

**Мастер-класс для педагогов «Народные подвижные игры как средство
повышения двигательной активности детей старшего дошкольного
возраста»**

Здравствуйте, уважаемые коллеги!

- 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)
- Я вас понимаю.... Как быть господа?
- Проблемы детей решать нужно нам? (Да)
- Дайте мне тогда ответ, помочь откажетесь мне? (Нет)
- Последний вопрос, ответьте, друзья активными будете? (Нет или да)

Кто не помнит неизменных прятков, 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 моего мастер-класса «Народные подвижные игры как средство
повышения двигательной активности детей старшего дошкольного возраста»**

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! И слова В. А. Сухомлинского актуальны сегодня как никогда:

Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: 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.

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.

На территории Древнего Новгорода (10 - 13 век) обнаружено археологами при раскопках огромное количество «кубарей» и шаров, остатки различных по размеру и форме мячей, детских луков и стрел, шахматных фигур, кукол и других предметов.

В старые времена на Руси существовало около трех тысяч игр. Даже представить себе это трудно!

Но мы, конечно, играем только в те игры, которые сохранились у различных народов до нашего времени. Дошли, наверное, потому, что были самыми интересными, самыми увлекательными.

Необходимость приобщения молодого поколения к национальной культуре трактуется народной мудростью: **наше сегодня, как некогда наше прошлое, также творит традиции будущего.**

Одна из монгольских пословиц гласит: «Хочешь узнать, что за народ живет в стране, взгляни на игры его детей».

Народные подвижные игры включают также образовательные задачи – это совершенствование техники выполнения движений, формирование осознанного использования приобретённых навыков в различных условиях, целенаправленное развитие физических качеств, побуждение детей к проявлению морально-волевых качеств, развитие самоконтроля и самооценки в процессе организации различных форм двигательной

активности, поддержка стремления детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений.

О важности народных подвижных игр в ДОУ написано много пособий.

Таких авторов, как: Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов СССР», Волошина Л. Н. «Играйте на здоровье. Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет», Адашкявичене Э. И. «Спортивные игры и упражнения в детском саду», Конторович М. М., Михайлова Л. И. «Подвижные игры в детском саду», Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр для детей от 2 до 7 лет».

Авторы не рекомендуют заниматься спортом для достижения высоких спортивных результатов детей дошкольного возраста. Но элементарные действия, отдельные элементы, которые отражаются в народных подвижных играх, не только возможны, но и целесообразны.

Цель мастер - класса: повысить профессиональную компетентность коллег в вопросах внедрения народных подвижных игр как средства повышения двигательной активности детей старшего дошкольного возраста, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей.

Задачи мастер-класса:

- систематизировать знания по приоритетному направлению деятельности,
- внедрить в режим двигательной активности новые народные подвижные игры и упражнения.

Как видно из цели народные подвижные игры используются мной в первую очередь как средство развития двигательной активности детей.

Двигательная активность дошкольника должна быть целенаправлена и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма.

Диагностика двигательного развития даёт возможность получить характеристики уровня двигательной активности, состояния развития движений ребёнка, позволяет определить для него "ближайшую зону" формирования жизненно важных двигательных умений и физических качеств.

По степени подвижности дети дифференцируются в три основные группы:

- Оптимально подвижные (ровное спокойное поведение.)

- Малоподвижные (общая вялость, пассивность, быстрая утомляемость, стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать, выбирают деятельность не требующую активных движений).

- Гиперподвижные (находят возможность двигаться в любых условиях.

Движения быстры, резки, бесцельны и легко управляемы, из всех видов движений выбирают бег, прыжки).

В практической деятельности специалиста дошкольного образования достаточно верное представление о степени подвижности ребёнка даёт метод наблюдения. Результаты наблюдения сравниваются с характеристиками детей разного уровня подвижности (оптимально подвижные, малоподвижные, гиперподвижные).

Низкий уровень двигательной активности может привести к нарушению работы сердечно-сосудистой системы, ожирению (что довольно часто встречается в наше время), вегетососудистой дистонии, атеросклерозу. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура, плоскостопие) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено.

