



муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребёнка – детский сад №110 «Теремок»

Мастер – класс:
«Приобщение
дошкольников к
здоровому образу жизни
через русские народные
игры с мячом»

инструктор по физической культуре

Хвичева Е.В.

Цель: стимулировать использование педагогами народных игр с мячом, как средства приобщения детей к здоровому образу жизни.

Задачи:

- Познакомить педагогов с некоторыми русскими народными играми;
- Закрепить знания участников мастера – класса об организации и проведении подвижных игр;
- Повысить профессиональную компетентность участников мастер – класса.

Материалы: мяч, «дерево здоровья», атрибуты к подвижным играм.

Добрый день, уважаемые коллеги! Сегодня мастер - класс будет посвящен русским народным играм.

В последнее время, как показывает статистика, наблюдается ухудшение здоровья дошкольников. Среди множества причин называют снижение двигательной активности. Урбанизированный ландшафт создает большие ограничения двигательным возможностям и потребностям детей. Из обихода исчезли многие прежние детские игры.

Игры детей зачастую однообразны, а иногда это просто копирование мультфильмов, различных программ. Очевидно, это одно из проявлений нездоровья общества, так как, по мнению психологов, здоровым может быть только тот человек, кто умеет работать, любить и играть.

Недостаток движения у дошкольников приводит к потере здоровья, которое всегда считалось одной из высших ценностей человека. 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*)

Мы пришли к выводу, что все мы стараемся вести здоровый образ жизни. Сегодня под здоровым образом жизни (ЗОЖ) мы понимаем активную деятельность того, кто хочет быть здоровым, направленную на сохранение и улучшение здоровья.

ЗОЖ включает в себя следующие основные элементы:

- плодотворный труд;

- рациональный режим труда и отдыха;
- искоренение вредных привычек;
- оптимальный двигательный режим;
- личную гигиену;
- закаливание;
- рациональное питание;

Теперь давайте подойдём к этому дереву. Это «дерево здоровья». Рядом лежат его плоды. Расскажите о том, как вы заботитесь о здоровье своих воспитанников. Возьмите по яблочку и озвучьте их.

(Участники мастер – класса выполняют задание)

- Режим дня
(Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает каждая семья -
Должен быть режим у дня)

- Движение
(Следует, ребята, знать
Ночью нужно отдыхать.
Днём же – прыгать и резвиться,—
На зарядку становиться!)

- Закаливание
(Чисти зубы, умывайся,
Водой холодной обтирайся.
Закаляйся! И тогда
Не страшна тебе хандра.)

- Гигиена
(Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.)

- Правильное питание
(Кушай овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты —
Вот полезная еда,
Витаминами полна!)

- Свежий воздух
(На прогулку поспеши -
Свежим воздухом дыши.
Только помни: при уходе,
Одеваться - по погоде!)

Вот те добрые советы.
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

Как мы видим, одной из составляющих здоровья является движение. Движение и, в частности, подвижные игры просто необходимы детям дошкольного возраста - они развивают координацию, благотворно влияют на вестибулярный аппарат, стимулируют кровообращение, укрепляя сердечно-сосудистую систему, способствуют формированию правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям.

Опираясь на вышесказанное, я хочу представить гипотезу – «Русская народная игра является одним из средств приобщения к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста».

Русская народная культура издавна богата играми. Назывались они в России по разному: потехи, забавы, развлечения... Но они всегда были популярны и являлись неотъемлемой частью народных праздников и гуляний. Играли все – от мала до велика.

В народных играх удивительно органично сочетаются веселье и удаль, выдумка и искрометность. Помимо этого, в процессе игры проявлялись лучшие качества: взаимовыручка, доброта, благородство, самопожертвование ради других. С точки зрения педагогики и психологии, на игры можно посмотреть, как на средства образования и воспитания. В дополнении ко всему, это и отличный способ укрепить свой дух, свое тело, развить процессы мышления, фантазерства, эмоциональную составляющую нашей жизни. Воспитательное значение народных игр огромно.

В настоящее время детская игровая культура во многом утрачена. А это значит что, теряется творческая природа игры, обедняются содержание и сюжеты, а значит, и внутренний мир ребёнка. Ограничиваются возможности его самовыражения и развития. Как изменить положение? Как сделать игру увлекательной, разнообразной и востребованной? И как нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? В этой ситуации обращение к народным играм – основе игровой культуры в целом – это не только духовное обогащение ребёнка, но и огромный потенциал для его физического развития.

Детский мир не может существовать отдельно от мира взрослых. Взрослые могут стать организаторами игры, они вносят в игры веселье и шутки. Доброжелательный смех взрослых, участвующих в игре, действует на ребёнка сильнее, чем наказания или замечания. И, если родитель желает здоровья своему ребёнку, он должен стать партнёром в его играх. Совместная игра – это уникальный вид сотрудничества взрослого и ребёнка. Ведь только здесь, как считают психологи, возможны подлинно демократические отношения между взрослыми и детьми. И прежде всего,

положительное влияние на их взаимоотношения оказывают игры с правилами – традиционное средство народной педагогики.

