Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение: детский сад №14 комбинированного вида (МКДОУ: д/с №14)

ОПЫТ РАБОТЫ

«Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни посредством русских народных подвижных игр»

Инструктора по физической культуре
Муниципального казенного дошкольного образовательного
учреждения: детский сад №14 комбинированного вида
Горбатовой Марии Владимировны

Цель опыта – формировать творчески развитую, активную личность, сочетающую в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.
– проверить и обосновать эффективность использования русских народных подвижных игр, как одно из средств, приобщения дошкольников к здоровому образу жизни.

г. Кимовск

СТРУКТУРА ОПЫТА

1. Сведения об авторе

2. Опыт работы: *«Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни посредством русских народных подвижных игр»*

2.1 Актуальность ……

2.2 Новизна опыта ……..

2.3 Условия формирования опыта ……

2.4 Теоретическая интерпритация опыта …..

2.5 Содержание опыта …….

2.6 Результативность опыта ……

3. Список литературы ……..

4. Приложение ……..

1. СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Фамилия, имя, отчество: Горбатова Мария Владимировна

Должность: инструктор по физической культуре

Образование: высшее.
-Кинешемский государственный педагогический колледж. 1998г, специальность: дошкольное образование, квалификация: воспитатель детей дошкольного возраста.
-Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого. 2012г, специальность: математика, квалификация: учитель математики.

Квалификация: высшая

Данные о повышении квалификации: переподготовка: Частное образовательное учреждение «Учебный Центр дополнительного образования «Все Вебинары.ру» по курсу профессиональной переподготовки «Физическая культура» квалификация: «Педагог по физической культуре и спорту» 700 часов, 30.04.2019г.

Курсы повышения квалификации:
ГОУ ДПО ТО «Институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования Тульской области» по дополнительной профессиональной программе «Содержание деятельности инструктора по физической культуре в контексте ФГОС ДО» 126 часов, 13.02.2019г.

Общий стаж работы: 22 года

Педагогический стаж: 22 года

Стаж в данной должности: 16 лет

2. ОПЫТ РАБОТЫ

«Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни посредством русских народных подвижных игр»

К.Д.Ушинский писал:
«Как нет человека без самолюбия,
так нет человека без любви к отечеству,
и эта любовь дает воспитанию
верный ключ к сердцу человека…»

2.1 Актуальность

Великий педагог классик *В.А. Сухомлинский* говорил:
«… я не боюсь, еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Здоровье детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях, остаётся актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, т.к. оно определяет будущее страны, научный и экономический потенциал общества, генофонд страны.

Всё лучшее общество стремится отдать детям. Сегодня они составляют почти треть населения Земли, и забота об их будущем является одной из основных задач государства. В последнее время проблема улучшения здоровья обсуждается в России на различных уровнях. Пропаганда и развитие ЗОЖ являются в числе важных тем, обсуждаемых генеральным директором Всемирной организации здравоохранения и премьер-министром РФ.

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные, жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье состоит из 3 компонентов:

1) биологическое (физическое) здоровье: совершенствование саморегуляции в организме и максимальная адаптация к окружающей среде.

2) психическое здоровье: состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию.

3) социальное здоровье: система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе, мера его социальной активности, трудоспособности, как форма деятельности его отношения к миру.

И.И. Брехман определяет здоровье, как «способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации».

В.П. Петленко предлагает понятие здоровья как состояние равновесия, баланса между адаптационными возможностями человека и постоянно меняющимися условиями среды.

Здоровье - это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем. Ведь именно в детстве закладываются основы здоровья и здоровьесберегающего поведения, которые потом будут переданы следующим поколениям.

Особую обеспокоенность вызывает здоровье наших детей, ибо здоровье нации и прогрессивная динамика всего общества связаны со здоровьем нового человека XXI века и будущим России.

Нарастающий информационный поток и, как следствие, интенсификация образования и обучения детей еще больше обострили проблему здоровья, его сохранности и укрепления. Согласно исследованиям: В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, Е.Н. Литвинов, Л.И. Лубышева, В.И. Лях, А.П. Матвеев, В.Д. Сонькин и др. ведущими среди причин, неблагоприятно влияющих на состояние здоровья детей, являются: неправильный образ жизни, выражающийся в гиподинамии, чрезмерной учебной нагрузке, неправильном питании, а также отсутствие знаний о здоровье и здоровом образе жизни у учащихся, педагогов и родителей, отсутствие системности в процессе формировании культуры.

