***Использование русских народных подвижных игр в практике оздоровительной работы в ДОУ***

***«О, радость жизни, детская игра!***

***Век не уйти с соседнего двора.***

***За мной явилась мать, но даже маме***

***в лапту случалось заиграться с нами».***

***В. Берестов***

В нашей современной жизни, особенно в городских условиях жизни, резко снизилась двигательная активность человека. Физическое развитие наших детей зависит от их двигательной активности. Поэтому в своей работе мы используем русские народные подвижные игры. Многие игры вспоминаются и из нашего детства, когда мы вечерами собирались всем двором и играли, играли и играли, пока родители не позовут домой. Сейчас такое можно увидеть не часто, наши дети уже с малого возраста предпочитают познавать компьютерные игры, смотреть телепередачи, мультфильмы.

Сегодня на первый план хочется выдвинуть такую задачу, как воспитание личности ребёнка, обладающего базовой культурой нашего русского народа и сделать это возможно на доступном для ребёнка материале народной подвижной игры. Игра - это самый близкий вид деятельности для детей.

Русские народные игры способствуют развитию дыхательной системы, нервной системы и общему укреплению здоровья ребёнка, а проведение русских народных игр на воздухе обеспечивает хороший закаливающий эффект, игры с пением развивают музыкальные способности.

Русские народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе.

Русская народная подвижная игра, выполняя различные функции (развивающую, познавательную, развлекательную, диагностическую, корректирующую) служит средством приобщения к народной культуре. Подвижная игра – естественный спутник жизни, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Сегодня мы все чаще обращаемся к опыту и знаниям наших предков, к русским народным принципам образования, так как именно там мы находим ответы на многие трудные вопросы сегодняшнего дня.

Нормы и правила воспитания, выработанные народной педагогикой, проверены временем. В них сосредоточена веками формировавшаяся народная мудрость, вобравшая в себя общечеловеческие ценности.

В практике широко используются игры ролевые, дидактические, строительные, подвижные, игры с пением и др. Но среди всего многообразия игр следует выделить особо подвижные игры, в которых все играющие обязательно вовлекаются в активные двигательные действия. Эти действия обусловлены сюжетом и правилами игры и направлены на достижение определенной условной цели, поставленной перед детьми взрослыми или самими играющими.

Использование русских народных подвижных игр в практике образовательной работы современной ДОО будет эффективно, если:
- учитывать индивидуальные способности детей ДОО;
- использовать игры разной интенсивности;
- на практике применять многообразие игр отличающихся по движениям.

Главное условие подвижных игр – развить фантазию ребенка настолько, чтобы впоследствии он сам, без помощи воспитателя, мог изобретать подобные игры.

Народные игры образны, поэтому они увлекают преимущественно детей дошкольного возраста. Игры заключают в себе элемент борьбы, состязания, а, следовательно, вызывают эмоции радости и опасения, побуждают к осторожности и увлекают детей.

