**Мастер – класс** **для педагогов**

**по теме:**

 **«**Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни через русские народные игры»

Цель: Систематизировать представления педагогов о русских народных играх как о форме приобщения детей к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Познакомить педагогов с некоторыми русскими народными играми

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

3. Повысить профессиональную компетентность участников мастер – класса

Материалы:  мячик средних размеров, атрибуты к подвижным играм, шпаргалки для участников со словами игры, 3 корзиночки, шишки, каштаны.

*Участники мастер – класса приглашаются занять свои места.*

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

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. Недостаток движения у дошкольников приводит к потери здоровья.

Здоровье всегда считалось одной из высших ценностей человека, основой активной творческой жизни. Крепкое здоровье необходимо 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? Ведущий начинает первый, со слов: Я начинаю своё утро с зарядки….(Участники мастер – класса выполняют задание).

А теперь расскажите, как вы заботитесь о здоровье своих воспитанников? Ведущий начинает первый, со слов: Я провожу с детьми утреннюю зарядку…. (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.

Уважаемые коллеги! Я хочу представить гипотезу – Русская народная игра как одно из средств приобщения к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста

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, настоящее проецируется на будущее.

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, волю и стремление к победе.

Уважаемые педагоги! Я предлагаю вам распределить картотеку русских народных подвижных игр, мне понадобится ваша помощь. Необходимо 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.

3. Игры, где есть возможность помериться силой и ловкостью

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

А пока участники выполняют задание, уважаемые зрители, 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 все 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 если приговаривать «Чур мне», «чур меня», «чур моё» - то в семье будет лад и достаток.

(Участники – мастер- класса  объясняют выполнение своего задания (3-4 человека)

Несомненна роль народной игры в умственном воспитании детей. С ее помощью они познают окружающий мир, овладевают пространственной терминология. Учатся осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации, соблюдать правила игры развивается 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. Они несут в себе разную социальную направленность. Приобщаются к национальной культуре. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость.

В своей работе при проведении подвижных игр учитываю возрастные особенности детей, физическую подготовленность, количество детей 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.

Например:

Таря-Маря в лес ходила

шишки ела

нам велела

а мы шишек не едим

Таре - Маре отдадим!

В старшем дошкольном возрасте я использую жеребьевки – угады. Жребий-это условный значок какая то вещица. Берут столько одинаковых жребиев сколько участников играют. На одном жребии ставят заметку. Это значит «Ты будешь вожаком» . После этого все жребии высыпают в шапку коробку и перетряхивают несколько раз. После этого по очереди тянут жребий. Кто вытянет жребий с условной заметкой, тому и быть вожаком, начинать игру.

 Бывают и другие жеребьевки «Угады». Один из играющих повертывается спиной к другим и берет в руку жребий, в какой руке жребий, не кто не должен знать. После этого жеребьевщик оборачивается лицом к играющим и держа руки за спиной, говорит «Кто вытянет жребий, тому водить!». К нему подходят двое из играющих, и жеребьевщик спрашивает «Кто правую, кто левую руку берет!» Один отвечает «Я беру левую!». Другой отвечает «Я беру правую!». Жеребьевщик разжимает руку и показывает в какой руке жребий. Кто угадал тот и начинает водить.

Для младшего возраста выбирала наиболее простые игры, которые привлекали своей напевностью, эмоциональностью. Это игры с песенным и стихотворным сопровождением, хороводы. «Зайка беленький сидит», «По ровненькой дорожке», «У медведя во бору».

С детьми старшего дошкольного возраста в процессе ознакомления с русской народной подвижной игрой, развиваю интерес к истории родной страны, народной культуре, фольклору (знакомилю с пословицами, поговорками, приметами), а также с календарными народными играми. Это игры посвященные циклам земледельческого календаря. В них заключена информация, дающая представление о повседневной жизни наших предков - их быте, труде, мировоззрении.

 На Масленицу мы провели такие игры как: - «Горелки», «Гори, гори ясно», «Лапти», «Пятнашки с мячом», «Колечко», «Салки», Пасха – «Солнышко», «Береза», «Бой яйцами», «Катание яиц с горки», «Цепи кованые», «Вышибала».

В октябре мы посветили неделю народным играм.

На Новый год, Колядки проводила следующие игры - «Бабка Ежка», «Жмурки»; «Дедушка - рожок», «Слепой козел», «Звонарь».

Также праздник посвященный международному женскому дню планирую провести в фольклорном стиле с русскими народными подвижными играми.

Я провожу русские народные подвижные игры на прогулке, включаю в непосредственно образовательную деятельность по физической культуре, в развлечениях, динамическом часе, физминутках. Подвижные игры обеспечивают психологическую разрядку, восстанавливают душевное равновесие, избавляют от трансформации негативных эмоций на собственный организм.

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

Уважаемые участники я предлагаю вам поиграть в игру «Никанориха»

Для этого нам нужно выбрать «козлика» и «Никанориху»**.**

По считалке выбирают «козлика» и «Никанориху». Остальные участники становятся парами, взявшись за руки. «Козлик» быстро идет между ними, а «Никанориха» - за ним, помахивая прутиком.

Участники поют:

«Никанориха гусей посла
Запустила в огород козла,
Никанориха ругается,
А козел – то улыбается»

Все разбегаются, а Никанориха стоит ругает «козлика». После того, как музыка кончается (или по хлопку), дети снова встают парами. Тому, кто остается без пары, говорят: «Раз, два, три – козлик ты!» Оставшийся становится «козликом», игра продолжается.

Я хочу поблагодарить, участников мастер- класса   и спросить смогла ли я сегодня доказать свою гипотезу «Русская народная игра как одно из средств приобщения к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста». На этом наш мастер-класс закончен. Большое спасибо за внимание!!!

Список используемой литературы:

1. А. В. Кенеман «Детские подвижные игры народов мира». Издательство «Просвещение» Москва. 1988 год

2. Ю.А. Кириллова «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе»; Издательство ДЕТСТВО – ПРЕСС, Санкт – Петербург 2006 год