Данные физического состояния детей свидетельствуют, что здоровье нашего подрастающего поколения далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Статистические данные показывают, что потенциал здоровья снижается. По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, за последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось: снизилось количество детей 1-й группы здоровья (с 23,2 % до 15,1 %) и увеличилось число детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья (2-я группа - с 60,9 % до 67,6 %) и хронические заболевания (3-я группа - с 15,9 % до 17,3 %). Вызывает тревогу тот факт, что к моменту поступления в школу наблюдается тенденция роста хронической заболеваемости у детей. Одна из проблем это - низкий уровень знаний ценности своего здоровья и здоровья своих детей. По данным Ю.П. Лисицина ЗОЖ занимает около 50-55% удельного веса всех факторов, обуславливающих здоровье населения.

По мнению ученых, чтобы решить эту проблему, необходимо сконцентрировать внимание на детском периоде жизни, т.к. именно этот

период, определяет развитие потенциальных возможностей взрослого человека.

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.

Вопросы здоровья детей и организации их жизни были предметом исследования педагогов прошлого: Я. А. Коменского, Д. Локка, Ж. Ж. Руссо, отечественных ученых М.В.Ломоносова, И.И.Бецкого, Н. И. Пирогова, П. Ф. Лесгафта и других. В начале XX века большой вклад в разработку этой проблемы внесли работы М.Монтессори, Р. Штейнера, С. Френе.

В современной педагогике эта проблема рассматривается многими отечественными исследователями: М. В.Антроповой, И. А. Аршавским, Е. Н. Вавиловой, Ю. Ф. Змановским, Е. И. Иорданской, Д. В. Колесовым и другими. В их работах поднимаются вопросы проведения активной оздоровительной работы среди дошкольников с использованием в режиме дня всех естественных факторов внешней среды, повышения двигательной активности детей, обеспечения максимального пребывания их на открытом воздухе, рационального, богатого витаминами питания, соблюдения санитарно-гигиенических требований.

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

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Здоровый образ жизни - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Здоровый образ жизни – это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы:

- плодотворный труд
- рациональный режим труда и отдыха
- искоренение вредных привычек
- оптимальный двигательный режим
- личную гигиену
- закаливание
- рациональное питание

Плодотворный труд - важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд.

Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют: систематические занятия физическими упражнениями и спортом, укрепление и сохранения здоровья, развития физических способностей, двигательных навыков. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания. Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость.

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество - выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.

Закаливание - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит *распорядку дня,* определенному ритму жизни и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна.

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих.

Таким образом, ЗОЖ формируют представления детей о человеке как живом существе, его организме и здоровье, об образе жизни человека и зависимости здоровья от образа жизни, о влиянии различных факторов на здоровье.

2.2 Новизна опыта

Русская народная подвижная игра – средство обучения и воспитания, обеспечивающая самообразование ребёнка. Она классически лаконична, выразительна и доступна ребёнку. Народная подвижная игра – традиционная игра, которая имеет развлекательную основу, и включают в себя элементы театрального, циркового, танцевального, музыкального и поэтического искусства, отражающая образ жизни, национальные традиции, обычаи.

В русских народных подвижных играх радость движения сочетается с духовным обогащением детей, формируется уважительное отношение к культуре родной страны и создаётся эмоционально- положительная основа для физического развития и формирования ценностного отношения к физической культуре.

У наших детей появилась прекрасная возможность, играя, приобщиться к ЗОЖ, прикоснуться к особенностям жизни, истории, обычаям русского народа, познать радость общения со сверстниками и взрослыми.

Для этого в группе, в детском саду созданы все условия: развивающая двигательно – оздоровительная среда: спортивный зал, спортивные площадки, участок для прогулок, тропа здоровья, музей – изба. В группе: уголок здоровья со стандартным и нестандартным оборудованием, уголок народно – прикладного искусства, картотека народных игр по возрастам.

