 Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №277 общеравивющего вида Советского района

городского округа город Уфа Республики Башкортостан

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

«Использование фольклора в физическом развитии детей дошкольного возраста»

Харисова Айгуль Ринатовна, воспитатель

стаж работы - 10 лет

квалификационная категория вторая

Уфа – 2015

  На современном этапе  одним из активных вопросов стоит вопрос сохранения и укрепления здоровья детей.

Проблема эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста является чрезвычайно важной. Потребность в активных, разнообразных движениях является отличительной особенностью дошкольников.

Физиологи считают движение врожденной потребностью человека, а двигательную активность - удовлетворенной потребностью организма в движении. От двигательной активности во многом зависят: развитие моторики и физических качеств, состояние здоровья, работоспособность, успешное освоение материала по различным предметам, наконец, настроение и долголетие человека.

Исходя из вышеизложенного, **актуальность темы** работы характеризуется тем, что наряду с поиском современных моделей воспитания, необходимо возрождать лучшие образцы народной педагогики. Фольклор как сокровищница русского и башкирского народа позволяет разнообразить и процесс физического воспитания путем нахождения новых форм развития двигательно – творческой инициативы детей.

В детском возрасте формируются основы физического и психи­ческого здоровья детей. О единстве физического и психического разви­тиясвидетельствуют многочисленные экспериментальные исследова­ния,проведенные с детьми дошкольного возраста (М.М.Кольцова 1958; А. В.Запорожец, 1960;Ю.Ф.Змановский, 1990; Б.Уайт, 1992;В. Л.Страковская, 1994 и др.).  
    Hаучных работ, посвященных изучению целе-  
сообразности использования фольклора в работе с детьми по  
физическому воспитанию, нами обнаружено недостаточно. Имеются  
отдельные сведения об использовании русских народных подвижных  
игр в физическом воспитании детей (В.И.Даль, 1879; Е.А.Покров-  
ский, 1864; П.Ф.Лесгафт, 1888; М.Ф.Литвинова. 1986; А.В.Кене-  
ман, Т.И. Осокина, 2005 и др.).

**Новизна и оригинальность** представленной системы работы заключается в поэтапном, в соответствии с возрастными возможностями и способностями детей дошкольного возраста. Как показывают педагогические наблюдения, в практике  
физические упражнения в сочетании с фольклором используются  
педагогами сравнительно мало, в основном на физкультурных  
занятиях игрового типа, спортивных и обрядовых праздниках.  
На наш взгляд, это связано с тем, что не разработана методика  
работы по физическому развитию в сочетании с фольклором,  
отсутствуют научно-методические рекомендации, позволяющие  
педагогам использовать их в работе с детьми разных возрастных  
групп дошкольных учреждений. Таким образом, проблема использо-  
вания фольклора в физическом воспитании детей 3 - 7 лет  
остается неразрешенной.   
 Объектом  выбран процесс физического  
развития детей дошкольного возраста.  
Предметом исследования является методика исполь-  
зования фольклора в физическом развитии детей дошкольного  
возраста.  
 Для успешного решения вышеизложенной проблемы мы поставили перед собой **цель**: повышение двигательного потенциала и интереса дошкольников к физической культуре посредством элементов устного народного творчества.

Задачи:

 -  поддерживать интерес к физической культуре, формирование мышечно-двигательные навыков, развитие основных физических качеств посредством русских и башкирских народных традиций, использовать фольклор, как эмоционально-образное средство влияния на детей;

 - сочетать фольклор с целью закрепления и совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств и способностей в измененной обстановке;

 - активизировать двигательную, интеллектуальную и речевую деятельность детей посредством фольклора;

 - способствовать приобщению детей к культурным традициям русского и башкирского народов, обеспечивающим в полной мере полноценное физическое, умственное и эстетическое развитие дошкольников.