Совместные игры с близкими взрослыми — это счастье для ребёнка. Примером может стать игры: «Большой мяч», «Летучий мяч», «Лови, бросай, упасть не давай». Вы, наверное, засиделись? Выходите – поиграем.

Практически каждая игра начинается с выбора водящего. Чаще всего это происходит с помощью считалки. Считалки – это короткие рифмованные стихи, как правило, малоосмысленные, но с юмором. Бытует мнение, что считалка – это древнее заклинание, позволяющее распределять трудную и опасную работу между людьми. Позже, с изменениями жизни людей, считалка перешла в детскую игру. Она помогает выбрать ведущего, без обмана и обид, весело распределить роли. Давайте выберем ведущего для нашей игры.

Заяц серый, куда бегал?

В лес зелёный.

Что там делал?

Лыко драл.

Куда клал?

Под колоду.

Кто украл?

Радион

Выйди вон!

«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.

Я приглашаю вас поиграть в следующую игру

Тай-тай, налетай!

Кто в «Летучий мяч» играй?

Сейчас я использовала зазывалку. Так как в большинстве игр требуется водящий, нередко зазывалка использовалась заодно и для его определения.

«Летучий мяч»

Играющие встают в круг, водящий в середину круга. По сигналу дети начинают перебрасывать мяч друг другу через центр круга. Водящий старается задержать мяч, поймать или коснуться его рукой. Если ему это удалось, то он встает в круг, а тот, кому был брошен мяч, становится водящим.

Правила:

- Играющим разрешается при ловле мяча сходить с места.
- Играющие не должны задерживать мяч.
- Водящий не может коснуться мяча, когда он находится в руках игрока.

«Лови, бросай, упасть не давай»

Дети стоят по кругу на расстоянии 2 метров друг от друга. В руках у одного из них мяч. Ребенок с мячом говорит: «Лови, бросай, упасть не давай» и бросает мяч соседу, тот другому и т.д. по кругу. По сигналу водящего направления броска мяча меняется.

Привлекательным моментом организации игр в дошкольном учреждении становится то, что они не требуют специального игрового оборудования. Целью народных игр является реализация развлекательной функции: шутки со смешными движениями и жестами, которым присуща простота и безобидность. Они-то и определяют педагогическую ценность игр для ребенка.

Рекомендации по теме:

- Почаще играйте с ребёнком, игра научит вас говорить на одном языке.
- Организуйте совместные прогулки, походы и игры.
- Игра поможет преодолеть Вам чувство превосходства над ребёнком.

- Старайтесь не просто демонстрировать нужные действия и слова, но, по возможности, ярко выражать свой интерес к игре, тогда ребёнок будет больше доверять вам.

Теперь поведём блиц-опрос по теме мастер – класса. Я задаю вам вопросы, вы отвечаете на них в быстром темпе по очереди.

- Что определяет весь ход игры, регулирует действия и поведение детей? (правила игры)
- Главная роль в народной игре? (водящий)
- Для чего нужна считалка в игре? (чтобы выбрать водящего)
- Где используются русские народные игры? (в организации праздников, утренников, развлечений, прогулок)
- Какие физические качества воспитываются в русских народных играх? (смелость, ловкость, выносливость)
- Откуда берётся речевой материал для народных игр? (из народного фольклора)
- Что является сигналом к действию в народной игре? (слово)

А теперь приглашаю вас к «дереву творчества». Выразите своё впечатление о мастер-классе на этом дереве, используя следующие обозначения:

- плоды – мастер-класс прошел плодотворно и с пользой;
- цветок – понравилось, но не всё применимо ;
- зелёный листик – не совсем удовлетворён мастер-классом ;
- жёлтый листик – «пропащий мастер-класс», неудовлетворённость.

Свой мастер – класс я завершаю и предлагаю вам поиграть в игру

«Доскажи словечко»

Мы сегодня не устали,

Потому что (поиграли).

Много нас собралось вместе,

Было очень (интересно).

Игр нам разных показали.

Новых много мы..... (узнали).

Русские народные

Игры хороводные

Не пристало забывать,

Будем чаще в них.....(играть).

На такой оптимистической ноте мне бы

хотелось пригласить всех

На чай с сушками,

Да на кисель с ватрушками!

Спасибо за внимание!

Список используемой литературы:

1. А.А. Таран «Русские народные игры и их классификация»
(интернетресурсы)
2. Ю.А. Кириллова «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе»; Издательство ДЕТСТВО – ПРЕСС, Санкт –Петербург 2006 год
3. А. В. Кенеман «Детские подвижные игры народов мира».
Издательство «Просвещение» Москва. 1988 год
4. Левицкая М. Народные подвижные игры - СПб, Издательство
Политехнического университета, 2008 г.
5. Титова О.Я. Обрядовые праздники в России - Издательство ТЦ СФЕРА,
2003 г.
6. Рыбак Е. М. «Играем вместе» – Архангельский областной институт
переподготовки РИСа АО ИППК, 2008 г.