

Муниципальное автономное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Малинский центр развития ребенка – детский сад «Чайка»  
городского округа Ступино  
Московской области

**Игровой тренинг:**

**Физическое развитие средствами народной игровой культуры**

Подготовил  
и провела:  
Воспитатель:  
Лукиянчикова С. Ю.  
25.09.2021г

Цель: формирование познавательных и профессиональных мотивов и интересов педагогов о народных подвижных играх, как средстве сохранения и укрепления психологического и физического здоровья дошкольников.

План взаимодействия: все участники практической части делятся на две команды: у каждой команды карточки с символами. Ведущая (воспитатель) проводит конкурсы, игры. В конце подведение итогов.

Воспитатель: - «Уважаемые коллеги, сегодня мы с вами погорим в 1 части нашей встречи о русской народной подвижной игре, как о средстве сохранения и укрепления здоровья детей (физического и психологического) и всестороннего развития личности дошкольника. Ни минуты покоя! К такому выводу приходим мы, педагоги, наблюдая за деятельностью детей. Что же больше всего любят малыши? (ответы педагогов) Не колеблясь, можем ответить – играть! Мы с вами начнем наше взаимодействие с игры - «Здравствуй друг» (участники делятся на пары)".

Здравствуй друг – жмут друг другу руки;

Как ты тут – хлопают друг друга по плечу;

Где ты был – берутся за ухо;

Я скучал – показав на себя, перекрещивают руки на груди;

Ты пришел – раскрывают руки в стороны;

Хорошо – обнимаются и поглаживают друг друга по спине.

Воспитатель: «Игра – это жизненная лаборатория детства, дающая тот аромат, ту атмосферу молодой жизни, без которой эта пора её была бы бесполезна для человечества. Игра сопровождает ребенка с рождения, остается с ним в детстве, отрочестве, вплоть до перехода в юность. Игра отражает мир мыслей и чувств детей, ведет их по стезе познания реальности.

Игр очень много, они могут быть самыми разнообразными, но особое место среди них занимают русские народные подвижные игры. Эти игры развивают воспитанников не только физически, но и психологически, и нравственно. Как вы думаете, почему? (ответы педагогов).

При умелом руководстве со стороны взрослого эти игры способны творить чудеса и способствовать всестороннему развитию личности».

Актуальность подвижной игры, в жизни дошкольника: «Актуальной задачей физического и психологического воспитания, говорится в концепции дошкольного образования – является поиск эффективных средств

совершенствования, развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях». Дошкольный возраст – это тот период, когда ребёнок усиленно растёт и развивается, период формирования человеческой личности, когда закладывается основа здоровья.

Неоспорим тот факт, что хорошее здоровье, приобретённое в ранний и дошкольный период детства, служит фундаментом для общего развития и сохраняет своё значение в последующие годы жизни.

Подвижная игра имеет большое значение в укреплении здоровья дошкольника. В подвижные игры включаются основные движения: ходьба, бег, метание, лазанье, прыжки, равновесие. Движения, входящие в игру, развивают и укрепляют организм, улучшают обмен веществ, функциональную деятельность всех органов и систем.

Значение подвижной игры. В играх закрепляются навыки движений, которые становятся более точными, координированными, дети выполняют движения в различных изменяющихся условиях, ориентируются в обстановке.

Весёлое настроение является важным элементом игры и оказывает положительное влияние на состояние нервной системы ребёнка, радостное настроение сопровождается физиологическими изменениями в организме: повышается деятельность сердца и дыхательного аппарата. Сила и искренность радостных эмоциональных переживаний детей во время игры делают её эффективным средством воспитания дружеских взаимоотношений, умение действовать в коллективе сверстников, толерантности - играть дружно, не ссориться, подчинять свои желания общим для всех правилам игры.

При систематическом проведении подвижных игр у детей воспитываются важнейшие волевые качества: выдержка, элементарная дисциплинированность – культура поведения.

В игре развивается внимание, память, наблюдательность, речь, обогащается словарь дошкольника.

Итак, подвижная игра это важнейшее средство в укреплении здоровья дошкольника, она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка.

