Семинар-практикум для родителей «Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни через русские народные игры»

**Ирина Рослик**  
Семинар-практикум для родителей «Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни через русские народные игры»

Цель: повышение педагогической компетентности **родителей в вопросах здоровьесбережения детей дошкольного возраста**.

Задачи:

1. Познакомить **родителей с особенностями приобщения детей к здоровому образу жизни** в условиях детского сада.

2. Познакомить **родителей с некоторыми русскими народными играми**.

3. Предоставить возможность поделиться собственным опытом по данной теме.

Участники **семинара**-практикума приглашаются занять свои места.

Добрый день, уважаемые **родители**! Сегодня практикум будет посвящен **русским народным** играм и их значению в **приобщении к здоровому образу жизни дошкольников**.

На сегодняшний день, 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 потере здоровья**.

**Здоровье** всегда считалось одной из высших ценностей человека, основой активной творческой **жизни**. Крепкое **здоровье необходимо всем**, как взрослым так и детям.

Задание 1.

Уважаемые **родители**! Я предлагаю вам встать в круг, передавая мячик, друг другу, поделитесь секретами сохранения и укрепления своего **здоровья***(Участники практикума выполняют задание)*.

Задание 2.

А теперь расскажите, как вы заботитесь о **здоровье своих детей**? *(Участники практикума выполняют задание)*

Предлагаю вам посмотреть видеофильм *«Интервью детей»* и послушать, что говорят дети о своем **здоровье**: «**Здоровый – это тот**, кто моет руки, слушается взрослых, делает зарядку. Кто не боится врачей. **Здоровье надо беречь**! Мама всегда говорит: *«было бы****здоровье****»*; **Здоровый человек**, который всё может».

В **дошкольном** учреждении для сохранения и укрепления **здоровья** детей педагоги проводят различные мероприятия, направленные на развитие двигательной активности. Это гимнастика, физкультурные занятия, спортивные досуги и развлечения, но и, конечно же, подвижные **игры**.

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. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Большое количество движений активизирует дыхание, **кровообращение и обменные процессы**. Это в свою **очередь** оказывает благотворное влияние на психическую деятельность.

Подвижные **игры разнообразны** по своему содержанию и организации. Сегодня мы вас познакомим с **русскими народными подвижными играми**. В **народных играх много юмора**, соревновательного задора, часто сопровождаются неожиданными весёлыми моментами, любимыми детьми считалками, жеребьёвками.

**Народные подвижные игры** являются традиционным средством педагогики. В них **отображается образ жизни людей**, их быт, труд, представления о смелости, мужестве, выносливости. Они дают возможность проявить смекалку, выдержку, волю и стремление к победе.

**Народная** игра помогает в умственном воспитании детей. С ее помощью они познают окружающий мир, развивается внимание, мышление, **воображение**, память. Учатся осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации, соблюдать правила **игры**. **Народные игры** способствуют развитию речи ребенка, с их помощью обогащается словарный запас, так как **игры** часто сопровождаются песнями, стихотворениями, считалками, развивается интерес к истории родной страны, **народной культуре**, фольклору, происходит знакомство с календарными **народными играми**.

При проведении подвижных игр учитываются возрастные особенности детей, физическая подготовленность, количество детей и условия проведения. Каждая игра начинается с выбора водящего. Чаще всего это происходит с помощью считалки. Считалка появилась очень давно, для того чтобы распределить трудную и опасную работу между людьми. Позже когда человеческая **жизнь изменилась**, считалка перешла в детскую игру. Она помогает выбрать ведущего, справедливо распределить роли. Например:

Шла кукушка мимо сети,

А за нею малы дети.

Кукушата просят пить.

Выходи — тебе водить!

А сейчас предлагаю вам поиграть в **русские народные подвижные игры**.

Игра Огородник

Каждый из играющих называет себя каким-нибудь овощем. Игроки становятся в круг. Один - Огородник – выходит в середину круга и стучит палкой по земле. Его спрашивают:

- Кто там?

