**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 527**

**Самообразование**

Тема:  Народные подвижные игры, их значение в физическом воспитании дошкольника

Инструктор по физической культуре:

Ковалева Любовь Петровна

г. Екатеринбург

2021

**План работы по самообразованию**

**Тема:** **Народные подвижные игры, их значение в физическом воспитании дошкольника**

**Введение**

 Игра самая любимая естественная деятельность дошкольников, отвечающая их жизненно важным потребностям. Игра занимает самое важное место в жизни ребенка и является главным средством воспитания и оздоровления.

 Играя, ребенок удовлетворяет свою потребность в движениях и одновременно с этим повторяет уже освоенный материал.

 С помощью народных подвижных игр малыши легче проходят адаптацию в детском саду, учатся действовать по словесной инструкции взрослого. У них появляется интерес к занятиям, которые вызывают положительные эмоции и радостное настроение.

**Актуальность:**

 В условиях современной цивилизации в связи с резким снижением двигательной активности человека возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями, подвижными играми.

 Народные игры являются эффективным средством всестороннего развития детей, формируют у них положительное отношение к физической культуре и спорту, способствуют развитию двигательных умений и качеств.

 В народных играх ярко отражаются образ жизни людей, их быт, труд, национальные традиции. На их основе закладываются представления о чести, смелости, мужестве, народный фольклор воспитывает уважение , гордость за землю на которой живёшь, формируются стремления овладеть силой, ловкостью, выносливостью, быстротой, красотой движений, проявить смекалку, выдержку, творчество, волю, победить соперников.

Поэтому детям необходимо знать и изучать культуру своих предков, что в дальнейшем им поможет с уважением и интересом относиться к культурным традициям своего и других народов.

 Е.А. Аркин утверждает, что основной формой работы по физической культуре с дошкольниками должна быть игра. На первом месте выступают так называемые народные подвижные игры. Именно народным подвижным играм старших дошкольников отвели мы ведущую роль в совершенствовании системы физического воспитания, рациональной его организации. Эти игры проводятся в естественных природных условиях, на свежем воздухе. В живой, увлекательной форме у детей закрепляются навыки основных движений, воспитываются важнейшие физические, нравственные качества, совершенствуется ориентировка в пространстве

 Народные игры, имеют многовековую историю, они сохранились и дошли до наших дней из глубокой старины, передавались из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции. Особенно популярными и любимыми были такие игры, как «Горелки», «Русская лапта», «Городки». Игры с мячом. Немало было и таких игр, где успех играющих зависел, прежде всего, от умения точно бросить биту, сбить городки, поймать мяч или попасть мячом в цель.

 Для начала я обратилась за теоретическими знаниями к известным психологам и педагогам. К сожалению, литературы по исследованию народных игр не так много. А ведь чтобы понять суть народной игры, надо знать ее корни, важно определить значение ее для развития ребенка.

**Цель:** Укрепление здоровья воспитанников, активация и развитие двигательной деятельности детей при тесной взаимосвязи с их познавательной и мыслительной деятельностью средствами народной игры.

**Задачи:**

* Изучение методической литературы по теме самообразования;
* Укрепление здоровья воспитанников, активация и развитие двигательной деятельности детей при тесной взаимосвязи с их познавательной и мыслительной деятельностью средствами народной игры;
* Обогащение двигательного опыта детей;
* Развитие эмоционально-волевой сферы - формирование умения подчинять поведение игровому правилу;
* Развитие нравственных качеств личности;
* Создать условия для развития речи дошкольников через активацию и расширение словаря о природном и животном мире;
* Развитие чувства ритма, такта и умение повторять;
* Способствовать установлению взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми.

**Срок реализации -** 1 год

**Ожидаемый результат:**

* Обогащение знаний и представлений детей о предметах, материалах русского фольклора.
* Обобщить опыт работы по организации воспитания доброжелательного отношения к нашим традициям.
* Повышение уровня развития детей в физическом развитии;
* Отображение впечатлений полученных во время подвижных игр в продуктивной деятельности
* .Воспитание уверенности в собственных силах и устойчивый интерес к подвижным играм.

