**Повышение двигательной активности детей дошкольного возраста через организацию народных подвижных игр**

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий огромной воспитательной силой. Народные игры имеют многовековую историю, передаваясь из поколения в поколение. Они, как правило, основывались на обрядах и народных праздниках. В народных играх отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве. Проявлялись смекалка, выдержка, творческая выдумка, воля, стремление к победе. Игры хорошо развивали физические способности.. Их было много: бабки, чиж, городки, лапта и др. Многие из них незаслуженно забыты.

Таким образом, детские подвижные игры, взятые из сокровищницы народных игр, позволят нам решить задачу национального воспитания и всестороннего развития ребенка. Правильная педагогическая организация игровой деятельности воспитанников может быть реальным и действенным путем возрождения и сохранения традиционных детских игр, а через них и культуры своего народа. Возрождение народных традиций в подвижных играх, состязаниях, обычаях поможет приостановить процесс вымирания народной педагогики и окажет огромное влияние на воспитание психически и физически здорового подрастающего поколения.

Обучение детей народным играм нужно начинать с подготовки инструктора по физической культуре.

***Подготовка инструктора***

Инструктор по физической культуре должен:

* изучить методику проведения народных подвижных игр;
* распределить, отобрать и запланировать изучение народных игр по возрастам воспитанников;
* обеспечить предварительную работу воспитателей с детьми по формированию представлений об окружающем мире (чтение художественных произведений, наблюдение за природой, повадками животных, деятельностью людей разных профессий, рассказы о народных традициях и т.д.);
* подготовить необходимое к играм оборудование.

***Отбор народных игр***

*При отборе игр с детьми необходимо руководствоваться следующим педагогической задачей:*

Следует учитывать разновидности движений: бег, подлезание, лазанье, прыжки, метание. Для каждого двигательного навыка подбираются определенные игры, которые проводятся в течение 2–3 дней, а после недельного перерыва предлагаются снова, но уже в усложненном варианте. Поэтому очень удобно работать, имея сетку распределения народных подвижных игр по месяцам.

Игры с конкретным двигательным действием решают определенные задачи, например, *с бегом:*

* учат понимать суть двигательных требований. Так, в одной игре главное – не попасться ловишке при перебежках (в русской народной игре «Два Мороза» или «Ловишки с ленточкой», «Салки»), в другой – быстрота (в эстафетах), в третьей – важно сохранить принятую позу («Совушка»);
* принимать исходное положение, позволяющее действовать быстро и ловко («Гуси-гуси», «Перемена мест»);
* развивают умение быстро переходить от прыжков к бегу («Змейка», эстафеты);
* упражняют в быстром беге с увертыванием (русская народная игра «Горелки»); с подлезанием:
* приучают самостоятельно без напоминания подлезать («Кот и мыши», «Мыши в кладовой»);
* развивают умение быстро подлезать в условиях погони («Кот и мыши», «Пастух и стадо»);
* формируют способность распределять внимание на все пространство и быстро находить свободное место, чтобы подлезать или влезать («Медведь и пчелы», «Кролики»).

*С метанием:*

* учат метать с учетом величины предмета: большого — ноги расставлены, ступни параллельны, малого — одна нога впереди, другая сзади («Охотники и утки», «Охотники и зайцы»);
* применять рациональный способ броска при местонахождении цели («Ловишки с мячом»);
* развивают глазомер, точность попадания, умение прицеливаться, сохранять при броске заданное направление (русская народная игра «Купи бычка»);

*С прыжками:*

* учат правильно прыгать и мягко приземляться, выполнять пружинистые движения ногами («Удочка», «Лягушки в болоте»);
* быстро переходить от прыжков к бегу и обратно («Не оставайся на полу», «Челнок» и др.).

***Режимом дня.*** Народные игры обычно проводятся на занятиях физической культурой, на утренней гимнастике, прогулке.

***Сезоном.*** При выборе игр необходимо учитывать время года, температуру и соответственно одежду детей.

***Рельефом местности.*** Если игры проводятся на прогулке, можно использовать пригорки, пеньки, бревна, которые есть на участке детского сада.

