

## Мастер – класс «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: лепестки цветка с надписью образовательных областей, мячик средних размеров, атрибуты к подвижным играм, шпартгалки для участников со словами игры, 3 корзиночки, шишки, маленькие мячики.

*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 как 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.

Уважаемые педагоги! Я предлагаю составить картотеку русских народных подвижных игр, мне понадобится ваша помощь. Необходимо 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 (Участники получают карточки с названием и описанием русских народных подвижных игр и распределяют по выделенным группам)

А пока участники выполняют задание, уважаемые зрители, 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 все 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 взмолишь: "Чур, мое!" — и добрый древний божок побережет твою находку только для тебя одного.

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

(Участники – мастер- класса объясняют выполнение своего задания)

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

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

Несомненна роль народной игры в умственном воспитании детей. С ее помощью они познают окружающий мир, овладевают пространственной терминология. 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!

В старшем дошкольном возрасте я использовала жеребьевки – угады. Например: один из играющих прячет за спиной в руке маленький предмет и говорит: кто угадает, тому водить. Если игра требует разделение на команды, использую сговор, уговор, подбор. В таких играх вначале выбираю ведущих, затем определяется состав команд, Разделить всех игроков помогаю сговорки, Дети делятся на пары отходят в сторону и сговариваются, между собой придумывая названия смешные клички, чаще в форме рифмовок

Медведя лохматого или козла рогатого

Из речки ерша или из леса ежа

Таракана усатого или тигрѐнка полосатого.

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 уважаемые участники мы с вами поиграем в русскую народную подвижную игру («Шѐл козѐл по лесу», «Мотылѐк»)

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 Ежка», «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»

Уважаемые участники собираю снова вас на игру! («Звонари», «Колечко»)

Я провожу русские народные подвижные игры на прогулке, включаю в непосредственно образовательную деятельность по физической культуре, в развлечениях, динамическом часе, 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 поблагодарить, участников мастер- класса и спросить смогла ли я сегодня доказать свою гипотезу «Русская народная игра как одно из средств приобщения к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста». Если смогла доказать положите в корзинку мячик, если нет шишку.

### **Мотылек**

**ЗАДАЧИ:** развивать умение красиво и плавно двигаться.

**МАТЕРИАЛ:** Яркий сачок.

**ХОД ИГРЫ:**

Взрослый поет, а ребенок изображает мотылька.

На зеленом на лужку

Мотыльки летают

И с цветочка на цветок

Весело порхают.

(Малыш бегаёт, руки в стороны - "мотылек летает".)

Тетя вышла на лужок,

У нее в руках сачок.

Берегись-ка, мотылек,

Улетай скорей, дружок!

(А. Ануфриева)

(Взрослый держит в руках яркий сачок. После слов "Берегись-ка, мотылек" ребенок убегает, и взрослый "ловит" его сачком.)

### **«Заря - заряница»**

Один из детей держит шест с прикрепленными на колесе лентами. Все играющие берут по ленте.

Один из участников- водящий, он стоит вне круга. Дети идут по кругу и запевают песню:

Заря - заряница, Красная девица,

По полю ходила,

Ключи обронила.

Ключи золотые,

Ленты голубые.

Раз, два - не воронь,

А беги, как огонь!

С последними словами игрового припева водящий дотрагивается до кого-нибудь из игроков, они вдвоем бегут в разные стороны и оббегают круг. Кто первым схватит оставленную ленту, тот победит, а неудачник становится водящим. Игра повторяется.

### **Игра «Звонари»**

А играли на Руси в нее так. Выбирались двое ребят: один с колокольчиком - звонарь, другой – «жмурка». Все играющие вставали в круг, а звонарь и жмурка выходили на середину круга.

«Жмурке» завязывали глаза. Звонарь приговаривая: «диги- дон, диги-дон, отгадай откуда звон!»- увертывался от жмурки, который по звуку колокольчика пытался его поймать и обхватить пояском.

### **Игра «Колечко»**

На длинный шнур надевают колечко, концы шнура сшивают. Все играющие встают в круг и держат шнур двумя руками сверху. В середине круга стоит водящий, он закрывает глаза и медленно поворачивается три- четыре раза, стоя на одном месте, Играющие быстро передвигают кольцо по шнуру. Затем водящий говорит: « я иду искать». Последнее слово служит сигналом для детей. Кто-либо из них прячет колечко в руке. Водящий открывает глаза и старается отгадать, у кого спрятано кольцо. Тот, кого он называет, снимает руки со шнура. Если водящий отгадал, то он встает в круг, а игрок, у кого нашли кольцо, идет водить. Правила: Кольцо передвигать по шнуру только тогда, когда водящий с закрытыми глазами поворачивается вокруг себя; Водящий говорит слова: « я иду искать» - с закрытыми глазами; Играющий должен снять руки со шнура, как только водящий назовет его по имени.