МДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №79 «Лучик», г. Вологда

**Кузнецова Ольга Анатольевна, старший воспитатель**

**Роль народных подвижных игр Вологодской области**

**в развитии физических качеств дошкольников**

***Аннотация.***

Данная статья адресована педагогам дошкольных образовательных учреждений для использования практического материала (народные подвижные игры Вологодской области) в образовательном процессе для организации двигательной активности дошкольников и знакомства их с традициями родного края.

***Ключевые слова:***дошкольник, подвижные народные игры, Вологодская область, физические упражнения.

Вопрос об использовании народных игр в воспитании детей поднимался еще в прогрессивной русской педагогике XVIII века. С новой силой он прозвучал в работе Е.А. Покровского [5], определившего такие виды игр, как игры с игрушками, движением, прыганьем, игры с песнями и хороводами, с завязанными глазами, вращательными движениями, веревочкой, шарами, палками, костями, камешками и т.д.

Привнося в жизнь дошкольника подвижные народные, забытые игры родного края, воспитатель делает ее ярче, красочнее, интереснее. Педагогическая поддержка предполагает установление тесной, личностной связи между взрослыми и детьми и направлена на обогащение игрового опыта каждого ребенка.

При организации и проведении подвижных народных игр необходимо придерживаться следующих принципов:

- доступность содержания игр;

- возрастная адресованность;

- вариативность;

- ориентировка на интересы и желания детей;

- разнообразие игр.

В образовательном процессе МДОУ для подвижной народной игры должно быть определено и место, и время. Игра может быть свободной, самостоятельной деятельностью или частью мероприятия, может включаться в физкультурные, музыкальные занятия, прогулки, дни здоровья, а ее сюжеты – в пальчиковые игры и т.д.

При организации и проведении народных игр можно использовать следующую методическую схему:

1. Сбор детей на игру
2. Создание интереса к игре, связанной с национальными особенностями народа
3. Объяснение хода игры
4. Распределение ролей в игре (обычно считалкой)
5. Руководство ходом игры
6. Варьирование и усложнение содержания, правил, игровых действий (изменение размещения играющих на площадке, сигналов: словесный, звуковой, зрительный), увеличение количества выполняемых движений (ходьба, бег, прыжки и т.д.) [2, С. 60-63].

Подвижные народные игры Вологодской области – ценнейшее средство всестороннего развития личности ребенка. Через них дошкольник знакомится с привычками и обычаями известной местности, семейной жизни, знакомой окружающей среды, приобщается к наследию прошлого. На протяжении столетий игры сопутствуют повседневной жизни детей и взрослых, помогая вырабатывать выносливость, силу, ловкость, воспитывать чувство ответственности.

Как отмечал Е.А. Покровский: «Система воспитания без достаточного упражнения тела в отношении физическом может только заметным образом вести его к ослаблению, отнимая средства к укреплению, а вместе с тем приводя его умалению души и заключая в слабое тело, неспособное ни к какой истинно плодотворной деятельности» [5, С. 46]

Но физические упражнения сами по себе не принесут такого результата, как сочетание их в игре. Народные подвижные игры содержат почти все естественные движения человека, которые сочетаются в самых различных и постоянно изменяющихся комбинациях (ребенок побежал, присел, перекувырнулся через голову, подпрыгнул и т.п.). Отсутствие монотонности в движениях не только препятствует утомлению каких – то одних групп мышц, но и развивает различные физические качества: быстроту реакции, ловкость, координацию т.д.

Существует много подвижных народных игр, в основе которых лежит движение (одна из первых и существенных потребностей детского организма) – бег, прыжки, ходьба, метание, упражнения в равновесии, координации. Игры с движением не только помогают дошкольникам реализовать бурное желание постоянно двигаться, но и благодаря заключенному в них соревновательному элементу развивают такие необходимые качества, как стремление к лидерству, настойчивость и выносливость.

