**Мастер-класс для педагогов.**

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

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

**Задачи:**

1. Познакомить педагогов с некоторыми русскими народными играми.

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

3. Повысить профессиональную компетентность участников мастер – класса.

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

**Ход мероприятия:**

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

 - Скажите громко и хором, друзья,

- Деток вы любите? (Нет или да)

- Пришли вы учиться, иль сил совсем нет? (Да)

- Вам лекции хочется слушать здесь? (Нет)

- Проблемы детей решать нужно нам? (Да)

- Последний вопрос, ответьте, друзья активными будете? (Нет или да)

Кто не помнит неизменных пряток, ловишек, салочек! Когда они возникли? Кто придумал эти игры?

На этот вопрос только один ответ: они созданы народом, так же как сказки и песни.

**Тема нашего мастер-класса «Русская народная подвижная игра - как средство приобщения дошкольников к здоровому образу жизни.»**

И прежде чем начать, я хочу рассказать Вам одну притчу.

 Давным – давно  на горе Олимп жили - были боги.

Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля.

Стали думать: каким должен быть человек ?  Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным».

А один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам».

И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье.

Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А самый мудрый из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека! Пусть он его поищет».

Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье.

Только вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

 Помочь ребёнку найти этот дар, сохранить и укрепить должен воспитатель!   Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависят их духовная жизнь и мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

     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.

       Здоровье всегда считалось одной из высших ценностей человека, основой активной творческой жизни. Крепкое здоровье необходимо и 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)

          Уважаемые коллеги!

Я хочу обратиться к истории русских народных игр.

    Русские народные подвижные игры имеют многотысячелетнюю историю: они сохранились до наших дней со времен глубокой старины, передавались из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции.

   Дети раннего возраста воспитывались в семьях на прибаутках, потешках, играх-забавах,  связанных с первоначальными движениями самого малыша. В жизни более старших детей бытовали народные игры с разнообразным двигательным содержанием, включающие заманчивые для ребят зачины, певалки, считалки. В русских народных играх сохранились особенные черты русского характера.

Знакомя детей с русскими народными играми, мы через игровой фольклор расширяем и закрепляем знания детей о русском народном творчестве, традициях, развиваем в них патриотизм.

В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора.

 Движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьевками, потешками , что делает эти игры привлекательными для детей и обеспечивает их сохранность и передачу из поколения в поколение.

Все это до сих пор сохраняет свою художественную прелесть и воспитательное значение .

     В народных играх имеется огромный потенциал для физического развития ребенка таких качеств как: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.

Они развивают координацию, благотворно влияя на вестибулярный аппарат, стимулируют кровообращение, укрепляют сердечно-сосудистую систему, способствуют формированию правильной осанки .

**Народные подвижные игры включают  в себя  образовательные задачи :**

-совершенствование техники выполнения движений,

-формирование осознанного использования приобретённых навыков в различных условиях,

-целенаправленное развитие физических качеств,

-развитие самоконтроля и самооценки в процессе организации различных форм двигательной активности,

-поддержка стремления детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений.

     В настоящее время недостаточное количество времени уделяется взрослыми организации народных игр для детей, поэтому задача педагога сделать этот вид деятельности частью жизни детей.

Многие русские народные игры и их варианты доступны детям дошкольного возраста. Их можно с успехом использовать в работе с детьми во время прогулок, динамических минутах, а также на занятиях физической культурой.

**Русские народные подвижные игры  условно, их можно поделить на четыре раздела:**

1.     Игры, которые дают возможность померяться силой и ловкостью.   Игры, в которых отражается стремление детей стать сильнее, победить всех.

2.     Игры, отражающие отношение человека к природе .Русский народ всегда трепетно относился к природе, берег ее, прославлял. Игры первого раздела воспитывают доброе отношение к окружающему миру.

3.   Игры, отражающие «быт русского народа». Это народные игры, отражающие повседневные занятия наших предков.

4.     Игры сверстников прошлых столетий. С большим интересом современные дети знакомятся с играми сверстников прошлых столетий.

Эти игры интересны тем, что в них нужно проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию.