**Этапы и сроки работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Сроки** | **Содержание работы** |
| **Изучение методической литературы** | **Сентябрь - май** | 1. Громова О. Е. Спортивные игры для детей. -- М.: ТЦ Сфера, 2003. -- 128 с.2. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. - М.: Просвещение, 1986. - 82 с.3. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста: пособ. для воспитателя дет. сада. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Просвещение, 1986. - 79 с.4. Дедулевич М. Н. Играй -- не зевай : подвижные игры с дошкольниками : пособие для воспитателей дошк. образовав учреждений. -- М. : Просвещение, 2007. -- 64 с.5. Рунова М. А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. Мозаика-Синтез, Москва, 2004.6. Агапова И.А. Подвижные игры для дошкольников/И.А. Агапова, М.А. Давыдова. – М.: АРКТИ, 2008.7. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет/Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2003.8. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений . – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006.9. Конторович М., Михайлова Л. Подвижные игры в детском саду.10. Зимонина В. А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым. М.; ВЛАДОС, 2003.11. Смирнова Е.О. Лучшие развивающие игры. Эксмо, Москва, 2014 |
| **Работа с** **детьми** | **Сентябрь - ноябрь** | Сбор и анализ информации;Анализ, совершенствование материально-технической базы;Подбор и изучение литературы по вопросам проектной деятельности;Изготовление картотеки подвижных, народных игр и атрибутов к ним |
| **Декабрь - февраль** | Хороводная игра: «В хороводе были мы» Неделя игр:-русские народные, спортивные, дидактические |
| **Март - май** | Беседа с детьми «Мои любимые игры»Досуг «День подвижных игр» |
| **Работа с родителями** | **Октябрь** | Консультация для родителей «Правила утренней гимнастики»; «Для чего заниматься физической культурой» |
| **Ноябрь - февраль** | Консультация «Подвижные игры. Значение подвижных игр. Виды подвижных игр»Консультация «Зимние игры и забавы;Беседа: «Чем и как занять ребёнка»Русские народные игры: «Самый ловкий», «Смелый, ловкий и умелый» |
| **Март - Май** | «Масленица в гостях у ребят»Консультация «Подвижные игры для всей семьи» |
| **Взаимодействие с педагогами ДОУ** | **Октябрь - Декабрь** | Обмен опытом и информацией с коллегами по возрастной параллели о работе с детьми: «Подвижные игры их роль в воспитании здорового ребёнка»Консультация «Педагогическая характеристика подвижных игр» |
| **Январь - февраль** | Сообщение на педсовете по теме: «Народные подвижные игры, их значение в физическом воспитании дошкольников» |
| **Март - Май** | Игры - забавы |

**Содержание**

[**Введение**](http://tamaris20072007.ucoz.net/publ/fizkulturno_poznavatelnaja_dejatelnost/rol_narodnykh_podvizhnykh_igr_v_fizicheskom_vospitanii_doshkolnikov_iz_opyta_raboty/26-1-0-34#%D0%92%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)

**Основная часть**

[**Глава 1. Физическое воспитание дошкольников**](http://tamaris20072007.ucoz.net/publ/fizkulturno_poznavatelnaja_dejatelnost/rol_narodnykh_podvizhnykh_igr_v_fizicheskom_vospitanii_doshkolnikov_iz_opyta_raboty/26-1-0-34#%D0%93%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B01)

1.1. Физическое воспитание как часть педагогического процесса

1.2. Цели и задачи физического воспитания

[**Глава 2. Народные подвижные игры**](http://tamaris20072007.ucoz.net/publ/fizkulturno_poznavatelnaja_dejatelnost/rol_narodnykh_podvizhnykh_igr_v_fizicheskom_vospitanii_doshkolnikov_iz_opyta_raboty/26-1-0-34#%D0%93%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B02)

2.1 Из истории народных подвижных игр

2.2 Народные подвижные игры как часть патриотического воспитания

2.3Народные подвижные игры как средство познавательного развития

[**Глава 3.  Народные подвижные игры в физическом воспитании дошкольников**](http://tamaris20072007.ucoz.net/publ/fizkulturno_poznavatelnaja_dejatelnost/rol_narodnykh_podvizhnykh_igr_v_fizicheskom_vospitanii_doshkolnikov_iz_opyta_raboty/26-1-0-34#%D0%93%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B03)

