагаю поиграть в игры, в которые можно поиграть и в групповых комнатах: «Кумушки», «Веревочка», «Звонари», «Большой мяч».

Я хочу поблагодарить, участников мастер- класса и надеюсь, что я смогла сегодня доказать, что русская народная игра является одним из средств приобщения к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста.

**Список используемой литературы:**

1. Бойчук И.А., Попушина Т.Н. Ознакомление детей младшего и среднего дошкольного возраста с русским народным творчеством. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2009

2. Князева О.Л, Маханёва М.Д. Приобщение детей к истокам народной культуры С. Петербург Издательство «Акцидент» 1997.

3. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие.- М.: Айрис-пресс, 2003