Именно поэтому я считаю, что благодаря играм развитие двигательной активности идёт быстрее. (Вывод по диагностике)

По определению П. Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

Методика обучения народным подвижным играм

При проведении народной подвижной игры создаются неограниченные возможности использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся двигательных навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование качеств личности.

Специфика народной подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигналы «лови!», «беги!» «стой!» и др.

В любой игре есть обязательно водящий или ведущий. На эту роль обычно бывает много желающих, а выбрать нужно одного, иногда двоих, для чего и служат считалки и скороговорки. Водящего можно также выбрать жеребьевкой. Проводится она иначе, чем считалка, и применяется в тех играх, где нужно разбиться на две партии. В практике дошкольного воспитания народные игры встречаются редко т.к. они настолько изменены, что теряют народные традиции (отсутствие зачинов, закличек...)

При проведении игры выделяются следующие алгоритмы методики:

1. Подготовка к игре: выбор места, подбор оборудования, инвентаря, атрибутов, разметка площадки и т. д.;
2. Сбор на игру можно объявить зазывалочкой («Собирайся народ – кто в прятки идёт»); привлечь внимание детей интересной игрушкой; показать картинку («Кто на картинке изображён? Кот и мышки. Давайте поиграем в эту игру»); загадать загадку. Сбор на игру длится не более 1,5-2 минут. От педагога требуется находчивость, особенно с малышами;
3. Объяснение игры должно быть коротким, понятным, интересным, эмоциональным с учётом возраста детей, их подготовленности к игре. В младшей группе правила объясняются по ходу игры; воспитатель принимает на себя главную роль. В средней и старшей группах объяснение игры выделяется особо, но проводится кратко, конкретно, не более 2 минут;
4. Распределение ролей имеет важное значение для создания интереса к игре. Водящий может назначаться педагогом, но при условии аргументации, понятной детям («У Иры сегодня день рождения, Серёжа давно не был водящим» и др.). Можно роли распределить с помощью считалочки, «волшебной палочки». Дети могут сами выбирать водящего;
5. В ходе игры необходимо обеспечить выполнение правил, физическую нагрузку, моторную плотность, усвоение движений. Увеличение физической нагрузки может быть обеспечено увеличением расстояний, усложнением правил,

включением дополнительных водящих. Продолжительность периодов бега в игре должна увеличиваться постепенно, после пика – снижаться. Моторная плотность в игре должна быть в пределах 50-60%;

6. Окончание игры должно предусматривать подведение итогов, в основном по выполнению правил.

Собрала Картотеку по народным подвижным играм народов нашего района, который многонациональный. Это небольшая часть из нее.

А сейчас поиграем!

«Русская народная игра»

«Горелки с платочком»

Все участники игры встают парами друг за другом, водящий стоит впереди колонны и держит в руке над головой платочек.

Играющие говорят хором:

Гори, гори, масло,

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо,

Птички летят!

После слов «Птички летят!» игроки последней пары стремительно бегут вперёд, и кто из них первый возьмёт платочек, тот встаёт с водящим впереди колонны, а опоздавший «горит».

2. Татарская народная игра

«Продаём горшки»

Играющие разделяются на две группы: дети - горшки и игроки-хозяева горшков. Дети - горшки образуют круг, встав на колени или усевшись на траву. За каждым горшком стоит игрок - хозяин горшка, руки у него за спиной. Водящий стоит за кругом.

Водящий подходит к одному из хозяев горшка и начинает разговор:

Водящий: Эй, дружок, продай горшок!

Хозяин: Покупай!

Водящий: Сколько дать тебе рублей?

Хозяин: Три отдай.

Водящий 3 раза (или столько, за сколько согласился продать горшок его хозяин, но не более трех рублей) касается рукой хозяина, и они начинают бег по кругу навстречу друг другу (круг обегают 3 раза). Кто быстрее добежит до свободного места в кругу, тот занимает это место, а оставший становится водящим.

Правила:

- бегать разрешается только по кругу, не пересекая его;
- бегущие не имеют права задевать других игроков;
- водящий может начинать бег в любом направлении. Если он начал бег влево, запятнанный должен бежать вправо.

3. Удмуртская народная игра

«Игра с платочком»

Играющие встают в круг парами, друг за другом. Выбирают двух ведущих, одному из них дают платочек. По сигналу ведущий с платочком убегает, а второй ведущий догоняет его. Игра проходит за кругом. Ведущий с платочком может передать платочек любому играющему, стоящему в паре, и встать на его место. Таким образом, ведущий с платочком меняется.