3.1 Народные подвижные игры в структуре физкультурного занятия      и    утренней гимнастики

3.2 Народные подвижные игры вне занятий

3.3 Влияние народных подвижных игр на речь и эмоциональное состояние дошкольников

3.4 Методика проведения народных подвижных игр

[**Глава 4. Работа с родителями по теме «Народные подвижные    игры»**](http://tamaris20072007.ucoz.net/publ/fizkulturno_poznavatelnaja_dejatelnost/rol_narodnykh_podvizhnykh_igr_v_fizicheskom_vospitanii_doshkolnikov_iz_opyta_raboty/26-1-0-34#%D0%93%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B04)

[**Глава 5. Анализ результатов деятельности по теме «Народные   подвижные игры»**](http://tamaris20072007.ucoz.net/publ/fizkulturno_poznavatelnaja_dejatelnost/rol_narodnykh_podvizhnykh_igr_v_fizicheskom_vospitanii_doshkolnikov_iz_opyta_raboty/26-1-0-34#%D0%93%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B05)

[**Заключение**](http://tamaris20072007.ucoz.net/publ/fizkulturno_poznavatelnaja_dejatelnost/rol_narodnykh_podvizhnykh_igr_v_fizicheskom_vospitanii_doshkolnikov_iz_opyta_raboty/26-1-0-34#%D0%97%D0%B0%D0%BA%D0%BB%D1%8E%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)

[**Список литературы**](http://tamaris20072007.ucoz.net/publ/fizkulturno_poznavatelnaja_dejatelnost/rol_narodnykh_podvizhnykh_igr_v_fizicheskom_vospitanii_doshkolnikov_iz_opyta_raboty/26-1-0-34#%D0%A1%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B)

**Введение**

**Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадост­ными — задача** **каждого дошкольного учреждения**. Быть в движении — значит укреплять здоровье. Имен­но в дошкольном детстве в результате целенаправлен­ного педагогического воздействия формируются здо­ровье, общая выносливость и работоспособность организ­ма и другие качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности.

Формирование двигательных навыков и умений тес­но связано с интеллектуальным и психическим разви­тием ребенка, с воспитанием нравственно-волевых черт его характера.

Задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, трудового и эстетического воспитания. Необходимо, чтобы занятия физической культурой до­ставляли детям радость, поддерживали хорошее настро­ение, побуждали к самостоятельности.

Невозможно представить себе жизнь ребенка в дет­ском саду без веселых развлечений, шумных праздни­ков и соревнований, интересных игр и увлекательных аттракционов. Одни развивают сообразительность, дру­гие — смекалку, третьи — воображение и творчество, но объединяет их общая задача — ***воспитание у ребен­ка потребности в движении и эмоциональном воспри­ятии*** ***жизни***. Двигаясь, ребенок познает мир и себя, учится ориентироваться и целенаправленно действо­вать в нем. Активные движения повышают устойчи­вость организма к заболеваниям, а недостаток движе­ний (гиподинамия) вызывает патологические измене­ния в центральной нервной и эндокринной системе, которые могут привести к эмоциональной напряжен­ности и неустойчивости, к нарушению обмена веществ в организме.

**Физические упражнения** способствуют развитию интеллекта детей, их восприятия, мышления, внима­ния, пространственных и временных представлений. Во время выполнения движений детьми воспитатель ак­тивно формирует у них волевые качества, целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость и др. Осо­бенно важно поддерживать в детях желание и умение преодолевать препятствия, самостоятельно подбирать способ действия в зависимости от тех конкретных ус­ловий, которые сложились в данный момент. При вы­полнении движений стабилизируется эмоциональное состояние детей. Они испытывают чувство радости, подъема. Поэтому в современных условиях особенно актуальной задачей является привитие детям потреб­ности в физической культуре и спорте, а также обуче­ние их доступным умениям.

Таким образом, методически правильно организо­ванная работа по физическому воспитанию призвана удовлетворить естественную потребность детей в дви­жении и способствовать своевременному овладению ими двигательными навыками и умениями, формировать положительную самооценку, аналитическое отношение к себе и деятельности товарищей.