 Детская фантазия безгранична. Из поколения в поколение, от старших к младшим, передавались подвижные игры и таким образом дошли до наших дней. Кроме этого каждое поколение детей придумывало свои подвижные игры, которые можно было определить как современный детский игровой фольклор, например, игра в «Резиночку», в «Банки» и др.
 При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся, подвижные народные игры оказывают оздоровительное значение. Они благоприятно влияют на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей, способствуют развитию физических качеств, а также повышают функциональную деятельность организма.
 Русские народные игры очень многообразны: детские игры, подвижные игры, настольные игры, хороводные игры для взрослых с народными песнями, прибаутками, плясками.
 Характерные особенности русских народных подвижных игр:
 1. Комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.
 2. Подвижная игра носит коллективный характер. Мнение сверстников, как известно, оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. В зависимости от качества выполнения роли тот или иной участник русской народной подвижной игры может заслужить поощрение или, наоборот, неодобрение товарищей; так дети приучаются к деятельности в коллективе.
 3. Движения в содержании игры (бег, прыжки, метания, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но хорошо физически развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры.
 4. Содержание русской народной подвижной народной игры составляют ее сюжет (тема, идея), правила и двигательные действия. Содержание исходит из опыта человека, передающегося от поколения к поколению, народной традиции.
Применение русских народных игр в учебном процессе требует специального отбора для решения разных педагогических задач. Для этого разработана классификация игр по В. А. Кудрявцеву.
 **I. По видовому отражению национальной культуры**:
 1. Игры, отражающие отношение человека к природе.
Русский народ всегда трепетно относился к природе, берег ее, прославлял. Игры первого раздела воспитывают доброе отношение к окружающему миру. Сюда относятся русские народные игры: «Гуси-лебеди», «Волк во рву», «Волк и овцы», «Вороны и воробьи», «Кошки-мышки», «У медведя во бору», «Коршун и наседка» и их различные варианты.
 2. Игры, отражающие быт русского народа.
Применяются народные игры, отражающие повседневные занятия наших предков. Такие игры как: «Дедушка-рожок», «Домики», «Ворота», «Корзинки», «Каравай», «Охотники и утки», «Ловись рыбка», «Шишки, желуди, орехи», а также различные их варианты.
 3. Игры русских детей.
Эти игры интересны тем, что в них нужно проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию. К этому разделу относятся игры: «Городки», «Горелки», «Жмурки», «Ловишка», «Лапта», «Ляпка», «Платочек-летуночек», «Третий – лишний», «Чехарда», «Отгадай, чей голосок» и т.д.
 4. Вечная борьба добра против зла. Возможность помериться силой и ловкостью появляется у ребят при изучении этих игр, в них отражает стремление детей стать сильнее, победить всех. Как тут не вспомнить о легендарных русских богатырях, которые не уступали ранее в популярности современным киногероям. В этом разделе применяются игры: «Единоборство» (в различных положениях, с различным инвентарем), «Цепи кованы», «Перетягивание каната», «Вытолкни за круг», «Защита укрепления», «Сильный бросок», «Бои на бревне» и их различные варианты.
 **II. По интенсивности используемых в игре движений.**
1. Игры малой подвижности. Например: «Краски», «Море волнуется», «Солнце и месяц», «Соломинка», «Фигуры», «Не смеши» и т.д.
2. Игры средней интенсивности. Например: «Платок», «У медведя во бору», «Палочка-выручалочка» и т.д.
3.Игры высокой интенсивности. Например: «А на море шторм», «Салки», «Колдун», «Стадо» и т.д.
 **III. По типу двигательного действия.**
Сюда относятся игры с бегом, с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега, с метанием в подвижную и неподвижную цель, с бросками и ловлей мяча. Например, «Волк и козлята», «Заяц и лиса», «Попади в меня», «Стрелки» и т.д
 **IV. По содержанию и сложности построения игры.**По своему содержанию и структуре игры делятся на простые, переходящие и командные. Наблюдается усложнение сюжета. Например: игры-эстафеты; условия игр предполагают двигательные задания, одинаковые для команды, итоги игры подводятся по общему участию всех членов команды; игры без разделения команды - каждый играющий действует самостоятельно в соответствии с правилами игр «Переправа», «Ловкий мяч», «Дружная семейка», «А на море шторм» и т.д.
 **V. С учетом возрастных особенностей детей.**
Уделяется большое внимание выбору игр, если игры не соответствуют возрасту, то нагрузка для детей может оказаться слишком большой, или наоборот, игра не будет вызывать интереса у детей, т.к. будет казаться достаточно простой.
 **VI. По способу проведения.**
Сюда входят игры с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные, бессюжетные. Например: «Море волнуется», «Курочка» «Гуси-лебеди» и т.д.
 **VII. По физическим качествам, преимущественно проявленных в игре.**
Большинство русских народных подвижных игр требуют от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.
Одна игра может включать в себя развитие не только одного, но и несколько физических качеств. Например: игра «Переправа» способствует развитию быстроты, выносливости и ловкости одновременно.
 **VIII. По отношению к структуре занятия.**
Игры могут использоваться в подготовительной, основной, заключительной части занятия. При этом надо учитывать нагрузку, которую получают дети. В начале занятия проводятся игры малой и средней подвижности, в основной части высокой интенсивности, а в заключительной малой подвижности. Например: «Фигуры», «Салки», «День-ночь» и т.д.
 **IX. По видам спорта.**
Игры, включающие задания и упражнения, подводящие к баскетболу, бадминтону, футболу, хоккею; игры с лыжами и на лыжах, в воде, на санках и с санками, на местности.
 **X. По признаку взаимоотношений играющих.**Игры с соприкосновением с противником и игры без соприкосновения.
 **XII. По месту занятий.**

