**Мастер — Класс**

**«Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни через народные игры в соответствии с ФГОС»**

**Краткая аннотация**

Мастер-класс разработан для повышения знаний педагогов о значении русских народных игр в жизни дошкольников и приобщению их к здоровому образу жизни. Педагогам предложены народные игры, которые они могут использоваться в работе с учетом ФГОС. Мастер класс рассчитан на педагогов ДОУ и родителей с целью заинтересованности в возрождении народных традиций.

**Пояснительная записка**

В век высоких технологий разрабатываются новые методики, новые программы, но самым важным всегда остаётся, и будет оставаться здоровье наших детей! Сегодня, как показывает статистика, наблюдается ухудшение здоровья дошкольников. Среди множества причин называют снижение двигательной активности. Поэтому именно в дошкольном возрасте мы должны целенаправленно воздействовать на формирование привычки к здоровому образу жизни, развивать выносливость, работоспособность организма, то есть качества, необходимые для полноценного развития личности.

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

**Задачи:**

1. Подвести педагогов к пониманию необходимости возрождения русских народных игр

2. Закрепить знания участников об организации и проведении русских народных игр.

3. Повысить профессиональную компетентность участников мастер – класса

Место проведения: Спортивный зал МАДОУ № 185

Выразительные средства: музыкальное сопровождение, мячи, канат, маски

Здравствуйте, уважаемые коллеги!

Сегодня я хочу предложить вашему вниманию мастер – класс, который посвящен русским народным играм и их значению в приобщении к здоровому образу жизни дошкольников.

Здоровье всегда считалось одной из высших ценностей человека, основой активной творческой жизни. Крепкое здоровье необходимо и нам педагогам, потому что от нашего с вами здоровья, зависит здоровье подрастающего поколения.

Весёлые подвижные игры - это наше детство, и никто из нас не задумывался, кто их придумал, откуда они возникли.

Народные игры дошли до наших дней из глубокой старины, передавались из поколения в поколение. Вечером, собиралась детвора на улице, водили хороводы, пели песни, без устали бегали, играя в горелки и салочки, состязались в ловкости, перетягивая канат, играли в лапту. Зимой развлечения носили иной характер: устраивались катания с гор, игры в снежки; катались на лошадях.

Можете крикнуть мне хором, друзья,

Помочь мне откажетесь? (нет или да)

Деток вы любите? да или нет?

Если б вы деток своих не любили

На мастер класс, бы не приходили

Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем мастер-класс.

Для малышей привлекательны играх различные попевки, потешки: «Потетень», «Зайка беленький сидит», "Кот и мыши"

Каждая игра начинается с выбора водящего, это происходит с помощью считалки. Считалка – это древнее заклинание, позволяющее распределять трудную и опасную работу между людьми. Она помогает без обмана и обид, выбрать ведущего, распределить роли.

Одни игры имеют сюжет, правила их тесно связаны с сюжетом (например, "Коршун", "Курочка", "Гуси-гуси", "Стадо" «Пчелки и ласточка»).

Есть игры, в которых сюжет и действия играющих обусловлены текстом. В игре "Краски" покупатель переговаривается с водящим: "Тук-тук!" - "Кто там?" - "Покупатель". - "Зачем пришёл?" - "За краской". - "За какой?" - "За голубой".

Игра в жмурки имела разные названия: "Слепая сковорода", "Куриная слепота", "Кривой петух" и т. д. Прежде чем начинать игру, дети хором вели разговор с водящим: "Кот, кот, на чём стоишь?" - "На квашне". - "Что в квашне?" - "Квас!" - "Лови мышей, а не нас!" Поговорят так с водящим, да ещё заставят его несколько раз повернуться на одном месте, и только после этого он начинает искать играющих, как правило, с закрытыми, зажмуренными глазами. «Звонари» - «Жмурке» завязывали глаза. Звонарь приговаривая: «диги- дон, диги-дон, отгадай откуда звон!»- увертывался от жмурки, который по звуку колокольчика пытался его поймать.