Такая работа с детьми дошкольного возраста ценна и тем, что создает условия для эмоционально-психоло­гического благополучия, так как оказывает большое влияние на развитие ума, воспитание характера, воли, нравственности, создает определенный духовный на­строй, пробуждает интерес к самовыражению, способ­ствует не только лучшему усвоению знаний и закреп­лению навыков, но и благотворно влияет на детскую психику.

Использование музыки в физкультурной де­ятельности делает ее увлекательной и эффективной. Она поднимает настроение, организует движение де­тей и облегчает в ряде случаев усвоение умений и на­выков. Музыка также облегчает усвоение различных построений и перестроений, которые обычно даются в начале или в заключительной части занятия.

При проведении спортивных праздников, организации развлечений дети получают возможность проявлять боль­шую активность, самостоятельность и инициативу в дей­ствиях. Это открывает еще один немаловажный аспект воспитания: отпадает необходимость давать детям вре­менные и пространственные ориентиры, так как дети без суеты, спокойно и уверенно выполняют задания.

**Глава 1**

**Физическое воспитание дошкольников**

**1.1** **Физическое воспитание** представляет собой воспитательно-образовательный процесс, характеризующийся всеми присущими педагогическому процессу общими признаками (ведущая роль педагога-специалиста, направленность деятельности воспитателя и детей на реализацию задач воспитания и обучения, построение системы занятий в соответствии с дидактическими и другими общепедагогическими принципами и т.д.)

В то же время физическое воспитание имеет свои специфические особенности, которые отличают его от других видов деятельности. Прежде всего -  это процесс, протекающий по закономерности деятельности, обеспечивающей упорядоченное формирование и совершенствование двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств человека, совокупность которых определяет его физическую дееспособность.

**Физическая культура** – органическая часть культуры общества и личности. Понятие «**физическая культура»**объединяет все то, что относится к физическому воспитанию, образованию, развитию.

Приобщение к **физической** культуре -  одна из важнейших программных задач воспитания.

Одной из сторон развития личности является **физическое развитие,** которое непосредственно связано со здоровьем человека. **Здоровье** – это физическая, гигиеническая, душевная, социальная культура человека. Деятельность взрослого, направленная на укрепление здоровья, составляет содержание физического воспитания, что при определенных условиях обеспечивает малышу физическое развитие.

**1.2** Понимая общую цель физического воспитания ***как сохранение и*** ***укрепление здоровья ребенка***, разные авторы формулируют задачи физического воспитания по-разному.

Выделяются три группы задач (оздоровительные, воспитательные, образовательные) третья группа позволяет более целенаправленно выстраивать работу по физическому воспитанию дошкольников.

**Первая группа – оздоровительные задачи:**

* охрана и укрепление здоровья;
* закаливание;
* развитие движений.

***Средства реализации:***

* гигиенические,
* социально-бытовые факторы,
* полноценное питание, оздоровительные силы природы,
* рациональный режим дня,
* физические упражнения.

**Вторая группа -  воспитательные задачи:**

* развитие качеств личности и потребности в физическом        совершенстве.

Эти задачи тесно связаны с оздоровительными задачами, поскольку при их решении так же формируются личностные качества ребенка.

**Средства реализации** этой группы задач:

* деятельность детей,
* игры,
* художественные средства (художественная литература, фольклор, кинофильмы, произведения музыкального и изобразительного искусства).

Работа проходит в разных **формах**:

* физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные игры, физические упражнения на прогулке),
* самостоятельная двигательная деятельность детей,
* активный отдых (физкультурные досуги, праздники, дни здоровья).

***Методы***- упражнения, беседа, игра, анализ физических и нравственных качеств.

Данная группа задач предполагает воспитание таких качеств, как ловкость, смелость, сила воли, стремление к преодолению трудностей, к победе, чувства товарищества, взаимопомощи.

Исследователи (Т.И. Осокина, Е. Н. Вавилова, Э. Г. Степаненкова и др.) установили, что физическое развитие благоприятно сказывается на всестороннем воспитании ребенка. Для формирования личностных качеств используются подвижные игры и упражнения, специальное обучение на занятиях физической культурой.