Теоретическая значимость  исследования заключается в том, что в теории и методике физического  
воспитания дополнен и расширен материал по использование  
нетрадиционных форм работы с дошкольниками..  
Практическая значимость результатов  
 состоит в том, что разработаны формы организации  
работы по физическому воспитанию в сочетании с фольклором и  
составлены рекомендации к организации двигательного режима с  
использованием фольклорного материала в дошкольном учреждении  
и семье.   
 Работа будет интересна воспитателям и специалистам дошкольных образовательных учреждений, студентам, преподавателям, родителям (законным представителям воспитанников).

Работа может быть использована при организации деятельности по физическому развитию: для организации образовательной, совместной и самостоятельной деятельности взрослых и детей дошкольного возраста ; а также при организации кружковой работы.

Сейчас выигрывает тот воспитатель, который не только может дать базовые знания ребенку, но и направить его действия на самостоятельное добывание знаний. Необходимость развития самостоятельности, творческой инициативы, раскрытия потенциала ребенка, ставит перед педагогом важную задачу - сделать образовательную деятельность интересной, насыщенной и занимательной, материал должен содержать в себе элементы необычайного, удивительного, неожиданного, вызывающие интерес у дошкольников к познанию и творчеству.

В дошкольном возрасте опыт детей чрезвычайно мал. Мышцы туловища и конечностей находятся ещё на самой ранней стадии развития. Нуждается в укреплении и устойчивость равновесия, необходимая при выполнении большинства движений.

Но, несмотря на отработанную систему, педагоги в ДОУ всё чаще сталкиваются с нежеланием детей заниматься активной двигательной деятельностью. Причин тому несколько, и одна из них – излишняя заорганизованность процесса воспитания, а как следствие – недостаточный учёт возрастных особенностей детей. Поэтому общей задачей педагога является создание эмоционального комфорта для детей.

Следующая немаловажная задача, решаемая педагогом, - стимулирование желания детей заниматься двигательной активностью.

Для того чтобы вызвать у детей стойкий интерес к занятиям  физкультурой, «оживить» этот процесс,  обеспечить соответствие между эмоциональным, умственным, и физическим развитием дошкольников мы стали использовать в своей работе фольклор. Включение фольклора в развитии двигательной активности дошкольников требует соблюдения определенных условий, одно из которых - предложенные детям для выполнения физические упражнения, подвижные игры должны быть им хорошо знакомы, а фольклорный материал должен быть использован в соответствии в возрастными особенностями детей.  Об этом же говорит и Кант: «Предметы, которым обучают детей, должны подходить их возрасту».

Работая над этим вопросом и столкнувшись со знакомой всем проблемой - это физкультурные занятия с детьми младшего возраста, т.е. с первой младшей группой, это и быстрая отвлекаемость, загруженность физ. работника, и адаптационный период, отказ от выполнения каких либо заданий, возникла идея внедрить сказку, сюжет и фольклор на занятия физкультурой. В этом случае решается еще одна образовательная задача – это речевая, обыгранная на занятиях сказка, или потешка, которая вызывает у детей положительные воспоминания, на занятиях по развитию речи воспринимается с радостью, дети пытаются повторить.  
Получив положительный результат в первой младшей группе были опробованы занятия и во второй младшей группе, естественно, включая усложнения занятия очень понравилось детям, было воспринято не как занятие, а как интересное путешествие в сказку, и как актеры и герои сказки перевоплотившись в колобков, дети старались все выполнить правильно и с интересом ждали, что же будет дальше? Причем моторная плотность занятия, в первой младшей группе увеличилась на 6% по сравнению с обычным занятием с теми же упражнениями (с 74,25% до 80,65%), что, учитывая особенности данного возраста, является довольно не плохим результатом, а во второй младшей группе моторная плотность занятия достигла 85%.  
 Целью физического воспитания является воспитание здорово­го, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.  
 Введение сюжетных физкультурных занятий для детей 3-го-4го года жизни позволяет безболезненно пройти период адаптации, дети с удовольствием идут в детский сад, каждое занятие физкультурой становится маленьким праздником. Дети с удовольствием подражают знакомым героям зайке – попрыгайке, лягушке – поскакушке. Большая заинтересованность детей в таких видах занятий, желание узнать, что же будет дальше, стать не только посторонним зрителем, а участником сказки или путешествия, все это при грамотной организации занятия позволяет увеличить моторную плотность занятия, удовлетворить потребность ребенка в движении.  
 В работе с детьми используем различные типы  фольклорных физкультурных занятий.

