Мастер - класс

для родителей

«Формирование у дошкольников интереса к здоровому образу жизни через русские народные подвижные игры».

**Цель:** систематизировать представления родителей о русских народных играх как о форме приобщения детей к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Дать представление о важности подвижных игр для разностороннего развития детей.

2. Познакомить родителей с некоторыми русскими народными играми.

3. Повысить компетенцию родителей в сфере воспитания здорового ребёнка.

**Материалы:** мяч, стул, 4 модуля – полукруга, верёвка.

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

Здоровье - бесценное достояние каждого человека. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.

Сегодня наблюдается ухудшение здоровья дошкольников. Одна из причин - снижение двигательной активности. Не секрет, что современные дети много времени уделяют играм, просмотром мультфильмов на компьютере. А как мы знаем, долгое пребывание за монитором компьютера ухудшает осанку, зрение, нервную систему детей. Недостаток движения у дошкольников приводит к потере здоровья. Поэтому одним из способов повышения двигательной активности являются народные подвижные игры.

Уважаемые мамы и папы! Я предлагаю вам встать в круг и, передавая мячик друг другу, рассказать, как вы заботитесь о здоровье своих детей? (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.

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.

Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, проявлять смекалку, выдержку, волю и стремление к победе.

Можно распределить русские подвижные игры на группы:

1. Русские народные игры, отражающие отношение человека к природе. Такие игры воспитывают доброе отношение к окружающему миру.

2. Игры, отражающие быт русского народа, повседневные занятия наших предков. Эти игры интересны тем, что в них нужно проявить смекалку и находчивость.

3. Игры, где есть возможность помериться силой и ловкостью.

В основе многих современных игр, в которые мы играем с детьми, лежат народные игры. Сейчас я предлагаю поиграть в игры «Злючка», «Селезень», а вы назовёте похожие современные игры. («Выше земли», «Кошки – мышки).

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. Соблюдение правил игры развивает 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, приобщаются к национальной культуре. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность.

При проведении подвижных игр необходимо учитывать возрастные особенности детей, физическую подготовленность, 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.

Для младшего возраста нужно выбирать наиболее простые игры, которые привлекали своей напевностью, эмоциональностью. Это игры с песенным и стихотворным сопровождением, хороводы. («Мотылёк», «Пчёлки и ласточка», «Зайка беленький сидит», «Родничок», «По ровненькой дорожке», «Змея», «У медведя во бору» и др.).

У детей старшего дошкольного возраста в процессе ознакомления с русской народной подвижной игрой развивается интерес к истории родной страны, народной культуре, фольклору (знакомство со считалками, пословицами, поговорками, приметами). Например, известно ли вам происхождение выражения «Чур меня», которое встречается в разных играх? У наших предков- язычников он был божеством не самого высокого ранга, однако его все знали и чествовали. Он почитался покровителем границ земельных владений. На границе своих участков земледельцы насыпали бугры, огораживая их частоколом. Порубежная полоса считалась неприкосновенной, никто не мог переступить ее своевольно, боясь разгневать божество. Также Чур охранял человека и все его добро от нечистой силы. Он имел большую власть над чертями. Поэтому при опасности советовали вспомнить этого бога и зачураться, сказав: "Чур меня!", то есть попросить: "Чур, побереги меня!". Если кто-то скажет тебе что-то неприятное, нужно было зачурать его: "Чур, тебе на язык!" — и злое пожелание не сбудется. Детям старшего возраста будут интересны игры: «Заря – заряница», «Звонари», «Бабка – Ёжка», «Дятел», «Дедушка – рожок», «Дядюшка Кондрат», «Гуси – лебеди», «Калачи», «Ручейки и озёра» и др.

Уважаемые участники снова приглашаю вас на игру! Предлагаю вашему вниманию игры, для которых не нужно много места. Их можно проводить в дома в комнате, на улице на небольшой площадке. («Верёвочка», «Большой мяч», «Пирожок», «Дударь»).

Подвижные игры обеспечивают психологическую разрядку, восстанавливают душевное равновесие. Благодаря знакомству с русскими народными играми, мы сохраняем свои традиции, передаем будущему поколению, тем самым обеспечиваем духовное здоровье наших детей.

Приложение.

**«Злючка».**

Злючка сидит в уголке и дремлет. Играющие водят хоровод и дразнят злючку:

Часы бьют раз,

Часы бьют два,

Часы бьют три! Злючка выходи!

Мы тебя ждем, песенку поем!

Злючка сердится и выбегает. Чтобы спастись от Злючки, дети могут встать на любой предмет и сказать «Чур меня».

**«Селезень».**  
Играющие строятся в круг, выбирают «селезня» и «уточку». Дети идут по кругу, держась за руки, и поют:  
Селезень утку догонял  
Молодой утку загонял:  
«Ходи, утица, домой,  
Ходи, серая, домой!»  
Селезень идет внутри круга по часовой стрелке, а Уточка за кругом против часовой стрелки. С окончанием пения селезень ловит уточку.

**«Веревочка».**

Берут длинную веревку, концы ее связывают. Участники игры встают в круг и берут веревку в руки. В середине стоит водящий. Он ходит по кругу и старается коснуться рук одного из играющих. Но дети внимательны, они опускают веревку и быстро прячут руки. Как только водящий отходит, они сразу же берут веревку. Кого водящий ударит по руке, тот идет водить. Правила. 1. Играющие должны веревку держать двумя руками. 2. По ходу игры веревка не должна падать на землю.

**«Пирожок».**

Играющие встают друг за другом, держась за пояс. Впереди стоит булочник, он ведущий, последний — пирожок. К булочнику подходит покупатель и спрашивает: «Где мой пирожок?» Булочник отвечает: «За печкой лежит». Последний игрок - пирожок кричит: «Я бегу, бегу!» С этими словами он бежит в сторону ведущего, а покупатель старается его поймать. Если пирожок успеет встать впереди ведущего, он становится булочником, а последний игрок — пирожком, и покупатель вновь идет покупать. Если же пирожок будет пойман, то он выполняет роль покупателя, а покупатель — булочника.

**«Большой мяч».**

Для игры нужен большой мяч. Играющие берутся за руки и становятся в круг. Водящий с мячом становится в середине круга и старается выкатить мяч из круга ногами. Тот, кто пропустит мяч между ногами, становится водящим, но остается за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру. Теперь водящему надо вкатить мяч в круг, играющие опять поворачиваются лицом к центру, а в середину встает пропустивший мяч. Игра повторяется. Правила игры. Играющие в течение всей игры не берут мяч в руки, а перекатывают его только ногами.

**«Дударь».**Выбирается Дударь, становится в круг. Вокруг него идёт хоровод и поёт песню:   
Дударь, Дударь, Дударище   
старый, старый старичище.   
Его под колоду, его под сырую,   
его под гнилую.   
– Дударь, Дударь, что болит?   
Дударь показывает и называет, что у него болит (рука, голова, спина, коленка и т.д.), все кладут руки друг другу на это место и снова начинают ходить по кругу с песней.   
Дударь, Дударь, Дударище   
старый, старый старичище. и т.д.   
Когда надоест играть, Дударь говорит: «Выздоровел!»