Данная технология является интегрированной, т.к. знакомство и использование русской народной подвижной игры проходит во взаимосвязи с образовательными областями «Здоровье», «Физическая культура», «Познание», «Социализация» и др.

Ежемесячно организуется непосредственно образовательная деятельность, которая включает в себя знакомство детей с русскими народными играми, устным народным творчеством, с историей русского народа, с изделиями разных народных промыслов, занятия оздоровительного цикла «Хочу быть здоровым», «Неболейка». В повседневной деятельности мы используем разные виды гимнастик, оздоровительные прогулки разной направленности, физкультминутки, закаливание, различные виды игровой деятельности (сюжетно-ролевые, дидактические, подвижные, спортивные, народные игры, игры-драматизации)

Каждый месяц проводятся физкультурные развлечения. Они строятся на хорошо знакомом для детей игровом материале, с использованием музыки, различных видов гимнастик, атрибутов, игр-шуток.

Раз в квартал проводится «День здоровья». В его содержание входят физкультурно-оздоровительные мероприятия, которые проходят в течение дня: мини-поход, игротеки, развлечения, спортивный досуг, связанный с сезоном года, праздники в ритме народного календаря.

Продумывается организация самостоятельной двигательной активности.

Два раза в год проводятся физкультурно-оздоровительные праздники, развлечения народной направленности для детей старшего возраста. Они включают в себя: спортивные, подвижные, народные игры, эстафеты, аттракционы, музыкально-ритмические движения, музыкальные, танцевальные номера.

Один раз в год проводится «Неделя каникул». При проведении этой формы больше внимания уделяется активному отдыху. Отменяются все виды НОД, увеличивается время пребывания на воздухе, двигательной активности детей. Проводятся физкультурные, оздоровительные,

календарно-народные праздники с учётом времени года, викторины, тематические вечера, концерты. Организуется театральная деятельность.

Родители являются постоянными и активными участниками воспитательно-образовательного процесса: помогают организовывать выставки народно-прикладного искусства, музей-избу, экскурсии, походы, совместные праздники и развлечения. Традиционными праздниками стали: «Осенины», «Приходила коляда», «День Защитника Отечества», «Проводы Зимушки-Зимы», спортивные развлечения и т.д. Родители совместно с детьми изготавливают костюмы, атрибуты, декорации, поделки, помогают готовиться к праздникам и развлечениям.

Человек родился, новый росток проклюнулся. Сколько тепла, света, животворящей влаги надо, чтобы выросла крепкая поросль. Вот поэтому русские народные подвижные игры запомниться на всю жизнь, оставив в памяти ощущение чего-то приятного и светлого. Ф.Достоевскому принадлежат слова: «Человека делают человеком светлые воспоминания детства».

2.3 Условия формирования опыта

Дошкольный возраст важнейший период для раннего приобщения ребенка к заботам о своем здоровье, для обучения грамотному, ответственному отношению к нему. Поэтому физическое воспитание дошкольников должно представлять собой целостную систему укрепления здоровья детей, в основе, которой лежит совместная деятельность ребенка и педагога, направленная на формирование понятий, отношений и привычек поведения, то есть потребности в здоровом образе жизни. Напряженный ритм жизни требует от современного человека целеустремленности, уверенности в своих силах, упорства и конечно же здоровья. Здоровье выступает важным фактором развития личности, то есть только здоровый ребенок способен к полному раскрытию всех своих потенциальных возможностей и природных задатков. Поэтому важно приобщать ребенка к заботам о своем здоровье, здоровому образу жизни и физической культуре не только путем создания для него соответствующих условий, но и путем усиления образовательной направленности программ по физическому воспитанию. Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие является неотъемлемой частью педагогической работы в ДОУ. Наряду с комплексом образовательных мероприятий по физической культуре сюда входят и оздоровительно-профилактические действия. Образовательный процесс в ДОУ строится из принципа комплексности и охватывает все основные направления развития ребенка: познавательное, эмоциональное, социально-нравственное. Особенное внимание при этом обращается на совершенствование физического развития, что обеспечивает целостность и гармоничность каждой личности дошкольника. Развивающая среда в условиях ДОУ способствует стимулированию познавательных изменений

личности ребенка, процессу раскрытия и самовыражения его способностей. В структуре образовательного процесса присутствует три составляющих блока, направленные на различные варианты организации деятельности детей:

-специально организованное обучение в форме занятий;

-совместная детско-взрослая деятельность;

-самостоятельная деятельность детей.