1. Двигательно – творческие, основанные на одном из видов устного народного творчества – потешках, загадках,  сказках. Так, например, при выполнении ОРУ «Совушка – сова» (и.п. – основная стойка, руки на поясе: поворот головы, махи руками) можно использовать потешку:

  Совушка-сова (издаем звуки совы)  
Совушка-сова,  
Большая голова, (показываем большую голову совы)  
На пеньке сидит*,*(приседаем)  
Головой вертит, (вертим головой в разные стороны)Во все стороны глядит,  
Да ка-а-ак Полетит! (убегаем, показывая полет).

При выполнении упражнений можно предложить детям проговаривать слова знакомых потешек. Поэтому по возможности рекомендуется подбирать несложные, ритмические потешки, в которых словами отражено или подразумевается определенное движение.

Для выполнения ОРУ «Змейка» (и.п. – сед на пятках, кисти в замок: медленно встать на колени – потянуться) можно использовать загадку:

Вьется, извивается,        Как зашипит,

На солнце переливается,         Убегать всем велит.

 Отгадав загадку про белку  про белку:

Быстрый, маленький зверек,

По деревьям скок – поскок.

дети с удовольствием выполняют прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

При проведении ОВД, можно использовать небольшие отрывки из сказок, например из русской народной сказки «Колобок».

«Колобок покатился по тропинке» – катание мячей двумя руками на расстоянии 3,5 метра. Дети машут рукой вслед «колобку»: «До свидания».

«Катится, катится колобок, а навстречу ему медведь» - ползание на ладонях и ступнях.

На таких занятиях при проведении физических упражнений можно использовать 10-15 потешек или загадок «двигательного характера». Также можно задействовать сюжет одной или двух народных сказок.

Чаще всего используются сказки о животных, например «Теремок», «Гуси – лебеди», и волшебные сказки. Возможно использование авторских сказок (С.Я. Маршак «Кошкин дом»,  Г.-Х. Андерсен «Снежная королева»), дополняя их потешками или загадками.

1. Сюжетные физкультурные занятия с «вкраплением», «вплетение» элементов фольклора. Эти занятия проводятся в форме «двигательного» рассказа или сказки. Так, например, в заключительной части физкультурного занятия «У бабуси были гуси» можно использовать ходьбу по кругу в сочетании с речитативом:

Гусь гуляет по дорожке,        И гордится гармонист:

Гусь играет на гармошке,        Я га-га-га-голосист!

На занятии могут быть использованы до 5-6 элементов фольклора, в зависимости от сюжета и задач занятия.

1. Театрализованные физкультурные занятия с использованием имитационных, мимических и пантомимических упражнений. Инсценировок и игр – драматизаций.

Имитация отличается эмоциональной насыщенностью. В ней более образно представляется определенная сторона движения. Легко, бесшумно «спрыгивают птички с ветки»; вперевалочку, широко расставляя ноги, идет «неуклюжий косолапый медведь»;  весело, задорно, высоко поднимая ноги, шагает «петушок – золотой гребешок».

Во время выполнения мимических и пантомимических движений дети стараются передать путем выразительных движений мышц лица и всего тела образ определенного персонажа или изобразить его различное «душевное» состояние.