Практическая часть.

Конкурс № 1: (разминка) Я предлагаю провести блиц-опрос по теме «Русские народные игры». Я задаю вам вопросы, вы отвечаете на них в быстром темпе

- по очереди.
- Какие атрибуты используются в русских народных играх? (палочка, платочек, мяч, игрушка)
  - Главная роль в народной игре? (водящий)
  - Что определяет весь ход игры, регулирует действия и поведение детей? (правила игры)
  - Для чего нужна считалка в игре? (чтобы выбрать водящего)
  - Где используются русские народные игры? (в организации праздников, утренников, развлечений, прогулок)
  - Какие физические качества воспитываются в русских народных играх? (смелость, ловкость, выносливость)
  - Откуда берётся речевой материал для народных игр? (из народного фольклора)
  - Что является сигналом к действию в народной игре? (слово)

Делим педагогов на две команды для участия в конкурсах, педагог произносит считалку:

1 Жили-были сто ребят.

Все ходили в детский сад,

Все садились за обед,

Все съедали сто котлет,

А потом ложились спать —

Начинай считать опять.

2. Катилась горошина по кругу

Ты води, а я не буду.

3. Я куплю себе дуду и на улицу пойду,

Громче дудочка дуди, мы играем , ты води.

Конкурс № 2. «Блиц опрос»:

Сколько подвижных игр проводится за день?

Основная задача подвижных игр?

Как, по какому принципу подбираются подвижные игры?

## Роль подвижных игр в подготовке детей к школе?

Конкурс № 3 «Кто больше». Выяснить самые «популярные игры и редко используемые (каждая команда дает ответ по одной игре, выигрывает кто больше назовет, сначала ПОПУЛЯРНЫЕ, за тем РЕДКИЕ ).

Популярные: («Догонялки», «Ловишки», «Салки» "Гуси-лебеди", "Волк во рву" , "Волк и овцы" , "Вороны и воробьи", "Змейка" , "Зайцы в огороде" , "Пчелки и ласточки", "Кошки-мышки" , "У медведя во бору", "Коршун и наседка" , "Стадо" , " Хромая лиса" , "Филин и пташки". "Лягушата", "Медведь и медовый пряник", "Зайки и ежи"

Редкие: «Лапта», «Казачьи-разбойники», Пристенки, Бирюльки, Шандры стоп,

Командам предлагается за определенное время называть популярные и редкие игры.

## Конкурс № 4 «Кто быстрее опустит обруч?»

Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении подвижных игр, тесно связан с положительными эмоциями детей, возникающими в процессе игровой деятельности и благотворно влияющими на психику ребенка.

Эмоциональный подъем создает у детей стремление к достижению общей для всех цели и выражается в ясном осознании задачи, в лучшей координации движений, более точной ориентировке в пространстве и игровых условиях, в ускоренном темпе выполнения заданий. При такой увлеченности детей и захватившей их радостной устремленности к достижению цели повышается роль воли, помогающей преодолевать различные препятствия.

Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств. Важно заметить! В процессе игры ребенок направляет свое внимание на достижение цели, а не на способ выполнения движения. Он действует целеустремленно, приспособившись к игровым условиям, проявляя выносливость, ловкость и другие физические качества. Мы с вами тоже вернемся в детство и немного поиграем.

Воспитателей поделить на 2 группы. Каждая группа встает перед определенной линией на расстоянии вытянутых рук в стороны. Перед каждой группой положить обруч диаметром 60 см. По сигналу "раз" первые из колон наклоняют туловище вперед, берут обруч по бокам и поднимают его вверх.

Затем опускают на плечи, через туловище и опускают на пол, быстро переступают и спешат в конец колонны. Ведущий фиксирует внимание воспитателей на то, кто правильно пропускал обруч и раньше встал в конец колонны. Затем по сигналу "раз" это делают другие педагоги из колон и т. д. Выигрывает та колонна, которая быстрее справится с заданием.