При этом предусмотрено сбалансированное чередование этих составляющих. В системе физического воспитания использую следующие организационные формы двигательной деятельности детей:

-физкультурные занятия,

-утренняя гимнастика;

-физкультминутки;

-подвижные игры;

-физические упражнения на прогулке;

-спортивные упражнения;

-дни здоровья;

-физкультурные праздники;

- спортивные досуги.

Особое внимание обращается на развитие интересов и мотивации к занятиям физическими упражнениями с целью укрепления здоровья и повышения внутренних резервных возможностей организма.

2.4 Теоретическая интерпритация опыта

Одной из форм организации оздоровительной работы, приобщения к ЗОЖ являются русские народные подвижные игры. Подвижные игры - естественная форма физических упражнений детей, соответствующих их анатомическим и психологическим особенностям.

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.

Русская народная подвижная игра – это школа воспитания, где удивительно совершенные и ценные произведения народного творчества, создавались и оттачивались десятками поколений, вбирая в себя опыт целого народа. В ней свои «учебные предметы». Русские народные подвижные игры вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических и физических процессов, стимулирует переход детского организма к более высокой ступени развития. Игра развивает у детей ловкость, меткость, быстроту и силу, моторику, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы и законы физики. Игра формирует высокую нравственность. Русские народные подвижные игры

издавна служили средством самопознания, здесь проявляли свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других. Она учит 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 отмечали, что в национальных играх ребенок приобретает знакомство с привычками и обычаями только известной местности, семейной жизни, известной среды, его окружающей. Они считали подвижные игры ценнейшим средством всестороннего воспитания личности ребенка, развития у него нравственных качеств: честности, правдивости, выдержки, дисциплины, товарищества.

К.Д.Ушинский писал: «Как нет человека без самолюбия, так нет человека без любви к отечеству, и эта любовь дает воспитанию верный ключ к сердцу человека…» именно поэтому наши интересы обратились к нравственным ценностям, к национальной культуре нашего народа.

Русские народные игры очень многообразны: детские игры, настольные игры, хороводные игры для взрослых с народными песнями, прибаутками, плясками. Характерная особенность народных подвижных игр - 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.

Таким образом, русские народные подвижные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе русских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа в физкультурном аспекте деятельности.

Также 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.

Данные диагностики уровня развития физических качеств, оценки уровня здоровья детей позволили сделать вывод о том, что дети нуждаются в целенаправленном приобщении к здоровому образу жизни посредством русской народной подвижной игры, как наиболее мягком, эмоциональном, непринужденном способе физического влияния на растущий организм.

2.5 Содержание опыта

Известно, что ни одну задачу ДОУ нельзя успешно решить без тесного сотрудничества с родителями. Понятно, что каждый родитель хочет видеть своего ребёнка здоровым и счастливым, но не каждый задумывается о том, как сделать, чтобы его ребёнок жил в гармонии с собой, с окружающим миром, людьми. Секрет прост — это здоровый образ жизни. Поэтому, чтобы повысить эффективность работы, было решено приобщить родителей к данной проблеме.

Мы знаем, что здоровье ребёнка зависит не только от социально-экологической обстановкой, но и от образа жизни семьи, уровня образования, компетентности и заинтересованности по данной проблеме родителей. Для этого в течение всего времени, мною проводилось изучение уровня знаний родителей о ЗОЖ (анкетирование), оценка уровня состояния здоровья детей (изучение медицинских карт) и развития подвижной игры (диагностика).

Тема: «Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни посредством русских народных подвижных игр» показалась мне наиболее интересной.

Начиная работу, мною были определены цель, задачи и содержание деятельности.

Цель: проверить и обосновать эффективность использования народных подвижных игр, как одно из средств, приобщения дошкольника к ЗОЖ.

Задачи:

1.Формирование основ здорового образа жизни, развитие двигательных способностей, умений и навыков при помощи русской народной подвижной игры.