1. Музыкально – ритмические занятия, основанные на русских народных плясках и танцах, играх и хороводах, с использованием русских песен и народных мелодий. При выполнении ходьбы на носках можно использовать пение русской народной песни «Во поле береза стояла». А под мелодию лирического танца дети выполняют ОРУ.
2. Игровые физкультурные занятия на основе русских народных подвижных игр. Такие занятия отличаются тем, что для решения задач каждой части подбираются русские , башкирские народные подвижные игры и игровые упражнения с соответствующими движениями. В работе можно использовать такие игры или упражнения, как «Змейка», «Горелки», «Зайцы в лесу» и т.д.

Лучше всего проводить такие занятия, когда дети знают много народных игр, считалок и скороговорок.

1. Познавательные занятия из серии «Забочусь о своем здоровье» с использованием элементов фольклора. На таких занятиях педагоги формируют элементарные знания детей о своем здоровье, знакомят их со строением тела человека, правилами гигиены, функциями разных органов. В качестве фольклорного материала можно использовать потешки, шутки, прибаутки, загадки, пословицы и поговорки.
2. Интергрированные занятия рекомендуется проводить с целью изучения необходимого материала. Интегрирование физических упражнений с элементами фольклора позволяет осуществить качественное и прочное усвоение знаний, умений и навыков в области физ. воспитания.

Также проводим и утреннюю гимнастику с использованием фольклорного материала. Например, «Потешки для малышей», «На лесной лужайке», «В гостях у бабушки загадушки» и др.

   Был разработан  план работы с детьми на год.  Он составлен  таким образом, чтобы каждый вид двигательной деятельности отвечал поставленным задачам. В него включены  направления  наиболее важные в развитии двигательной активности.

-Физическое развитие с использованием фольклора: сюжетные ( «Гуси-лебеди», «Ах, ты репка, крепкая», «Колобок»), двигательно-творческие («В гости к солнышку», «В гостях у лесных жителей», «Смоляной бычок»), музыкально-ритмические, игровые ( «Путешествие по сказкам», «Пляшут наши малыши», «Солнечные зайчики»).

-Досуги построенные на фольклоре ( «В гостях у Мухомора», «Поиграем от души», «Зимние забавы», «Котята» и другие).

-Утреннюю гимнастику с включением фольклора.

-Оздоровительную гимнастику после сна в сочетании с фольклором.

-Русские и башкирские народные подвижные и хороводные игры.

У дошкольников преобладает мотив эмоциональной привлекательности.

Главное, мы считаем, что должен учесть воспитатель при ознакомлении воспитанников с различными фольклорными жанрами, необходимость привнести элементы артистичности, индивидуальности в исполнении народных произведений. Тогда занятия будут проходить, как яркое общение с ребёнком, на глазах которого разыгрывается красочное действо: звери разговаривают человеческими  голосами, поют, играют. Настроение затейливости, шаловливого веселья, а иногда некоторого баловства – и есть преимущество таких занятий.

Развитие двигательной активности дошкольников проходит через все формы физического воспитания, поэтому  вначале  были составлены картотеки  комплексов утренней гимнастики и оздоровительной гимнастики после сна с использованием фольклора; сделан  подбор интересных считалок, доступных для детей старшего дошкольного  возраста по своему изложению и содержанию;  составлены   картотеки русских народных подвижных и хороводных игр;  оформлена  фонотека: музыкальные композиции на различные виды движений, голоса и шумы природы ( лес, море, река, голоса домашних животных, стихи и потешки о них), русские народные мелодии для хороводных игр, чтобы физкультурные занятия  были эмоционально привлекательны для детей. Разнообразные пособия: платочки, ленты, «снежки», набивные мешочки, картонные многофункциональные модули разного цвета, формы, размера, маски-шапочки персонажей русских народных сказок, нетрадиционное оборудование к занятиям и подвижным играм.

  Физические упражнения в сочетании с фольклором  располагаются на занятии в определенном порядке, учитывая физиологические и психологические особенности детей дошкольного  возраста. Физкультурные занятия  строятся таким образом, чтобы подготовить детей к восприятию и выполнению более сложных упражнений, с помощью которых решаются  двигательные задачи. Для этого используются русские народные сказки, хорошо знакомые детям, в форме двигательного рассказа.