***Возрастными, индивидуальными особенностями детей и их физической подготовкой.***

В выборе игры необходимо учитывать физическую и эмоциональную нагрузку. Можно уменьшить или увеличить размеры площадки, на которой проводится игра, вес инвентаря; упростить или усложнить правила игры; ввести или устранить перерывы.

***Годовым кругом народных праздников.*** Например, в соответствии с календарем традиционных русских праздников в нашем саду проходят такие мероприятия: «К нам пришло, прикатило Рождество» (после зимних каникул), «Масленица-кривошейка, встретим тебя хорошенько», «Встреча жаворонков», «Пасхальная радость», «Красная горка» (праздник весны и красного солнышка), «Праздник березки» (на Троицу), «Осенины».

***Специфика обучения детей народным играм***

1. Четко, лаконично и образно объяснить детям правила, последовательность игровых действий, указать местоположение играющих и использование оборудования. Необходимо, чтобы ребенок понял смысл игры и вообразил игровые ситуации (народная игра «Охотники и зайцы»). Если игра несюжетная определить последовательность игровых действий, правила и время подачи сигнала («Кто быстрее через препятствие?» и др.).

2. Убедиться, что дети поняли двигательное и смысловое содержание игры (задать наводящие вопросы).

3. Мотивировать детей на игру.

4. Поставить цель: выполнить правила игры.

5.При необходимости использовать в играх небольшие художественные тексты, которые подскажут движения и помогут понять правила.

6. На первом этапе обучения инструктору по физкультуре нужно назначать водящих, которыми могут быть наиболее энергичные и инициативные дети. Если игра хорошо знакома, водящими могут быть дети, не отличающиеся активностью или нарушители дисциплины. Далее водящие не назначаются, а выбираются при помощи считалок, угадывания «В какой руке предмет?», игры «Стрелочка» и т.д. Судьями и помощниками можно назначать детей с ослабленным здоровьем.

7. Постепенно правила можно усложнять и предлагать детям составить варианты игры.

8. Делить детей на группы и команды можно:

* по расчету — это быстро, относительно правильно и беспристрастно;
* по назначению выбору капитанов — менее удачный способ, так как могут сформироваться более сильные или слабые группы или команды. Кроме того, это отнимает много времени и часто вызывает недовольство детей;
* построение в колонну по 3 – 4 – 5 — хороший способ деления на команды (каждая колонна команда);
* с помощью оговорок и жеребьевок: сначала выбираются капитаны, а они набирают команды.

9. Педагог активно руководит, а если нужно, то и сам играет вместе с детьми (кроме игр с элементами соревнований).

10. Важно организованно закончить игру: подвести итоги, объявить результаты, отметить положительные и отрицательные стороны, проанализировать игровые действия вместе с детьми.

После того как игра усвоена, ее включают в соревнования, праздники и досуги с детьми.

***Организация игр с учетом возраста детей***

Для детей младших групп. Организуются элементарные по содержанию и правилам сюжетные и несюжетные подвижные игры, в которых дети выполняют простые двигательные задания при непосредственном участии педагога («Ловишки», «Бегите ко мне»). Основная роль в игре отводится педагогу. Игры для детей от 3 лет направлены на ориентировку в пространстве и выполнение игрового задания («У медведя во бору», «Кот и мыши» и др.). Наиболее сложные моменты объясняются показом. Основные движения в играх — кратковременный бег, прыжки и ходьба с последующим отдыхом («Куры в огороде», «Птички в гнездышках», «Лягушки» и др.).

Для детей средних групп. Возможны игры с простейшими индивидуальными и коллективными соревнованиями. У детей накапливается двигательный опыт, движения становятся более координированными. Педагог может усложнять правила игры: увеличивать расстояние для бега, метания и т.д. Роль водящего вначале поручается детям, которые могут с ней справиться. В средней группе широко используются сюжетные игры: «Кот и мыши», «Мышеловка», а педагог так же, как и в младшей группе, должен использовать образный рассказ, например для игры «Козлята и волк».