2.Развивать интерес и расширять круг представлений о разнообразии русских народных подвижных игр.

3.Познакомить детей с правилами русской народной подвижной игры, формированием умения чётко выполнять их, проявляя находчивость, выдержку, ловкость и самостоятельность.

4.Формировать у детей чувство причастности к истории, культуре, традициях русского народа, используя русскую народную подвижную игру.

5. Создавать условия для формирования взаимоотношений детей со сверстниками и взрослыми, проявление сопереживания, взаимопомощи.

6. Привлечь родителей к воспитательно-образовательному процессу.

Работая с детьми в течении 4 лет, уделяла большое внимание здоровью и физическому развитию детей. Считаю, что наиболее доступным средством для этого является русская народная подвижная игра. Играя, ребёнок становится сильным, ловким, быстрым, выносливым.

Применение народных подвижных игр в учебном процессе требует специального отбора для решения разных педагогических задач.

Игры можно разделить на группы, сходные по определенным признакам:

1. По видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт, игры русского народа, вечная борьба добра против зла).
2. По интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности).
3. По типу двигательного действия, преимущественно входящего в игры (с бегом, с прыжками, с метанием, с бросками и ловлей мяча и т.д.).
4. По содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные).
5. По способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные).
6. По физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости).
7. По отношению к структуре занятия (подготовительной, основной, заключительной частей занятия физической культурой).
8. По сезону.

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.

Знакомство детей с русской народной подвижной игрой начинается с младшего дошкольного возраста. Ведь они привлекают своей простотой, напевностью, эмоциональностью. Важно заострить внимание детей на игре, привить желание играть. Для этого используются простые игры типа: «Догоните меня», «Васька серенький», «У медведя во бору», «Наседка и цыплята». 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 используются иллюстрации, игрушки, художественную литературу, малые формы фольклора: «Петушок,

петушок..», «Как у нашего кота». Организовать игру нужно живо, весело. Радоваться успехам детей и огорчаться в случае неудачи. Основными методами знакомства с народной подвижной игрой были наглядные, словесные, игровые. К концу года дети с удовольствием играют в русские народные подвижные игры. Это подготовительный этап моей работы.

Более углублённо начинать работать в средней группе. Теперь стоит задача - познакомить детей с русской народной подвижной игрой. Научить понимать поставленную перед ним задачу, ввести понятие водящий, выполнять роль водящего в игре, правила, совместно играть, понимать слова диалекта. Объяснение новой игры проходит по-разному, в зависимости от ее вида и содержания. В ходе игры я привлекаю внимание детей к ее содержанию. Задаю один-два уточняющих вопроса, чтобы убедиться, что ребята поняли его правильно. Объясняю последовательность игровых действий, слова диалекта, расположении игроков и атрибутов, правила игры. Иногда коротко рассказываю о сюжете игры, объясняя роль водящего. Слежу за точностью движений, которые должны соответствовать правилам, за дозировкой физической нагрузки. Делаю краткие указания, поддерживаю эмоционально-положительное настроение, обращаю внимание на взаимоотношения детей. В конце игры обращаю внимание на тех детей, кто проявил смелость, ловкость, выдержку, товарищескую взаимопомощь. В своей работе придерживалась следующих принципов:

1. Игра должна быть понятна, доступна по выполнению, интересна детям.
2. При ознакомлении с игрой 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.
3. Водящего может назначать:
- взрослый. При этом он должен кратко обосновать свой выбор и подробно объяснить водящему его задачу.
- участники (дети) 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 (взрослый, ребенок).
4. Действия водящего заключается в легком касании рукой убегающего, нельзя толкать, хватать за одежду, захватывать в объятия.
5. В процессе игры убегающим детям следует смотреть не только на того, кто их ловит, но также обращать внимание на других участников во избежание столкновения.
6. Во время игры произносить рифмовки вместе с детьми (ребенком), задавая необходимый ритм тех движений, которые включены в игру.

7. В конце игры дать положительную (для малышей) оценку игры, похвалить ведущего, активных детей, а так же робких, застенчивых малышей, обратить внимание на выполнение правил.
8. Игру проводить не более 2-3 раз. Для того чтобы сохранить интерес к игре.