  «Сказки, как писал К.Д.Ушинский, - это первые и блестящие попытки русской народной педагогики, и я не думаю, чтобы кто-нибудь был в состоянии состязаться с педагогическим гением народа».

  Яркие образы героев сказки лучше запоминаются и передаются в движении. Для развития двигательных умений и навыков, для закрепления О.В.Д. (подлезание, пролезание в обруч, прыжки в высоту с места; прокатывание  ограниченной площади опоры и т.д.) все занятия строятся в форме двигательного рассказа на сказках: «Репка», «Колобок», «Гуси-лебеди», «Смоляной бычок».

  Эти сказки хорошо знакомы детям, они с большим удовольствием «пересказывают» их, ярко и образно выполняя движения, получая при этом эмоциональное и двигательное удовлетворение, соответствующую их возрасту физическую нагрузку.

   Игровые физкультурные занятия строятся  на основе русских и башкирских народных подвижных игр. Для решения задач каждой части занятия  подбирались игры и игровые упражнения с соответствующими движениями, и уже знакомые детям.

   Русские и башкирские народные подвижные и хороводные игры  использовались и для закрепления двигательных умений и навыков, как эмоционально образное средство влияния на детей, вызывая у них интерес к физическим упражнениям, и активное правильное выполнение движений.

  С новыми народными играми детей знакомили  до занятия; на прогулках, в свободное от занятий время по подгруппам.  Рассказывали  им о ее названии, правилах, содержании. При этом подчеркивалось смысловое содержание действий каждого персонажа, раскрывая причинную обусловленность характера движений. (В игре «Баба Яга» - быстро допрыгать до «домика»; скамейка, куб; подняться на него чтобы Баба Яга не успела схватить убегающего).

  Разучивали рифмованный текст, который раскрывает содержание игры и служит в ней сигналом к действию.

  Как один из приемов организации подвижной игры использовали заклички к играм.  Услышав слова знакомого зачина, дети строятся в круг и игра продолжается, при этом не растрачивается время занятия впустую, это помогает повысить моторную плотность занятия.

  Во время прогулок  знакомые зачины и переклички к подвижным играм, помогают быстрее вовлечь детей в игру и, как правило, нежелающих играть нет. Учили детей распределять ведущие роли в игре с помощью считалок.

  Считалки - короткие рифмованные стихи, доставляют детям радость, способствуют активизации двигательной активности и помогают развивать воображение, активизируют мыслительную деятельность. Помогают в воспитании выдержки, внимания, чувства товарищества. Дети быстро запоминают считалку, используют ее в своих играх, читают с особым чувством и выражением.

-«Пчелы в поле полетели, зажжужали, загудели. Сели пчелы на цветы, Мы играем - водишь ты!» «Раз у нашего Степана, караулил кот сметану, Кот сидит - сметаны нет. Помогите-ка Степану, Поищите с ним сметану! ».

  Полученные на занятиях знания, дети активно используют в повседневной жизни, играют в различные игры, хороводные, в форме двигательного рассказа показывают сказки в театрализованном  уголке  группы,  читая  вслух  потешку  - воспроизводят ее вместе с движениями.

  Помимо занятий с использованием фольклора, русских народных подвижных и хороводных игр,  включали  фольклор в активный отдых детей: физкультурные досуги, праздники, в физкультурно – оздоровительную работу.  В утреннюю  гимнастику  включали различные музыкально - ритмические композиции: «Веселые путешественники», «Ки-ко-ко - птичий двор», комплексы упражнений, построенные на загадках - «где мы были не скажем, а покажем», на потешках - «потешки для малышей», на закличках - «дождик, дождик, пуще лей, чтобы было веселей».

  Дети с удовольствием выполняют оздоровительную гимнастику после сна, особенно когда она проходит под народную музыку, с использованием потешек, считалок,  создающую радостный настрой.