**Третья группа -   задачи, связанные с формированием у ребенка      осознанного отношения к своему здоровью.**

Здесь ведущими становятся такие **средства:**

* образец взрослого,
* собственная деятельность детей,
* художественные средства.

***Формой работы***, в процессе которой наиболее адекватно решаются задачи, является учебная работа на физкультурных занятиях и в повседневной жизни.

Среди основных ***методов***следует выделить

* экспериментирование,
* упражнения,
* беседу,
* рассматривание картин и иллюстраций.

Ребенка нужно ставить в ситуацию, когда он сам на себе почувствует, что может управлять своим здоровьем.

Очень важно, чтобы воспитатель вдумчиво проводил работу по формированию у детей осознанного отношения к своему здоровью и сочетал ее с решением задач нравственного воспитания (А.Козлова, Л.Г.Нисканен, С.Е.Шукшина, О.А.Князева).

Решение этих задач невозможно представить без использования подвижных игр.

**Глава 2**

**Народные подвижные игры**

**2.1** **Подвижная игра** — естественный спутник жиз­ни ребенка, источник радостных эмоций, обла­дающий великой, воспитательной силой.

**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, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Передовые представители культуры (К. Д. Ушинский, Е. А. Покровский, Д. А. Колоцца, Г. А. Виноградов и др.), за­ботясь о просвещении, образовании и воспи­тании широких народных масс, призывали по­всеместно собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков националь­ный колорит обычаев, оригинальность само­выражения того или иного народа, своеобра­зие языка, формы и содержания разговорных текстов.

 **2.2 Народные игры** 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 родной страны, создается эмо­ционально положительная основа для разви­тия патриотических чувств: любви и предан­ности Родине.

   Неизгладимые впечатления дает детям зна­комство с особенностями жизни народов. Дети разных национальностей, посещая детс­кие сады, повседневно общаются, рассказыва­ют сказки, рисуют, играют в разные игры, поют и танцуют, внося в свою деятельность эле­менты национальной культуры. Педагог помо­гает старшим дошкольникам понять, что людей разных национальностей объединяет любовь к России, интерес к ее много­национальной культуре и искусству, братская дружба, взаимопомощь, уважение к Человеку; что особенности жизни и труда людей зависят от природно-климатических условий (на севере распространено оленевод­ство, рыболовство, в южных степных районах преобладает коневодство, в тайге занимаются охотой, на юге выращивают хлопок и т. д.). Это находит отражение в народных песнях, сказаниях, в движениях танца и игры.

**2.3** По содержанию все народные игры класси­чески лаконичны, выразительны и доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. Именно поэтому игра признана ведущей деятельностью ребенка-дошкольника.

Все свои жизненные впечатления и пере­живания малыши отражают в условно-игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ **(«**Гуси-лебеди», «Коршун и наседка», «У медведя во бору», «Чепена», «Олени и пастухи» и т. д.). Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характери­зуют персонажей и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности.

В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на определенных игровых заданиях, также много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы ребенка, развитию его мышления и самостоя­тельности действий. Так, например, в связи с движениями водящего и изменением игровой ситуации ребенок должен проявить более сложную, т. е. мгновенную и правильную, реакцию, поскольку лишь быстрота действий приводит к благоприятному результату («Па­лочка-выручалочка», «Пятнашки» и др.).

Большое воспитательное значение заложено в **правилах игры**. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли, т. е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребенок не может не проявить вос­питываемые у него качества. Например, в игре «**Коршун и наседка**» коршун должен ловить лишь одного цыпленка, стоящего в конце всей вереницы цыплят, и только после слов на­седки: «Не дам тебе своих детей ловить». Игра требует внимания, выдержки, сообразительности и ловкости, умения ориентироваться в пространстве, проявления чувства коллекти­визма, слаженности действий, взаимопомощи («один — за всех и все — за одного» — цып­лята), ответственности, смелости, находчи­вости (наседка).