Правила игры: Играющий убегает только тогда, когда получит платочек. Когда ведущий с платочком пойман, то второму ведущему дается платочек, а следующий ведущий выбирается из числа детей, стоящих парами. Игра начинается по сигналу.

4. Марийская народная игра

«Биляша»

На площадке чертят две линии на расстоянии 3 - 4 м одна от другой. Играющие, разделившись на две команды, становятся за этими линиями лицом друг к другу. Один из играющих по собственному желанию и согласию товарищей с криком «Биляша!» бежит к другой команде, каждый участник которой вытягивает вперед правую руку. Подбежавший берет кого-нибудь из

команды соперников за руку и старается перетянуть его через площадку за свою линию. Если ему это удастся, то он ставит пленника позади себя. Если же сам окажется за чертой команды противника, то становится ее пленником и располагается за спиной игрока, перетянувшего на свою сторону. Игра продолжается, теперь игрок – нападающего высылает другая команда. Игра заканчивается тогда, когда одна команда перетянет к себе всех игроков другой команды.

Правила игры: Перетягивать соперника можно только одной рукой, помогать другой рукой нельзя. Никто не должен отдергивать вытянутую вперед руку. Если игрока, у которого есть пленник, перетянет на свою сторону игрок противоположной команды, то пленник освобождается и возвращается на свое место.

5. Чувашская народная игра

«Голова и хвост»

Игроки встают друг за другом. Первый в колонне игрок – голова, последний – хвост. Голова ловит хвост.

Правила игры. Голова ловит хвост за условленное время, например, за три минуты. Если голова поймает хвост, то последний игрок становится первым. Если голова не поймает хвост, то выбывает из игры. Водящим становится игрок, стоящий в колонне вслед за головой. Игроки в цепочке должны крепко держать друг друга за пояс.

6. Мордовская народная игра.

«В ключи»

Играющих 5 человек. На земле чертится квадрат, по углам дома садятся четыре играющих, а пятый стоит на середине. Он подходит к одному из сидящих игроков и спрашивает:

Дядя(тётя), у тебя ключи?

Тот отвечает, указывая на соседа:

Вон у дяди (тёти) спроси.

Так водящий обходит всех четверых. Последний ему советует:

Посередине поищи!

Водящий отходит в середину, а в это время остальные вскакивают и меняются местами. Водящий старается быстро занять чье-либо место, пятый играющий опять остаётся без места. И игра повторяется сначала.

Правила игры. Меняться местами можно лишь тогда, когда ведущий отходит в середину. Уголок занимает тот, кто первым туда попал. Если кто-нибудь не поменяет место, то он становится водящим.

7. Башкирская народная игра

«Юрта»

В игре участвуют четыре подгруппы детей, каждая из которых образует круг по углам площадки. В центре каждого круга стоит стул, на котором повешен платок с национальным узором. Взявшись за руки, все идут четырьмя кругами переменным шагом и поют:

«Мы, веселые ребята,
Соберемся все в кружок.
Поиграем, и попляшем,
И помчимся на лужок.»

На мелодию без слов ребята переменным шагом перемещаются в общий круг. По окончании музыки они быстро бегут к своим стульям, берут платок и натягивают его над головой в виде шатра (крыши), получается юрта.

Практическая часть нашего мероприятия подошла к концу и в конце нашего мастер-класса я хочу предложить Вам игровое упражнение

Рефлексия.

Игра с педагогами, ведущий бросает мяч, задавая вопросы участникам.

Мяч участнику – какое сегодня у вас настроение?

Мяч участнику – что для вас было интересным и полезным для самообразования?

Мяч участнику – что нового вы сегодня узнали?

Мяч участнику – тот опыт, который вы сегодня получили, вам пригодится?

Мяч участнику – ваши пожелания?

Наше мероприятие подошло к концу. Мне с вами было интересно, надеюсь, и вам со мной тоже!

ВЫВОД: Важно использовать народные подвижные игры не только для совершенствования и повышения двигательной активности, но и для воспитания всех сторон личности ребенка.