Для расширения кругозора детей по ознакомлению с народными подвижными играми необходимо:
- знакомить с малыми формами фольклора (закличками, дразнилками, шутками, прибаутками и т.д., в середине года вводить понятие считалка.)
- рассказывание русских народных сказок;
- рассматривание предметов быта, посуды, одежды; иллюстрации;
- наблюдение за играми более старших детей;
- посещение «Комнаты старинного русского быта»;
- проведение занятий интегрированного вида «В гостях у Машеньки», «Как у нашего кота», «Русская матрёшка»;
- проведение бесед и консультаций с родителями.

Во время проведения игры, чтобы вызвать больший интерес детей, использую маски, элементы одежды, игрушки. К концу года дети активно отзываются на предложение поиграть. Движения стали более лёгкие, точные, разнообразные. Расширился репертуар игр, словарный запас детей. Стали понятны слова русского диалекта.

Основной задачей в старшей группе сформировать осознанное отношение к игре, ввести понятие русская народная подвижная игра, познакомить с несколькими способами выбора водящего, научить детей играть активно и самостоятельно. В процессе ознакомления с игрой, развить интерес к истории родной страны, народной культуре, фольклору (познакомила с пословицами, поговорками, приметами.) Начинаю работу по ознакомлению с традиционным народным календарём: характерными особенностями времён года по месяцам, убранством жилища, предметами быта, орудиями труда, традиционным костюмом, праздниками: «Осенины», «Приходила, Коляда», «Масленица», «Пасха». С середины года продолжаю знакомство со способами выбора водящего, с понятиями: зазывалки, считалки, жеребьевки, угады, сговоры, певалки, уговоры.

Зазывалки: Сам игровой процесс не мыслим без прелюдии. Предигровые зазывалки, как метод сбора участников будущей совместной игры при помощи специальной речёвки, имеет давнюю традицию. Зазывалки использовались как зачин, призывающий потенциальных участников к игре, так как в большинстве игр требуется водящий, нередко зазывалка использовалась заодно и для его определения. Зачины являются игровой прелюдией, дают возможность быстро организовать игроков, настроить их на объективный выбор водящего, безоговорочное и точное выполнение правил. 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. Определить водящего можно с помощью считалки.

Считалки (народные названия: счетушки, счет, читки, пересчет, говорушки) - это короткие рифмованные стихи, как правило, малоосмысленные, но с юмором. Участники встают в круг, один в середине круга громко произносит считалку. При каждом слове он касается поочередно рукой каждого играющего, не исключая самого себя. На кого выпадает последнее слово, тот и водит.

Жеребьевки, которые тоже создают эмоциональное настроение и увлекают самим процессом игры, применяются в тех случаях, когда детям необходимо разделиться на команды. Чтобы определить, кому начинать игру, можно также *«коваться»* (мериться на палке). 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.

Существуют и другие жеребьевки — *угады.* Например, «пальчик-маральчик». Один из играющих пачкает палец (мелом, сажей, землей), остальные игроки разжимают его кулак. Кто разожмет замаранный палец — водит. Или так. По количеству играющих - берут палочки (соломки, бумажки). Одна из них должна быть короче или длиннее. Верхние концы палочек нужно сравнять, а нижние спрятать в руке. Каждый, из играющих - тянет один жребий. Кто вытянет самую длинную (короткую) палочку — как уговорились, — тот и водит. Или с помощью кулачков. Берётся длинная палка. Играющие поочерёдно берутся за палку каждой рукой. Чей кулак окажется последним, тот и водит.

Сначала взрослый предлагает разные способы выбора водящего, потом обращается за советом к детям. Взрослый старается выделять голосом способ выбора водящего. К концу года ввожу в игру роль – ведущего, уверенного в себе ребёнка, с хорошей речью, памятью, вниманием. От его задора в начале игры зависит, как будет проходить сама игра. Обращаю внимание на умение детей слушать объяснения ведущего, добиваться выполнения движения, согласно его указаниям, соблюдать правила. В конце игры указываю на ошибки допущенные детьми, отмечала тех, кто играл без них. Обращаю внимание на нравственные качества: честность, справедливость, доброта, взаимовыручка. Наблюдая за детьми, заметила, что игра становиться яркой, подвижной, выразительной, движения все более осознанными и носят преднамеренный характер. Они уже понимают задачу, поставленную во время игры, самостоятельно выполняют указания. Общение со сверстниками становится более доброжелательным. Они могут вместе проводить простые игры, с небольшой подгруппой, без помощи взрослого.