Народные подвижные игры можно классифицировать следующим образом:

**по характеру использования фольклорного подкрепления:**

* народные игры с речевым сопровождением (миниатюрами устного народного творчества);
* народные игры без речевого сопровождения;

**по способу распределения на роль:**

* игры с выбором водящего при помощи считалок;
* игры с делением на группы при помощи скороговорок и жеребьёвок;

**с преимущественным проявлением двигательных качеств:**

* игры на развитие ловкости и точности движений;
* игры на развитие быстроты реакции;
* игры на развитие меткости глазомера;
* игры на развитие ритмичности и пластики движений;
* игры на ориентировку в пространстве;

**с преимущественным проявлением психических качеств:**

* игры на развитие концентрации и устойчивости внимания;
* игры на развитие зрительной, слуховой, моторной памяти;
* игры на развитие творческого воображения;
* игры на развитие наглядно-образного мышления;
* игры на развитие связанной речи;

В процессе использования русских народных игр решаются следующие задачи:

* создание здоровье-сберегающей и развивающей среды;
* накопление ребёнком необходимого двигательного и речевого опыта;
* укрепление физического, психического и духовного здоровья;
* повышение творческого двигательного потенциала детей;
* формирование личностной культуры здоровья.

В народных играх много юмора, шуток, со­ревновательного задора; движения точны и образны, часто сопровождаются неожидан­ными веселыми моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художествен­ную прелесть, эстетическое значение и составляют   ценнейший, неповторимый   игровой фольклор.

**Глава 3**

**Народные подвижные игры в физическом воспитании дошкольников**

**3.1**  Т.к. физкультурное занятие по своей структуре неоднородно, возможно использование народных подвижных игр практически в любой части занятия.

***Вводная часть*** занятия выполняет задачу:

* организовать детей,
* активизировать их внимание,
* вызвать интерес к занятиям,
* создать бодрое настроение, подготовить организм к выполнению более сложных упражнений, которые планируются в основной части занятия, и к повышению физической нагрузки.

Поэтому здесь применимы такие игры как

* **«**Змейка»,
* «Улитка»,
* «Челночок» и др.

При этом уместно загадать загадку или показать иллюстрацию.

При выполнении общеразвивающих упражнений удобно использовать игры

* «У Маланьи»,
* «У дядюшки Трифона**».**

В эти игры для подражания можно включить любые упражнения: и игровые, и имитационные, и обычные развивающие («Лодочка**»,** «Дровосек», «Велосипед», «Качели»), и упражнения акробатического характера («Верблюд», «Мостик», «Кольцо», «Корзиночка»), и упражнения-асаны из хатха-йоги («Кобра», «Плуг», «Лев», «Орел») и др.

При переходе к **основным видам движения** нас выручают такие народные подвижные игры

* «Петушиный бой» (русская), «Соколиный бой» (татарская) – отработка прыжков на одной ноге;
* «Охотники и утки» (русская), «Мяч по кругу» (татарская) – попадание в цель, увертывание от мяча;
* «Волк во ров» - прыжки в длину;
* «Горелки», «Пятнашки» (варианты) – бег с увертыванием;
* школа мяча (разнообразные игры с мячом).

После высокой нагрузки обычно мы выполняем упражнения на расслабление и дыхательные упражнения. Русские народные игры-молчанки например:

Первенчики, бубенчики,

Летали голубенчики

По свежей росе,

По чужой полосе.

Там чашки, орешки,

Медок, сахарок. Молчок!

С этими словами мы задерживаем дыхание на определенное время.       Затем можно использовать практически любые народные игры, только следует внимательно следить за детьми, чтобы не допустить их перегрузки.

**Заключительная часть** занятия решает задачу

* снижения нагрузки;
* приведения организма ребенка в спокойное состояние, сохраняя при этом бодрое настроение.

Поэтому здесь уместны игры **«**Совушка-сова», «Море волнуется», «Цапки».

Разнообразие видов утренней гимнастики   позволяет использовать народные подвижные игры и в своей структуре, причем   в утреннюю гимнастику с успехом можно включить игры большой, средней и малой подвижности (используя   разумные варианты).

**3.2** Народные подвижные игры благодаря своей универсальности и многофункциональности находят себе место и на прогулке, и в свободной деятельности.