Народные игры увлекают и оказывают успокаивающее воздействие даже на большинство гиперактивных детей, помогают раскрыться «зажатым» и неуверенным в себе детям, с помощью народных мелодий и движений можно снять негатив, страхи, боязнь, раскрыть чувства и эмоции.

Работа по знакомству детей с народными играми начинается с 2 лет. В этом возрасте детей привлекают, в основном, игры ***- забавы***(«Коза рогатая», «Ладушки и др.) и некоторые игры ***спортивного характера***, такие как «Ловишки» и «Прятки». Во 2 младшей группе к ним добавляются игры ***природные*** («Паучок», «Сорока» и др.), ***драматические*** («Заинька», «Дрёма»). И уже в средней группе мы используем все виды народных игр. Что касается типов народных игр, то в младшем дошкольном возрасте используются ***хороводные*** и часть ***хороводов – шествий,*** а в старшем дошкольном возрасте детям предлагаются народные игры всех типов.

При организации и проведении подвижных игр необходимо придерживаться следующих правил:

• Правила игры должны быть просты, понятны и легко выполнимы детьми.

• Каждый ребенок – активный участник игры.

• При проведении игр исключать даже малейший риск угрозы здоровью детей.

• Используемый в игре инвентарь должен соответствовать требованиям безопасности.

• При планировании проведения игр на занятии использовать принцип: от простого к сложному.

• Иногда требуется сделать игру более доступной и понятной детям (можно исключить из игры сложные этапы, а затем при последующем ее повторении шаг за шагом добавлять их).

• Повторяйте игру через несколько дней, чтобы дети почувствовали, что они уже что-то умеют делать.

• Поддерживайте сотрудничество и взаимопомощь в группе.

• Можно усложнить игру для части детей, чтобы они имели возможность выполнять более сложные действия.

• Игры должны способствовать развитию детей.

• Используйте несложный реквизит при проведении игр, он поможет разукрасить игру.

**Проведение игры.**

В младшей группе все объяснения делаются, как правило, в ходе самой игры.

В старших группах алгоритм объяснения игры может быть следующим:

1) название игры;

2) роли играющих и их расположение на площадке;

3) содержание игры;

4) цель игры;

5) правила игры.

**Окончание игры и подведение итогов**

В младших группах заканчивать игру анализом проведенной игры и предложением перейти к каким-либо другим видам деятельности более спокойного характера.

В старших группах подводятся итоги игры (самоанализ игры): дети сами отмечают, кто хорошо выполнял движения, проявлял ловкость, быстроту, смекалку, сообразительность, соблюдал правила, выручал товарищей.

К обсуждению проведенной игры надо привлекать всех детей. Это приучает их к анализу своих поступков, вызывает более сознательное отношение к выполнению правил игры и движений.

Практическая работа использования народных игр показывает, что народные игры интересны и актуальны и в настоящее время, несмотря на то, что существует достаточно большое количество соблазнов в наше время. Дети с большим удовольствием, а самое главное, с пользой играют в них, т.к. мелодия песни связывает движения детей одним ритмом, координирует их, поднимает настроение, развивает физически, доставляет радость. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаётся эмоциональная положительная основа для развития духовных и патриотических чувств: любви и преданности к Родине. Игры вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех умственных и психических процессов, стимулирует переход детского организма к более высокой степени развития.