В народной культуре существует немало игр с использованием предметов. Это еще более усложняет игру, делает ее интереснее и полезнее. Одним из предметов, входящих в игру являются метательные орудия: «Искусство метать или бросать какой – либо предмет по известному направлению упражняет преимущественно мускулы рук, а иногда и ног, развивает ловкость их и изощряет верность глаза» [5, С. 219].

Также к играм с предметами мы отнесем игры с костями, которые не требуют ни особой быстроты, ни силы, но для успеха в них нужна некоторая сноровка в глазомере при бросании: «Игры этого рода обыкновенно доступны для всех возрастов, всех натур и характеров, - живых и вялых, подвижных и малоподвижных» [5, С. 319].

Самым распространенным предметом, используемым в народной игре, является мяч. По характеру своему такие игры должны быть причислены к играм с метательными орудиями, так как «подобно последним, содействуя укреплению тела вообще, содействуют также и развитию ловкости мускулов рук, а также развитию глазомера» [5, С. 235].

Мы не можем не согласиться с мнением Е.А. Покровского о том, что при изучении подвижных народных игр требуется сотрудничество нескольких наук – педагогика, психология, гигиена, т.к.: «Большинство игр проводятся на чистом воздухе, на широких пространствах и при усиленных упражнениях. При таких условиях кровь играющих очищается от накопившейся в ней углекислоты и других вредных частей, и таким образом содействуя лучшему питанию организма» [5, С. 37].

Физические упражнения, которые являются одной из важнейших составляющих игры, способствуют не только укреплению мышц и мускулов человека, но «составляют большие упражнения для центральной нервной системы, головного и спинного мозга» [5, С. 25].

Кроме того, необходимое качество, которое формируется в народной игре – это чувство коллективизма. Немного есть игр, которые рассчитаны на одиночное занятие, наоборот большинство их требует соучастия большего или меньшего количества других детей. В коллективной игре выполняются как минимум две задачи: обучение взаимодействию друг с другом, взаимовыручке и приучение детей «к возбуждению соревнования, взаимной критики, признания достоинств и недостатков, поощрения тех, кто показал в игре больше ловкости, достоинства, искусства, и наоборот, порицания тех, кто, так или иначе, сплоховал в игре» [5, С. 36]. Соревновательное начало в игре, особенно в старшем дошкольном возрасте, требует умения владеть собой, сосредотачивать свои силы. Игра стимулирует равняться на более сильных, ловких.

Итак, игра – ведущий виддеятельности в дошкольном возрасте, который по существу своему, есть «свободное выражение душевных и физических сил ребенка, работающих со всей энергией и заимствуемых из той среды, в которой они родились» [5, С. 18].

Именно поэтому педагогический коллектив МДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №79 «Лучик» активно включает в образовательный процесс подвижные народные игры Вологодской области, определив одну из основных задач – научить ребенка самостоятельно с удовольствием играть в народные игры.

Приложение

**Примеры описания народных игр, собранных в Вологодской области и используемых в дошкольном учреждении при организации двигательной активности дошкольников:**

**1.Игра «Чижик» (Сямженскийрайон)**/ быстрота реакции, бег, внимание

По дубочку постучишь, /дети сидят, чиж летает/

Вылетает серый чиж,

У него, у чижика

Хохолочек рыженький

Чижик по полю летал, / стучит носком правой ноги, дети хлопают в ладоши

Правой ножкой все кивал.

Кив, кив, не кивай,

Себе пару выбирай. /все встают с мест врассыпную и строятся в пары

(Кому не хватает пары, тот чиж).

**2. Игра «Решето» (Вологодская область)**/ быстрота реакции, бег

Все игроки, кроме водящего, становятся цепочкой. Впереди – бабушка. Покупатель (водящий) подходит к бабушке и говорит:

-Бабушка, бабушка, продай решето!

Бабушка: - А оно не продажно!

Покупатель обходит детей и разглядывает их. Снова идет к бабушке и просит:

-Бабушка, бабушка, продай решето!

Бабушка:- Возьми сзади!

