




Национальные подвижные игры, как фактор укрепления физического здоровья дошкольников


*Потолицына Татьяна Валентиновна-
инструктор по физической культуре
МБДОУ Д/с 61 «Тропинка»*





Актуальность: Проблема воспитания здорового ребенка была и остается наиболее актуальной в дошкольном учреждении, и она диктует необходимость поисков средств ее реализации. Современные дети мало двигаются, меньше, чем раньше играют из-за привязанности к телевизору, компьютеру. Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психологическом развитии ставит перед педагогами задачу поисков эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья детей в условиях ДОО. Согласно ФГОС образовательный процесс в ДОО должен включать 40% национально-регионального компонента.

Мы живем в Якутии. И формой такой работы в нашем ДОО стала организация кружка по физическому воспитанию: **«Подвижные русские и якутские национальные игры»**. Подвижная игра является неотъемлемой частью физического воспитания, она относится к тем проявлениям игровой деятельности, в котором ярко выражена роль движений. Народные подвижные игры выразительны и доступны для детей. С помощью народных игр формируется не только физические качества, но и формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к здоровому образу жизни, к культуре своего народа, создается основа для развития патриотических чувств, а также личности в целом.




Цель: Повысить двигательную активность детей, укрепить здоровье, воспитать любовь и уважение к культуре своего народа, через организацию русских и якутских народных подвижных игр



Задачи:

- Дать детям общее представление о русских и якутских народных подвижных играх, которые являются традиционным средством воспитания.
- Учить играть в народные подвижные игры в коллективе.
- Удовлетворять потребность детского организма в движениях.
- Развивать психо-физические качества (ловкость, силу, быстроту, выносливость, гибкость), координации движений, умение ориентироваться в пространстве.
- Привлекать внимание детей в ходе игры к ее содержанию, следить за точностью движений, которые должны соответствовать правилам.
- Научить детей играть активно и самостоятельно находить выход из критического положения, быстро принимать решения, проявлять инициативу.
- Развивать речь детей.
- Формировать устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре своего народа.
- Вызывать активную работу мысли с помощью подвижных игр, расширять кругозор.



Методы и приемы: В работе кружка используются общедидактические, так и специфические методы физического воспитания:

- модельный метод обучения (объяснение- показ- выполнение- коррекция- выполнение-автоматизация);
- метод разбора конкретных ситуаций технического выполнения упражнений и поведенческих навыков, комплексного подхода к решению образовательных задач;
- игровой метод, развивающий познавательные способности, морально – волевые качества, формирует поведение ребёнка;
- соревновательный метод, способствующий практическому освоению действий физических упражнений;
- метод проблемного обучения – в несение проблемных ситуаций в двигательную деятельность детей делает обучение более интересным и увлекательным.

Использование различных методов и приёмов помогает более качественно организовать детскую деятельность в образовательном процессе. Все методы и приемы используются в комплексе, чередуются и дополняют друг друга, позволяя научить, развить физические и психологические навыки детей. Укрепить здоровье.



Возраст и количество детей:

В кружке занимаются дети 5-7 лет.
Наполняемость кружка -15 человек.

Форма и режим занятий:

Дети занимаются один раз в неделю. Во второй половине дня. Продолжительность занятий 25-30 минут.

Коррекгирующие упражнение:
«Ежик вытянулся, свернулся»



Упражнение для разных групп мышц : «Великан»



Сюжетно-образное движение:

«Лиса путает следы»



«Бег оленя»



**Упражнение на самокоррекцию осанки:
«Аист»**



Русская народная игра: «Два Мороза»



Русская народная игра: «Горелки»



Якутская национальная игра: «Волк и жеребята»



Якутская национальная игра: «Лиса и сокол»



Якутская национальная игра: «Соколиный бой»



Прыжки через скакалку



Спортивное движение: «Сбей мячом фигуру»



Эстафета: «Передача мяча в шеренге»



Перетягивание палки



Прыжки через нарты





Вывод:

- целенаправленное использование народных игр в работе с детьми помогает обеспечить адекватное восприятие ребенком своей национальности;
- сформировать у него позитивное отношение к представителям других национальностей;
- способствует формированию элементарной организованности, действию в одном темпе, проявлению ловкости и смелости, преодолению препятствий, совершенствованию основных движений, развитию координации.

Список литературы:

- Воронова Е.К. Формирование двигательной активности детей 5-7 лет
- Козак О.Н. Считалки, дразнилки, мирилки. –Сиб: Изд-во «Союз». 2000.
- Неустроева Е.Н. «Национальные детские игры». – Якутск: Изд. ИРО МО РС(Я). 2005.
- Подольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастикиизд. Волгоград, 2011г.
- Шадрина А.А. Якутские национальные игры. –Якутск. 2000.
- Шамаев Н.К. Семейное воспитание на основе национальных традиций
.- изд. ЯГУ,
Якутск ,2009г.



Спасибо за внимание!