

**Мастер – класс для воспитателей  
«Приобщение дошкольников к здоровому  
образу жизни через русские народные  
игры с мячом»**



Демидчик Екатерина  
Николаевна  
инструктор по  
физической культуре  
МКДОУ «Березинский  
детский сад «Алёнушка»

## **«Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни через русские народные игры с мячом»**

*Цель: Стимулировать использование педагогами народных игр с мячом, как средства приобщения детей к здоровому образу жизни.*

### **Задачи:**

1. Познакомить педагогов с некоторыми русскими народными играми
2. Закрепить знания участников мастера – класса об организации и проведении подвижных игр.
3. Повысить профессиональную компетентность участников мастер – класса

**Материалы:** мячик больших размеров, атрибуты к подвижным играм.

### ***Участники мастер – класса приглашаются занять свои места.***

Добрый день, уважаемые коллеги! Сегодня мастер — класс будет посвящен русским народным играм и их значению в приобщении к здоровому образу жизни дошкольников. «Русская народная игра — одно из средств, приобщения к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста».

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.

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

Мы с вами поиграем в русские народные игры с мячом «Большой мяч» , «Летучий мяч» , «Лови, бросай, упасть не давай».

**Подвижные игры** способствуют развитию речи ребенка, с их помощью обогащается словарный запас, так как игры часто сопровождаются песнями, стихотворениями считалками. В играх совершенствуется эстетическое восприятие мира. Дети познают красоту движений их образность, у них развивается чувство ритма. Они несут в себе разную социальную направленность. Приобщаются к национальной культуре. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость.

В своей работе при проведении подвижных игр учитываю возрастные особенности детей, физическую подготовленность, количество детей и условия проведения.

Каждая игра начинается с выбора водящего. Чаще всего это происходит с помощью считалки. Считалка – это древнее заклинание, позволяющее распределять трудную и опасную работу между людьми. Позже когда человеческая жизнь изменилась, считалка перешла в детскую игру. Она помогает выбрать ведущего, распределить роли весело, без обмана и обид.

Сегодня, 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.

Уважаемые коллеги! Я предлагаю вам встать в круг, передавая мячик, друг другу, поделитесь секретами сохранения и укрепления своего здоровья (Участники мастер – класса выполняют задание)

### **Приложение:**

#### **1. 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 перекачивают его только ногами.

## 2.Летучий мяч

Играющие встают в круг, водящий в середину круга. По сигналу дети начинают перебрасывать мяч друг другу через центр круга. Водящий старается задержать мяч, поймать или коснуться его рукой. Если ему это удалось, то он встает в круг, а тот, кому был брошен мяч, становится водящим.

*Правила:*

- Играющим разрешается при ловле мяча сходить с места.
- Играющие не должны задерживать мяч.
- Водящий не может коснуться мяча, когда он находится в руках игрока.

2. Лови, бросай, упасть не давай.

Дети стоят по кругу на расстоянии 2 метров друг от друга. В руках у одного из них мяч. Ребенок с мячом говорит: «Лови, бросай, упасть не давай» и бросает мяч соседу, тот другому и т.д. по кругу. По сигналу водящего направления броска мяча меняется.

## 3.«Воевода».

Развитие смекалки, быстроты.

Выбирается воевода, он идет с мячом по кругу.

**Воевода:** Катилось яблоко

вдоль огорода,

Кто его взял,

тот воевода.

На ком слова закончились, между теми игроками кладется мяч.

**Дети:** Воевода, воевода,

Выходи из огорода.

Раз, два, три —

не воронь,

Беги как огонь.

Разворачиваются в разные стороны и бегут вдоль хоровода. Кто быстрее, тот становится воеводой.

### Литература и Интернет-сайты:

1. А. В. Кенеман «Детские подвижные игры народов мира». Издательство «Просвещение» Москва. 1988 год
2. А. В. Кенеман; Под ред. Т. И. Осокиной Детские подвижные игры народов СССР, М. 1986 год
3. [http://www.murzilka.org/glossary/detskie\\_schitalki/](http://www.murzilka.org/glossary/detskie_schitalki/)
4. <http://www.wiki.vladimir.i-edu.ru/index.php?titl>