В подготовительной группе продолжать работу по теме. Приоритетными задачами в этом возрасте становятся:

- самостоятельное проведение народной подвижной игры;
- знать правила игры, уметь объяснить, выполнять;
- знать несколько способов выбора водящего;

- уметь дать оценку игре, водящему, объяснить её;
- уметь самостоятельно пользоваться игровым оборудованием.

Знакомство с классификацией (условно) русских народных подвижных игр:

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.
2. Игры, отражающие историческое наследие русского народа. "Быт русского народа", в котором применяются народные игры, отражающие повседневные занятия наших предков
3. Игры, отражающие игры сверстников прошлых столетий. Эти игры интересны тем, что в них нужно проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию. Эти игры способствуют укреплению дружбы, выявлению симпатий детей, сплочению коллектива. Игры, которые дают возможность помериться силой и ловкостью, побуждают стремление детей стать сильнее, победить всех. Как тут не вспомнить о легендарных русских богатырях, которые не уступали ранее в популярности современным киногероям. 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.

В подготовительной группе дети активные участники праздников и развлечений «Зимние забавы», «Приходила коляда», «Масленица», «Защитники Отечества», «День здоровья» и т.д.

2.6 Результативность опыта

В результате проделанной работы: дети стали меньше болеть, повысился индекс здоровья, показатель физического развития, на это указывают данные диагностики. Игра стала многообразна, движения быстрые и красивые, а дети сильные, ловкие, выносливые. Они могли не только сами организовать игру, но и дать ей оценку. Во время игры проявляли смекалку, выдержку, волю и стремление к победе.

Благодаря целенаправленной работе дети не только активно принимали участие в городских соревнованиях, но и стали победителями. Достигнутые результаты стали возможны только благодаря совместной работе воспитателей и родителей.

Анкетирование родителей показало, что в семье больше стали уделять внимание здоровому образу жизни: увеличилось время прогулок на свежем воздухе, предпочтение отдается не просмотру телепередач и компьютерным играм, а подвижным играм, катанию на велосипеде, роликах, коньках.

Еще в древности игры носили не только развлекательный характер, но и лечебный. Считали, что это лучшее лекарство от всех недугов. Один из величайших медиков древности – римский врач Клавдий Гален прописывал своим пациентам вместо лекарств игру в мяч.

Несмотря на то, что многие игры придуманы сотни и тысячи лет назад, они остаются такими же увлекательными, веселыми, интересными и сегодня.

3.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет/Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2011. - 144 с.
2. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателя дет.сада/ Под ред. Л.В. Руссковой. – М.: Просвещение, 1986. – 79 с., ил.
3. Тимофеева Е.А. подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста: Кн. Для воспитателя дет. сада. – 2-е изд., испр и доп. – М.: Просвещение, 1986г. – 79 с., ил.
4. Подвижные и речевые игры для детей 5-7 лет: развитие моторики, координации движений и речи/ сост. А.А. Гуськова. – Волгоград: Учитель, 2014. – 188 с.
5. Громова О.В. Спортивные игры для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 128 с. (Серия «Вместе с детьми».)
6. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 3-5 лет. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 112 с.
7. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников: Учебно-методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПЕСС», 2005. – 128 с.
8. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. – М.: 5 за знания,2005. – 112 с.
9. Кокорева О.И. Игры-эстафеты в детском саду: Методические рекомендации для воспитателей дошкольных учреждений. – Тула, 2000.
10. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение, 1992. – 159 с., ил.
11. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду: Кн. Для воспитателя и муз. руководителя дет.сада/ Сост. Е.П. Раевская и др. – 3-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 1991. – 222 с.: ил., нот.
12. Богуславская З.М., Смирнова Е.О. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста: Кн. Для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение, 1991. – 207 с.: ил.
13. Куприна Л.С, Бударина Т.А, Маркеева О.А, Корепанова О.Н. Приобщение детей к истокам русской народной культуры. СПб «Детство-пресс» 1995.
14. Новицкая М.Ю. Наследие. Патриочитеское воспитание в детском саду. Москва «Линка-пресс»2003.
15. Науменко Г.М. Фольклорные праздники. Линка-пресс, Москва 2000.
16. Классификация русских игр. Статья А.А. Тарана в журнале «Физическая Культура».