  Фольклорные произведения  также включались  в комплекс пальчиковой гимнастики, пальчиковые игры, в динамические паузы, в различные режимные моменты.

Под воздействием фольклорных физкультурных занятий, и других форм работы с детьми с включением фольклора, происходят существенные изменения в физическом развитии детей. Двигательная деятельность приобретает осознанный мотивированный целенаправленный характер. В известной степени у детей развиваются самостоятельность, настойчивость, двигательные умения и навыки. Следовательно, использование фольклора благотворно сказывается на двигательной активности, на формирование эмоционально-волевой сферы. Можно также отметить, что использование фольклора в развитии двигательной активности, оказало положительное влияние на общее и речевое развитие детей, способствует развитию личности ребенка, его интеллекта.

Физическое воспитание дошкольников с использованием фольклора предусматривает систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий, многовариативность форм физкультурно-оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; взаимосвязь задач физического воспитания с  другими сторонами воспитания.

Современная концепция образования предусматривает не только оздоровление дошкольников, но и обеспечение личностно-ориентированных подходов к образовательной среде, формирование здоровьесберегающего образовательного пространства.

Народные подвижные игры, созданные на основе художественного поэтического текста, являются ценным средством физического воспитания.

Народные подвижные игры, для проведения на физкультурных занятиях выбираются в соответствии с теми задачами по физическому воспитанию, которые реализуются в данный момент. Также учитывается уровень двигательных умений и навыков детей, принцип сходства используемой атрибутики или решаемых с помощью игр задач.

Одни игры имеют сюжет, правила их тесно связаны с сюжетом (например, «Коршун», «Курочка», «Гуси-лебеди», «Стадо»). В играх типа «Много троих, хватит двоих», «Горячее место» сюжет и роли отсутствуют, все внимание детей направлено на движение и правила. Есть игры, в которых сюжет и действия играющих обусловлены текстом. В игре «Краски» покупатель переговаривается с водящим: «Тук-тук!» – «Кто там?» – «Покупатель». – «За чем пришел?» – «За краской». – «За какой?» –  «За голубой».Привлекательны для детей в русских,башкирских играх различные попевки. Так, в игре «Уголки» каждая перебежка сопровождается попевкой. При последнем слове играющие меняются местами, а покупающий-водящий стремится занять освободившийся во время перебежки уголок. В играх типа «Горелки» текст отвлекает внимание ловящего, во время пения он должен смотреть вверх.

Игры можно разделить по видам движений: игры с бегом, прыжками, метанием; некоторые из них можно проводить как в теплое, так и в холодное время года. Есть игры малой подвижности, пригодные для проведения в ненастной погоде в ограниченном пространстве.

Очень нравятся детям театрализованные физкультурные занятия с использованием имитационных, мимических и пантомимических упражнений, инсценировок и игр-драматизаций, русских народных подвижных игр, загадок, считалок и скороговорок.

Имитация отличается эмоциональной насыщенностью, в ней более образно представлена определенная сторона движения. Легко, бесшумно спрыгивают птички с ветки; вперевалочку, широко расставляя ноги, идет неуклюжий косолапый медведь; весело, задорно, высоко поднимая ноги, шагает Петушок – Золотой Гребешок.

Одной из форм работы с детьми является ритмическая гимнастика. Дети старшего дошкольного возраста могут выразительно и грациозно, пластично выполнять танцевальные упражнения, менять их характер в соответствии с ритмом и темпом народной музыки. Использование в работе комплексов ритмической гимнастики в русском стиле позволяет познакомить детей с национальными традициями на примере основных, наиболее типичных танцевальных движений.

Нравственные качества, сформированные в игре, влияют на поведение ребенка и его характер. Каждому хочется быть в главной роли, но не все умеют считаться с мнением товарища, справедливо разрешать споры. Здесь нам на помощь приходят мудрые народные считалки. Дети с большим удовольствием их разучивают и применяют как в двигательной деятельности, так и в свободной.