Водящий хлопает ее по руке и бежит в конец цепочки, догоняя последнего ребенка. Тот убегает с другой стороны и старается встать перед бабушкой. Если его догнали, он становится покупателем, а покупатель – бабушкой.

**3. Игра «Молчанка» (Никольский район)**/ общеразвивающие упражнения иосновные виды движений

По полу молчанка,

По лавкам две.

Молчите все.

(С последними словами все замолкают и даже закрывают рот рукой, смеяться нельзя.Один из играющих смешит детей, кто засмеялся, выполняет какое-нибудь активное упражнение, (подпрыгнуть несколько раз, обежать всех по кругу, станцевать, присесть, выполнить наклоны и др.))

**4.Игра в скороговорки (Великоустюгский район)**/ развитие дыхания

- А ну, кто хорошо управляется со своим языком?

Как на горке, на пригорке

Стоят 22 Егорки.

Раз Егорка, два Егорка, три Егорка и т.д.

(счет идет на одном дыхании, стараясь не сбиться, иначе все сначала)

**5. Игра «Колодчик» (Сямженский район)**/ мелкая моторика, быстрота реакции

Взрослый предлагает ребенку: «Сунь пальчик в колодчик, там зайчик». И когда тот просовывает палец между пальцами взрослого (кулачок), ведущий старается зажать его снизу, большим пальцем. Ребенок должен успеть выхватить палец, прежде чем взрослый прижмет его своим большим пальцем.

**6. Игра «Пирог»** / внимание, быстрота реакции, бег

Дети делятся на 2 группы и становятся напротив друг друга. Между ними садится участник, изображающий пирог. Все поют:

Да экий он высоконький,

Да экий он широконький,

Да экий он мякошенький,

Режь да ешь! (говорком).

После этих слов к пирогу бегут по одному участнику от каждой команды. Кто первым коснется «пирога», уводит его в свою группу. А неудачник становится пирогом. Выигрывает группа, набравшая больше пирогов

**7. Игра «Гвоздик» (Бабушкинский район)** / внимание, бег

В стороне игрок – бабушка.

Дети: (подходят) бабушка, бабушка! Можно травки пощипать?

Бабушка: пощипите, пощипите! Только гвоздика (луковое перо) не рвите.

(Дети щиплют траву, вдруг один как закричит: «Бабушка! Гвоздик!» Бабушка догоняет, пойманный садится на свое место.

**8.Игра «Утушкой играть»**  / внимание, быстрота реакции, бег

Дети делятся на две группы. Одни образуют круг, другие, ухватив друг друга за подол, образуют цепочку (первый в цепочке «утица», остальные – «утята» и бегают «змейкой» под поднятыми руками стоящих в кругу, пока звучит песня. С окончанием песни «воротца» захлопываются (руки опускаются вниз). Утята не успевшие выбежать, остаются в кругу. Так повторяется, пока «утица» не останется одна. Ведущая – утица.

***(Вытегорский район)***

Тиу – тиу - тиу – ти.

Уте некуда идти.

С малым детушком,

Со дитятушком - дитем

Разлучилася,

Как пушинка белая,

Распушилася

Тиу – тиу – тиу – ти

Куда с горя мне уйти? (на этом можно слова закончить)

Утушка, ути – ути,

Мне-ка некуда итти,

Кабы в лес утти –

Заблудитисе,

Кабы озеро воды –

Потопитисею

***(Вашкинский район)***

Утица шла,

Меховая шла,

По каменью,

По – за ламенью.

Сама прошла,

Детей провела,

Самого лучшего ребеночка

Оставила.

**9. Игра «Пороха» (Череповецкий, Кадуйский, Белозерский районы)** / метание, быстрота реакции, бег, сила, глазомер

Один игрок бросал мяч на покатую крышу, мяч скатывался по ней и падал вниз. Дети бросались к предполагаемому месту падения, старались поймать мяч, прежде чем он упадет на землю. Тот, кому это удавалось получал право бросать мяч на крышу. Если же мяч касался земли, его снова бросал хозяин

**10. Игра «Мышка» (Сямженский район)**/ловкость, быстрота реакции

Играющие сидят на стульях, поставленных по кругу (с просветами), «мышка» бегает вокруг играющих.