Вывод: Подвижная игра – сложная эмоциональная деятельность детей, направленная на решение двигательных задач, основанная на движении и наличии правил. Игра активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы, совершенствует движения, развивает их координацию, формирует быстроту, силу, выносливость, учит детей действовать в соответствии с правилами, осознанно действовать в изменяющейся игровой ситуации, познавать окружающий мир, активизирует память, представления, развивает мышление, воображение, пополняет словарный запас и обогащает речь детей, учит действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям, формирует честность, справедливость, дисциплинированность, учит дружить, сопереживать, помогать друг другу, развивает чувство ритма, способствует овладению пространственной терминологией.

Во 2 части игрового тренинга мы с Вами, уважаемые коллеги, на практике поиграем в русские народные игры. Такие игры проводятся на прогулках, на праздниках, развлечениях, досугах, занятиях физкультурой.

Цель: закреплять представления детей о фольклоре и русских народных играх; продолжать развивать двигательную активность детей, ловкость, быстроту, пространственную ориентировку; приучать к самостоятельному выполнению правил.

Игра «Золотые ворота» (Считалка).

Двое водящих получают имена – «луна» и «солнце». Они становятся лицом друг к другу и, соединив руки, поднимают их вверх, образуя воротца. Остальные играющие, взявшись за руки, проходят через эти ворота. Игроки, изображающие эти ворота, поют:

Золотые ворота

Пропускают не всегда.

Первый раз – прощается.

Второй раз – запрещается,

Ну, а в третий раз

Не пропустим вас! – (Опускают руки.)

Тот, кто оказался за воротами, остается у «луны» и «солнца». У него спрашивают, где он хотел бы остаться: У «луны» или у «солнца». Задержанный отвечает и становится за тем игроком, кого выбрал. Таким образом все распределяются: кто – к «солнцу», а кто к – «луне». Побеждает та команда, в которой больше человек.

Игра «Горячие руки» (игра для детей 5–7 лет).

Дети образуют круг. Водящий встает в центре круга. Стоящие вокруг него играющие поднимают руки до уровня пояса и держат их ладонями вверх. Водящий стремится осалить кого-нибудь по ладони. Играющие, спасаясь, быстро опускают руки. Тот, кого водящий осалит, становится водящим

Если играющих много, водящими могут быть два, три человека. Играющие могут и не убирать руки, а поворачивать их ладонями вниз. Игра проходит живее, когда водящий пытается быстро перемещаться по кругу в разных направлениях.

Игра «Летела корова». Количество игроков: 4 и больше. Дети становятся в широкий круг, руки не смыкают. Левую руку каждый игрок свободно кладет поверх правой руки соседа.

Игра начинается. По очереди игроки говорят по одному слову из игры и левой рукой хлопают по правой руке соседа.

Слова в игре такие: Летела корова по синему небу. Читала газету №...

Игрок называет любой номер (например, 10) и по очереди начинается счет до этого номера: 1, 2, 3, ...10. Каждую цифру называет новый игрок, когда подходит последняя цифра, игрок следующий за говорящим, должен отдернуть руку. Если игрок, не успел отдернуть руку, то он проиграл. И игра начинается снова.

Игра очень нравится детям и позволяет быстро освоить счет.

Вывод: Для ребят дошкольного возраста игры имеют исключительное значение: игра для них – учеба, игра для них – труд, игра для них – серьезная форма воспитания. Подвижная игра – одно из важных средств всестороннего естественного развития воспитанников. Характерная её особенность – комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное,

эстетическое и трудовое воспитание. А значит, это лучший метод сохранения и укрепления психологического здоровья. Поблагодарим, друг друга.

Метод «Незаконченных предложение» (рефлексия).

Игровой тренинг мы завершаем и предлагаю вам заключительную игру в которой нужно просто добавить нужное слово.

«Доскажи словечко».

Мы сегодня не устали,

Потому что..... (поиграли).

Много нас собралось вместе,

Было очень.....(интересно).

Игр нам разных показали.

Новых много мы.....(узнали).

Русские народные

Игры хороводные

Не пристало забывать,

Будем чаще в них ..... (играть).

Характерная особенность народных игр - 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.



Таким образом, народные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе русских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа в физкультурном аспекте деятельности.

Большое спасибо за внимание.