 Уважаемые педагоги! Я предлагаю вам составить картотеку русских народных подвижных игр, мне понадобится ваша помощь. Необходимо распределить русские подвижные игры на группы:

1*.*Русские народные подвижные игры, которые дают возможность померяться силой и ловкостью*"Гуси" ,  "* *Растеряхи", "* *Родничок, "Достань камешек", "Перетяни за черту", , "Цепи кованы", "Перетягивание каната", , "Вытолкни за круг". "Защита укрепления", "Сильный бросок", "Каждый против каждого", "Бои на бревне" и их различные варианты)*

*2.*Русские народные  подвижные игры, отражающие отношение человека к природе*(  "Аисты и лягушки", "* *Пчелы.", " Жаворонок.", "Волк и овцы", "Вороны и воробьи", "Змейка" , "Зайцы в* *огороде" , "Пчелки и ласточки", "Кошки-мышки" , "У медведя во бору", "Коршун и наседка" , "Стадо" , " Хромая лиса" , "Филин и пташки". "Лягушата", "Ящерица", "Оса" и их различные варианты.)*

*3.*Русские народные  подвижные игры, отражающие быт русского народа, повседневные занятия наших предков. *"Огородник", "* *Капуста.", "Дедушка-рожок", "Ворота", "Корзинки", "Каравай", "Невод", "Охотники и утки", "Ловись, рыбка". "Птицелов", "Рыбаки", "Удочка","Захват флага", "Шишки, желуди, орехи", а также различные их варианты.)*

4. Русские народные  подвижные игры сверстников прошлых столетий*"Ляпка"* *Горелки", "* *Чурилки.", "Городок-бегунок", "Двенадцать палочек", "Жмурки", "Игровая", "Кто дальше", "Ловишка", "Лапта", "Котлы", "Пятнашки", "Платочек-летуночек,"Третий - лишний", "Чижик", "Чехарда", , "Отгадай, чей голосок", "Веревочка под ногами" и др.)*

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

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

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

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

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

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

(Участники – мастер- класса объясняют выполнение своего задания)

*Появляется Сударушка с детками, в руках у нее сундучок.*

***Сударушка:*** Здравствуйте, друзья.

                Мы в гости к вам пришли,

                И с собою принесли:

                Лучик солнца золотой,

                В поле цветик голубой,

                Песню звонкую ручья,

                В роще – трели соловья.  *(Звучат звуки природы в записи)*

***Ведущая:*** Здравствуй, Сударушка, здравствуйте, ребята.

А что это за сундучок у тебя интересный?

***Сударушка:*** Сундучок наш – не простой, сундучок наш – озорной. В нем игры да забавы для красных девиц и молодцев.

***Ведущая:*** Как замечательно! А мы сегодня именно по этому поводу и собрались.

***Сударушка:*** Собирайся народ,

Кто в салки играть идёт?

*Когда наберется достаточное количество, то произносим:*

Тай-тай, налетай

Никого не принимай!

А поможет нам в наших играх сундучок. Мы будем вытаскивать по одному предмету и вспоминать, какую игру можно с ним поиграть.

*(ленточка, шаль, колокольчик, ложки)*

***Сударушка:*** первый предмет, с которым мы поиграем – это ленточка.

Какую игру мы знаем с этим предметом?

***Дети:*** «Вышла Маша поиграть»

***Сударушка:*** Давайте поиграем. Становитесь в хоровод. Я первая покажу, а потом вы.

*Речевка:*

Вышла Маша погулять,

Стала друга выбирать,

Стала друга выбирать,

Кому ленточку отдать.

Покланись, покланись,

Да за ленточку возмись,

1,2,3 – ну-ка ленточку возьми.

*(дети бегут по кругу, кто первый возьмет ленточку, то становится водящим)*

***Сударушка:*** Какие все молодцы. А сундучок предлагает нам другой предмет. Шаль. Какую игру мы знаем?

***Дети:*** «Платочек»

*Дети разбиваются на команды по 4 человека, выбирают платочки, становятся вокруг них. Водят хоровод и говорят слова:*

*Мы веселые ребята*

*Соберемся все в кружок,*

*Поиграем и попляшем*

*И помчимся на лужок.*

*После этих слов все команды образуют большой круг в центре и под музыку водят хоровод. Как только услышат колокольчик, все занимают свои места у своих платочков и должны поднять вверх. Побеждает команда, которая первая справилась.*

***Сударушка:*** Какие вы ловкие! Давайте еще посмотрим, что в сундучке. Да это же колокольчик! Какую игру мы знаем с колокольчиком?