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

4. ПРИЛОЖЕНИЕ

Анкета для родителей:

«Здоровье ребёнка»

Уважаемые родители, искренне ответьте на вопросы анкеты. Это поможет нам сотрудничать с Вами по укреплению здоровья Вашего ребенка.

1. Часто ли болеет Ваш ребенок?

Да Нет

2. Причина заболевания:

- недостаточное внимание семьи к физическому воспитанию ребенка;
- наследственность.

3. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можно наблюдать за правильным развитием Вашего ребенка?

Да Нет Частично.

Какие:

_____

_____

4.Знаете ли Вы, что такое ЗОЖ?

Да Нет Частично.

Назовите его элементы:

_____

5. На что, на Ваш взгляд, должен детский сад и семья обратить особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребенка?

- на выполнение режима;
- питание;
- полноценный сон;
- оптимальный двигательный режим;
- личную гигиену;
- создание благоприятной психологической атмосферы;
- искоренение вредных привычек;
- физкультурные занятия;
- закаливание;
- спортивное оснащение.

6. Какие закаливающие мероприятия наиболее подходят Вашему ребенку?

- облегченная форма одежды на прогулке;
- облегченная форма одежды в группе;
- обливание ног водой контрастной температуры;
- ходьба босиком;
- систематическое проветривание группы;
- прогулки в любую погоду;

- полоскание горла водой комнатной температуры;
- умывание лица, шеи, рук до локтей водой комнатной температуры;
- другое (укажите)

_____

7. Сколько времени, по Вашему, необходимо проводить ребенку на свежем воздухе при любой погоде?
- в соответствии с режимом детского сада (три-четыре часа);
- менее обозначенного времени;
- более обозначенного времени.

8. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада?
- да
- нет
- иногда
- только летом

9. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:
- Подвижные игры
- Спортивные игры
- Настольные игры
- Сюжетно-ролевые игры
- Музыкально - ритмическая деятельность
- Просмотр телепередач
- Компьютерные игры
- Конструирование
- Чтение книг

10. Назовите подвижные игры, в которые вы играете с детьми?

_____

_____

_____

11. Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т.д.)?

Да Нет Иногда

12. Есть в доме спортивные принадлежности, снаряды?

Да Нет

Какие?_____

_____

13. Нужен ли для Вашего ребенка режим дня?

Да Нет

14. Соблюдает ли ребенок режим дня дома?

Да Нет Иногда

15. Знаете ли Вы, как укрепить здоровье Вашего ребенка дома?

Да Нет Частично.

Как:_____

_____

16. Нужна ли Вам помощь детского сада по физическому воспитанию ребенка?

Да Нет Частично.

Диагностика уровня развития русской народной подвижной игры.

Средний возраст:

1.Знает несколько русских народных подвижных игр.
2.Знает и выполняет правила в игре.
3.Знает несколько считалок, дразнилок, потешек, пословиц.
4.Знает и понимает слова диалекта.
5.Умеет совместно играть.

Старший возраст:

6.Знает несколько способов распределения ролей (считалки, жеребьёвка, запевалки и т.д.)
7.Умеет самостоятельно использовать спортивно-игровое оборудование.
8.Знает народные праздники, обычаи.

Каждый показатель оценивается отдельно.

3 балла – ребенок называет 4 и более подвижные игры, малых форм фольклора, способа распределения ролей.

2 балла - ребенок называет 2 - 3 подвижные игры, малых форм фольклора, способа распределения ролей.

1 балл - ребенок называет 1 подвижные игры, малых форм фольклора, способа распределения ролей.

Таким образом, оценка уровня развития игры ставится если:

От 11 до 14 баллов – высокий уровень.
От 6 до 10 баллов – средний уровень.
От 1 до 5 баллов – низкий уровень.

Ориентируясь на обобщённую оценку, можно выявить уровни развития игры.