Вместе с детьми можно поиграть в народные игры «Пустое место», «Третий лишний», во все разновидности «Горелок», «Ловишек», «Пятнашек», «Цепи», «Гуси-лебеди» и многие др.

Наградой нам становится самостоятельная организация детьми народных подвижных игр на прогулке и в свободной деятельности.

Дети могут поиграть сами в народные игры например:

* «Птицелов»,
* «Воевода» (русские);
* «Юрта» (башкирская);
* «Волк и ягнята» (бурятская);
* «Мяч по кругу» (татарская);
* «Невод» (коми);
* «Колдун» (украинская) и др.

**3.3** Народные подвижные игры оказывают благотворное влияние не только на развитие физических и нравственных качеств, но и на развитие речи, которая становится красивой, образной и мелодичной, улучшают эмоциональный настрой игроков.

Этому способствуют ритмичность, напевность или характерное
скандирование ***считалок***, предшествующих игре:

Катился горох по блюду,

Ты води, а я не буду.

Я куплю себе дуду

И по улице пойду,

Громче, дудочка, дуди:

Мы играем, ты води.

Шла кукушка мимо сети,

А за нею малы, дети,

Кукушата просят пить,

Выходи — тебе водить.

Помимо считалок, существуют и жеребьевки, которые также создают эмоциональное на­строение и увлекают самим процессом игры. Они 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 в эти во­ротца. Последнего ворота задерживают: иг­роки опускают руки и тихо спрашивают:

Конь вороной остался под горой.

Выбираешь какого коня:

Сивого или златогривого?

Играющий встает позади того, кого выбрал.

Таким способом все дети делятся на две команды, и начинается игра.

В жеребьевке могут быть и более короткие загадки:

«Красное яблочко или золотое блюдечко?»,

«Ниточка или иголочка?»  и т. п.

**3.4** Основным условием успешного внедрения народных игр в жизнь дошкольников всегда было и остается глубокое знание и свободное владение обширным игровым репертуаром, а также методикой педагогического руковод­ства. Воспитатель, творчески используя игру как эмоционально-образное средство влияния на детей, пробуждает у них интерес, вообра­жение, добиваясь активного выполнения иг­ровых действий.

В ходе игры педагог привлекает внимание ребят к ее содержанию, следит за точностью движений, которые должны соответствовать правилам, за дозировкой физической на­грузки, делает краткие указания, поддержи­вает и регулирует эмоционально-положи­тельное настроение и взаимоотношения играю­щих, приучает их ловко и стремительно дей­ствовать в создавшейся игровой ситуации, оказывать товарищескую поддержку, доби­ваться достижения общей цели и при этом испытывать радость. Одним словом, задача педагога заключается в том, чтобы научить детей самостоятельно и с удовольствием играть.

Объясняя новую народную игру, в которой есть зачин (считалка, певалка или жеребьев­ка), взрослому не следует предварительно разучивать с детьми текст, его желательно ввести в ход игры неожиданно. Такой прием доставит детям большое удовольствие и избавит их от скучного трафаретного зна­комства с игровым элементом. Ребята, вслушиваясь в ритмичное сочетание слов, при повторении игры легко запоминают зачин.

Объяснение новой игры может проходить по-разному, в зависимости от ее вида и со­держания. Так, несюжетная игра объясняется кратко, лаконично, эмоционально-выразительно. Воспитатель дает представление о ее со­держании, последовательности игровых дейст­вий, расположении игроков и атрибутов, правилах игры. Он может задать Один-два уточняющих вопроса, чтобы убедиться, что ребята поняли его правильно. Основная часть времени предоставляется конкретным игровым действиям детей. В конце игры сле­дует положительно оценить поступки тех ребят, кто проявил определенные качества: смелость, ловкость, выдержку, товарищескую взаимопомощь.