Для детей старших групп. Игры усложняются по содержанию, правилам, количеству ролей, вводятся задания на коллективное соревнование. Движения детей отличаются большей точностью, поэтому в старшем возрасте широко можно использовать элементы соревнований («Эстафеты», русские народные игры-забавы — бег в мешках, прыжки в паре с завязанными резинкой ногами и др.).

Перед детьми чаще ставятся задачи: мгновенно реагировать на изменение игровой ситуации, проявлять смелость, сообразительность, смекалку, сноровку, переключаться с одной деятельности на другую, например, в русских народных играх: «День и ночь», «Салки в кругу, или на одной ноге», «Совушка», «Бабка Ежка» и др.

Дети подготовительных к школе групп играют в сложные подвижные, командные игры, игры-эстафеты, развивающие ловкость, быстроту, выносливость, самостоятельность, совершенствующие двигательные навыки, воспитывающие морально-волевые качества, вызывающие эмоциональный подъем. Дети сами составляют варианты игр. Например, игра «Два Мороза». Педагог предлагает следующий вариант: кого «Морозы» осалят, тот остается на месте, а дети, перебегая на противоположную сторону, не должны задевать «замороженных». Затем инструктор предлагает убегать от «Морозов», дотрагиваться до «замороженных» и «отогревать» их. Теперь дети сами придумывают вариант игры, например, такой: в игре появляются лыжники и конькобежцы, которых нельзя «заморозить», но они сами могут «отогревать» других игроков, и т.д.

Высшее проявление творчества у детей — придумывание игр и умение самостоятельно их организовать.

***Использование народных игр на занятиях разных типов***

На традиционных занятиях физической культурой после разминки в основной части можно провести подвижную народную игру («Жмурки»), в заключительной части — спокойную малоподвижную игру («У дядюшки Трифона», «Ручеек», «Пустое место» и др.).

Игровые занятия строятся только на народных подвижных играх, играх-эстафетах, играх-аттракционах при условии, что их правила хорошо знакомы детям.

Большой интерес вызовут сюжетные занятия, в основе которых — целостные сюжетные ситуации. Хорошо, если при подготовке к таким занятиям учитываются календарные народные обрядовые праздники.

Народные подвижные игры помогают осуществить интегративный подход при организации образовательного процесса и решить ***задачи в разных областях:***

* развивать мышление, воображение, активизировать умственную деятельность; воспитывать активность, сноровку, сообразительность; обучать умению конструировать игры на традиционной народной основе;
* создавать определенный духовный настрой, интерес к народному творчеству; формировать чувство причастности к истории Родины через ознакомление с народными праздникам и традициями; развивать нравственные качества, воспитывать патриотические чувства;
* развивать навыки свободного общения со сверстниками, инициативу, умение постоять за себя, нравственные чувства; учить преодолевать неудачи, переживать неуспех;
* развивать двигательную активность и физические качества;
* знакомить с различными видами фольклора: приговорками, считалками, перевёртышами, загадками, хороводами, народными песнями и др.

**Литература**

1. Гришина Г.Н. Приобщение детей к народной игровой культуре // Управление ДОУ. 2005. N° 1.
2. Инструктор по физкультуре. 2010. N° 2.
3. Князева OJL, Махачева М.Д. Приобщение детей к истокам русской народной культуры. Программа: Учеб.-метод, пособие. СПб., 2004.
4. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Практ. пособие. М., 2003.
5. Смирнова А.И., Полтавцева Н.В. Использование системы подвижных игр для старших дошкольников в повседневной жизни: Метод, рекомендации для студ. фак-та дошк. воспитания и воспитателей дет. сада. Тольятги, 1996.
6. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошк. учреждений. М., 2009.