- Огородник.

- Зачем пришел?

- За репой!

После этого все ведут хоровод, приплясывают и приговаривают:

Сверху репа зелена,

Посередине толста.

К концу востра,

Прячет хвост под себя.

Кто с ней ни пойдет,

Всяк за вихор возьмет.

Огородник должен назвать, кто из ребят Репа. Если угадает, то Репа от него убегает, а он - за ней.

Игра Горшки

Играющие делятся на две равные команды. Одна команда становится горшками и садится на пол. Другая команда – хозяева. Они встают за горшками. Водящий **изображает покупателя**. Он подходит к одному из хозяев и спрашивает:

- Почем горшок?

- По денежке.

- А он не с трещиной?

- Попробуй.

Покупатель легко ударяет по горшку пальцем и говорит:

-Крепкий! Давай сговор!

Хозяин и покупатель протягивают друг другу руки, напевая:

Чичары, чичары,

Собирайтесь, гончары,

По кусту, по насту,

По лебедю горазду!

Вон!

Со словом *«вон!»* и хозяин, и покупатель бегут в разные стороны вокруг горшков. Кто первый прибежит к купленному горшку – тот становится хозяином. А опоздавший делается водящим.

Игра Пирожок

Игроки встают друг за другом, держась за пояс. Впереди стоит булочник, он ведущий, последний — пирожок. К булочнику подходит покупатель и спрашивает: *«Где мой пирожок?»* Булочник отвечает: *«За печкой лежит»*. Последний игрок - пирожок кричит: *«Я бегу, бегу!»* С этими словами он бежит в сторону ведущего, а покупатель старается его поймать. Если пирожок успеет встать впереди ведущего, он становится булочником, а последний игрок — пирожком, и покупатель вновь идет покупать. Если же пирожок будет пойман, то он выполняет роль покупателя, а покупатель — булочника.

Игра Ручейки и озера

Участники стоят в трех-пяти колоннах *(в зависимости от количества участников)* 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**, которые быстрее построят круг.

Правила **игры**: бегать надо друг за другом, не выходя из своей колонны. Строиться в круг можно только по сигналу.

Игра 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.

**Русские народные подвижные игры** мы проводим на прогулке и включаем в **образовательную** деятельность по физической культуре, в развлечения. Подвижные **игры** обеспечивают психологическую разрядку, восстанавливают душевное равновесие, избавляют от влияния негативных эмоций на собственный организм.

Предлагаю вам посмотреть видеофильм с участием ваших детей *«Проведение****народных игр на прогулке****»*.

Благодаря знакомству с **русскими народными** играми в детском саду, мы сохраняем **народные традиции**, передаем будущему поколению, тем самым обеспечиваем духовное **здоровье наших детей**. **Народные игры** и сегодня являются школой **жизненного опыта**, школой усвоения обычаев и традиций национальной культуры. Они не должны быть забыты. Но эти **игры** дадут положительные результаты только тогда, когда исполнят своё главное назначение – подарят детям радость и веселье; научат играть вместе.

Уважаемые **родители**! Сегодня вы стали участниками **семинара-практикума**«**Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни через русские народные игры**» Надеюсь, это время было проведено с пользой для вас, вы убедились в значимости **народных подвижных игр**, и полученные знания пригодятся вам в воспитании ваших детей. Мы заканчиваем встречу. Спасибо за понимание и сотрудничество.

Список используемой литературы:

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

2. М. Ф. Литвинова *«****Народные подвижные игры****»*. Издательство *«Просвещение»* Москва, 1986.

3. Л. С. Куприна, Т. А. Бударина, О. А. Маркеева, О. Н. Корепанова и др. «Знакомство детей с **русским народным творчеством**: Конспекты занятий и сценарии календарно-обрядовых праздников: Методическое пособие для педагогов **дошкольных образовательных учреждений**» СПб: *«Детство-пресс»*, 2004.