Такие народные игры способствуют развитию речи ребенка, с их помощью обогащается словарный запас, так как игры часто сопровождаются песнями, стихотворениями считалками. В играх совершенствуется эстетическое восприятие окружающего мира. У детей развивается чувство ритма, они познают образность движений.

Поэтому русские подвижные игры можно распределить 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. Эти игры интересны тем, что в них нужно проявить смекалку и находчивость.

3. Игры, где есть возможность помериться силой и ловкостью

Немало таких игр, где успех играющих зависел прежде всего от умения точно бросить биту, сбить городки, поймать мяч или попасть мячом в цель (городки, лапта и т. д., проявить силу, ловкость смекалку («Петухи», «Вышибала», «Перетяни канат»)

Целью таких игр являлось стремление выиграть, одержать победу.

Проводить русские народные подвижные игры можно на прогулке, включать в образовательную деятельность по физической культуре, в развлечениях, динамическом часе, физ. минутках. 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 коллеги!

Предлагаю Вам поиграть в эти подвижные народные игры.

**«Кот и мыши»** (роль ведущего берет на себя педагог)

Мыши водят хоровод. Идут по кругу.

На лежанке дремлет кот.

-Тише, мыши, не шумите! Грозят пальчиком.

Кота Ваську не будите.

Как проснется Васька-кот Вытягивают руки

вперед, поочередно поднимая и опуская, согнутые в локтях руки.

Разобьет весь хоровод.

Шевельнул хвостом, вдруг, кот- Убегают на места

И исчез весь хоровод!

**«Звонари»**

А играли на Руси в нее так. Выбирались двое ребят: один с колокольчиком - звонарь, другой – «жмурка». Все играющие вставали в круг, а звонарь и жмурка выходили на середину круга. «Жмурке» завязывали глаза. Звонарь приговаривая: «диги- дон, диги-дон, отгадай откуда звон!»- увертывался от жмурки, который по звуку колокольчика пытался его поймать и обхватить пояском.

**«Пчелки и ласточка»**

Играющие — пчелы — летают по поляне и напевают: Пчелки летают, медок собирают! Зум, зум, зум! Зум, зум, зум! Ласточка сидит в своем гнезде и слушает их песенку. По окончании песни ласточка говорит: «Ласточка встанет, пчелку пой- мает». С последним словом она вылетает из гнезда и ловит пчел. Пойманный играющий становится ласточкой, игра повторяется. Правила игры. Пчелам следует летать по всей площадке. Гнездо ласточки должно быть на возвышении.

**"Ручейки и озера"**

Дети стоят в пяти-семи колоннах с одинаковым количеством играющих в разных частях зала — это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озера!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги - озера. Выигрывают те дети, которые быстрее построят круг. Правила игры: бегать надо друг за другом, не выходя из своей колонны. Строиться в круг можно только по сигналу.

**"Бой петухов"**

Игра проводится практически по тем же правилам, что и игра Гуси. Основное отличие заключается в том, что игроки, прыгая на одной ноге, закладывают руки за спину и толкаются не ладошками, а плечо в плечо. Побеждает игрок, которому удастся вытолкнуть соперника за пределы круга или же если соперник встанет на обе ноги. Побеждает команда, набравшая большее количество индивидуальных побед.

**"Редя"**(Хороводная игра)

Ставится стул, на стул садится «бабка», ей на колени садится «редька». Остальные участники встают вокруг них в хоровод. Водят хоровод. Они, как бы, работают на «бабку». Ходят и поют такую песенку:

«Редя, редя, кто тебя сажал?»

Поливанова жена при дорожке жила,

Редю саживала, огораживала,

От мороза укрывала,

От солнышка поливала.

Потом каждый из хоровода спрашивает у «бабки»: «Бабка, бабка, поспела ли редька?», а «бабка» отвечает: «Нет, не поспела, тяпайте дальше!». Хоровод продолжает «тяпать» дальше и петь ту же песню. Когда последний из хоровода спросит у «бабки», поспела ли редька, она ответит: «Поспела!». В этот момент все дружно хватают «редьку» у «бабки», вытаскивают ее, а «бабка» должна «редьку» удержать. Когда «редька» будет вытащена, все дружно говорят: «Вытащили репку!».