Мышка, мышка, серая кубышка

Продай теремок, продай невысок.

Раз, два, три – купи!

При последних словах играющие пересаживаются на соседний стул, а «мышка» должна успеть занять себе место. Кому не хватило стула – тот «мышка».

**11. Игра «Гончары» (д.Степановская Тотемский р-н)** / бег

Считалка:

Ехала торба

С высокого горба.

В этой торбе -

Хлеб, пшеница,

Кто с кем

Хочется поделиться.

Бери любого.

Самого дорогого.

На слова «самого дорого» дети берутся за руки,и встает парами. Тот игрок, кому не досталось пары, становится водящим в игре. Играющие разбиваются на пары — один сидит («горшок»), второй встает сзади («продавец»), и пары образуют круг. Водящий («покупатель») обходит круг, подходит к кому - либо из «продавцов», спрашивает цену:

* Почём горшок?
* По денежке.
* А он без трещинки?
* Проверь.

«Покупатель» делает вид, что стучит по «горшку», который отвечает словами «дзинь -дзинь» (изображая звук). Если горшок не нравится, отходит к другому продавцу, если горшок нравится, «покупатель» говорит: - Давай сговор.

Они берутся за руки и поют:

Чинчары, чинчары,

Собирайтесь гончары,

С-по кусту, с-по насту,

С-по лебедю горазду, вон!

После песни «продавец» и «покупатель» бегут вокруг играющих в разные стороны. Кто первый добежит до «горшка», становится его хозяином.

**12. Игра «Растяпа» (Вологодский район)** / внимание, быстрота реакции, бег

Дети встают лицом в круг парами друг за другом. Один оставшийся ребенок становится «растяпой» и встает в центр круга. Под музыку,дети стоящие внутри круга идут плясать, дети снаружи круга не двигаются, изображая «домики» (руки подняты над головой в форме крыши). Как только музыка заканчивается, дети бегут занимать любой «домик» (встают за спину любого стоящего ребенка). Оставшийся без «домика» - Растяпа.

Дети говорят ему:

«Раз, два, три — растяпа ты» Игра продолжается. Дети меняются местами.

**13. Игра «Салочки»**/ бег, внимание, ловкость, координация

Это одна из самых распространенных игр на Русском Севере. В разных местах она имеет разное название и варианты условий («салки», «ловишки», «пятнашки»).

При разнообразии правил суть игры заключается в том, что один или несколько водящих ловят других игроков и, если поймают, меняются местами. Обычно водящий – это «пятнашка», он старается поймать кого – нибудь из играющих или дотронуться ладонью. При этом иногда приговаривают: «На тебе ляпку, отдай ее другому!».Получивший «лапку» бегает за играющими, старается передать ее другому. А играющие убегают от него, дразнят: «Не дашь лепок, не вырастешь с вершок!»

И многие другие игры.

**Список литературы:**

1. «Источник» №4. Информационно – методический и научно – педагогический журнал департамента образования администрации Вологодской области и Вологодского института развития образования / научный руководитель Е.И. Касаткина. - Вологда, «ВИРО», 2001.
2. Касаткина Е.И.. Игра в жизни дошкольника: учебно – методическое пособие – М.: Дрофа, 2010. – 174с. – (Дошкольник.Давайте поиграем!)
3. Комина Г.В., Кузнецова О.А.. Не забывайте народные игры // Игра и дети. – М.: Просвещение, 2009 - №6 – С. 13,14
4. Народные игры в детском саду. Методическое пособие / составители Е.И. Касаткина, Г.В., Комина, З.И. Романова, под ред. И.А. Качановой – 78с., Вологда, «ВИРО», 2001.
5. Покровский Е.А. Детские игры, преимущественно русские (в связи с историей, этнографией, педагогикой и гигиеной). – М., 1985