Сюжетную народную игру тоже можно объ­яснять по-разному. Например, воспитатель предварительно рассказывает о жизни того народа, в чью игру им предстоит играть, показывает иллюстрации, предметы быта и искусства, заинтересовывает национальными обычаями, фольклором. Или можно образно, но кратко рассказать о сюжете игры, по­яснить роль водящего, дать прослушать диа­лог, если он имеется **(«Гуси-лебеди», «Редь­ки», «Мак», «Ястреб и утки» и т. д.), и перейти к распределению** ролей, которое, помимо применения считалок, проходит иногда путем назначения водящего в соответствии с педа­гогическими задачами (поощрить и активи­зировать застенчивого ребенка или, наоборот, показать на примере активного, как важно быть смелым и ловким; отклонить просьбу самоуверенного ребенка и включиться в игру самому воспитателю с целью показать ответ­ственность роли водящего, от действий кото­рого зависит, например, правильность ориен­тировки в пространстве всех остальных иг­роков).

**Глава 4.**

**Работа с родителями по теме «Народные подвижные игры»**

Практика работы дошкольных учреждений убежда­ет, что для организации результативной деятельности с детьми необходимы хорошо продуманная система подготовки воспитателей, тесный контакт с семьей.     Родители проявляют большую заинтересованность в том, чтобы в режиме дня дошколь­ного учреждения ежедневно предусматривалась двига­тельная активность детей. Семья во многом определя­ет отношение детей к физической культуре, их инте­рес к спорту, активность и инициативу. Этому способствует доверительное общение детей и родите­лей в различных ситуациях и естественно возникаю­щая их совместная деятельность: обсуждение успехов спортивной жизни страны, просмотр телепередач, спортивные совместные праздники, досуг, развлече­ния, соревнования и аттракционы в дошкольных уч­реждениях и на дворовых площадках.

Дети особенно восприимчивы к положительному примеру отца, матери, укладу жизни семьи. Поэтому мы, педагоги дошкольных учреждений, стремимся совер­шенствовать методы педагогической пропаганды здо­рового образа жизни, вовлекать родителей в активный воспитательно-образовательный процесс, чтобы полу­ченные ими знания воплощались в конкретной работе по физическому воспитанию детей. Если меры по ук­реплению здоровья ребенка, проводимые в детском саду, дополняются ежедневными упражнениями и иг­рами в домашних условиях с учетом индивидуальнос­ти ребенка, у детей развиваются положительные сте­реотипы поведения.

С этой целью с родителями будут проведены следующие мероприятия:

* Консультация для родителей «Активный отдых с детьми» с сообщением по физической культуре «Народные подвижные игры: играем вместе с детьмиконсультация «Игры с детьми на отдыхе в зимний период»;
* подготовлена папка-раскладушка «Народные подвижные игры: играем вместе с детьми»

**Список   литературы**

1. Алексеева Н.М. Личностные достижения дошкольника как критерий            качества деятельности воспитательных систем в     регионе. Оренбург, 2000.

1. Антонов   Ю.Е.,   Кузнецова   М.Н.    и   др.   Здоровый   дошкольник. Социально-оздоровительная технология 21 века. М., 2000.
2. Анполова Н.  Приобщение дошкольников к русской национальной культуре. //Дошкольное воспитание №5, 6, 1992.
3. Алямовская Н.  Как воспитать здорового ребенка. // Дошкольное воспитание № 11, 12, 1993.
4. Глазырина Л. Д.  Физкультура - дошкольникам.  М., 1999.
5. Детские подвижные игры народов СССР. /Под ред. Осокиной Т. И. М.,1989.
6. Здоровый малыш (Программа оздоровления детей в ДОУ). /Под ред.    Бересневой З. И.
7. Козлова С. А.  Дошкольная педагогика. М., 2002.
8. Литвинова М. Ф. Русские народные подвижные игры. М.,1986.
9. Пономарев С. Растите малышей здоровыми.  М., 1992.
10. Чупаха И. В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. М., 2001.
11. Шебеко В. Н.  Методика физического воспитания в ДОУ.  Минск, 1998.

<http://tamaris20072007.ucoz.net/docs/russkie_narodnye_podvizhnye_igry.doc>

<https://infourok.ru/narodnie-podvizhnie-igri-dlya-doshkolnikov-3222307.html>

<https://azbyka.ru/deti/russkie-narodnye-podvizhnye-igry-m-litvinova>

<https://melkie.net/zanyatiya-s-detmi/igrovye-tehnologii/kartoteka-narodnyih-igr-v-sredney-gruppe.html>