***Дети:*** «Чурилка»

***Сударушка:*** Давайте выберем «чурилку» и «звонаря» с помощью считалки.

*Считалка: Ёжик, ёжик, чудачок,*

*Сшил колючий пиджачок.*

*Встал в кружок и ну считать –*

*Нам Чурилку выбирать.*

*После выбора «чурилке» завязывают глаза, а «звонарь» берет колокольчик и становятся в круг. Дети водят вокруг них хоровод со словами:*

*Колокольцы, бубенцы,*

*Раззвонились удальцы.*

*Диги-диги-диги-дон,*

*Отгадай, откуда звон?*

*После этих слов «звонарь» начинает звонить и ходить в круге, а «чурилка» старается его поймать. Как только «чурилка» поймает «звонаря», их меняют другие игроки.*

***Сударушка:*** Как весело мы поиграли! Ну а в сундучке еще один предмет – это…. Ложки! Скажите ребята, что можно делать с ложками?

***Дети:*** есть ими, играть на них.

***Сударушка:*** а мы сегодня с ними поиграем.

*Проводится игра по типу «Бездомный заяц»*

***Сударушка:*** Спасибо, вам ребята! Вы так замечательно сегодня играли. Мы приготовили для вас угощение.

*(Дети возвращаются в группу.)*

Известно, что ни одну задачу ДОУ нельзя успешно решить без тесного сотрудничества с родителями. Мы знаем, что здоровье ребёнка зависит не только от социально-экологической обстановки, но и от образа жизни семьи, уровня образования, компетентности и заинтересованности родителей по данной проблеме.

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

Предлагаю вам заключительную игру,  в которой нужно просто добавить нужное слово.

**«Доскажи словечко».**

Мы сегодня не устали,

Потому что ………….. (поиграли).

Много нас собралось вместе,

Было очень …………… (интересно).

Игры нам разные … показали.

Новых много мы………(узнали).

Русские народные

Игры хороводные.

Не хотим мы забывать.

Будем чаще в них………(играть).

Большое спасибо за внимание!

**Русские народные подвижные игры.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Игры, которые дают возможность померяться силой и ловкостью. | Игры, отражающие отношение человека к природе | Игры, отражающие «быт русского народа». | Игры сверстников прошлых столетий |
| «Гуси» | «Аисты и лягушки» | «Огородник» | «Ляпка» |
| «Растеряхи» | «Пчелы» | «Капуста» | «Горелки» |
| «Родничок» | «Жаворонок» | «Дедушка-рожок» | «Чурилки» |
| «Достань камешек» | «Волк и овцы» | «Ворота» | «Городок-бегунок» |
| «Перетяни за черту» | «Вороны и воробьи» | «Корзинки» | «Двенадцать палочек» |
| «Цепи кованы» | «Змейка» | «Каравай» | «Жмурки» |
| «Перетягивание каната» | «Зайцы в огороде» | «Невод» | «Игровая» |
| «Вытолкни за круг» | «Пчелки и ласточки» | «Охотники и утки» | «Ловишки» |
| «Защита укрепления» | «Кошки-мышки» | «Ловись, рыбка» | «Кто дальше» |
| «Сильный бросок» | «У медведя во бору» | «Птицелов» | «Лапта» |
| «Каждый против каждого» | «Коршун и наседка» | «Рыбаки» | «Котлы» |
| «Бои на бревне» | «Стадо» | «Удочка» | «Пятнашки» |
|  | «Хромая лиса» | «Захват флага» | «Платочек-летуночек» |
|  | «Филин и пташки» | «Шишки, желуди, орехи» | «Третий лишний» |
|  |  |  | «Чижик» |
|  |  |  | «Чехарда» |
|  |  |  | «Отгадай, чей голосок» |
|  |  |  | «Веревочка под ногами» |