Проведенная в нашем детском саду работа по внедрению фольклора в физическое развитие детей уже дала положительные результаты: у детей развивается устойчивый интерес к двигательной деятельности, ребята с удовольствием занимаются физическими упражнениями, участвуют в подвижных играх. Движения детей стали более мотивированными, упорядоченными, дети научились понимать связь между характером движений и их целью – выполнением определенных задач. Знакомство с народными играми поспособствовало расширению кругозора детей, обогатился их словарный запас. Дети стали активно употреблять такие слова, как водящий, ведущий, считалка, поговорка, закличка и т.п. Также включение фольклора в процесс физического развития помогает качественной реализации программы по физическому воспитанию.

Спортивные фольклорные праздники, развлечения несут в себе эмоциональный и двигательный заряд, способствуют успешному развитию физических качеств, формированию уважительного отношения к культурным традициям и обычаям русского и башкирского народов.

Итак, фольклор как эмоционально-образное средство воспитания поддерживает их интерес к физической культуре и к национальным традициям, вызывает у них радость и удовольствие, желание заниматься физическими упражнениями, т.е. непринужденно с пользой для здоровья подготовиться к новой для ребенка деятельности – учебной.  
С целью оптимизации процесса физической подготовки  
детей дошкольного возраста рекомендуем использовать в разных  
возрастных группах дошкольного учреждения семь типов фольклор-  
ных физкультурных занятий: во второй младшей группе - двига-  
тельно - творческое, сметное, театрализованное занятия: в  
средней группе дополняется музыкально-ритмическое занятие;  
в старшей и подготовительной к школе группах дополнительно  
включать игровое, познавательное и интегрированное занятия,  
В течение учебного года рекомендуем проводить 27-36  
фольклорных физкультурных занятий с детьми в соответствии  
с возрастными особенностями, чередовать проведение традиционной  
гимнастики с фольклорной утренней гимнастикой и ритмической  
гимнастикой в русском народном стиле, ежедневно проводить  
оздоровительную гимнастику после сна, русские народные  
подвижные игры, игры-забавы, игры-аттракционы, игры-поединки, 2 раза в неделю планировать психогимнастику, физкультминутки  
по мере необходимости в зависимости от вида занятия, 1 - 2 раза  
в месяц физкультурные досуги, 2-3 раза в год проводить спор-  
тивные и народные праздники, пешие туристические походы. Дни  
Здоровья не реже 1 раза в квартал.  
В работе по физическому воспитанию рекомендуем  
использовать четыре группы русских народных подвижных игр:  
игры с преимущественным проявлением двигательных и психических  
качеств, народные игры по характеру использования фольклорного  
подкрепления и по способу распределения на роль для целе-  
направленного психофизического развития детей и рациональной  
организации учебно - воспитательного процесса в дошкольном  
учреждении.В работе по физическому воспитании в сочетании  
с фольклором рекомендуем максимально использовать наглядность,  
шапочки-маски, народные костюмы, разнообразные предметы и  
игровые атрибуты, оказывающие значительное влияние на освоение  
и совершенствование движений, развитие сенсорики и творческих  
способностей каждого ребенка.Для повышения эффективности физического воспитанияв сочетании с фольклором рекомендуем использовать музыкальноесопровождение (народные и современные мелодии), так как оно  
создает эмоциональный настрой занимающихся, помогает понять  
характер движения и выполнять его качественно и выразительно  
в согласовании с ритмом и динамикой музыкального произведения.С целью возрождения культурных традиций рекомендуем  
организовывать просмотр и совместное проведение с детьми и  
родителями физкультурно-оздоровительных мероприятий с исполь-  
зованием фольклорного материала в дошкольном учреждении,  
проводить консультации и семинары-практикумы для родителей,  
родительские собрания и конференции.  
 Таким образом, народные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе физическое и духовное здоровье.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Асташина, М. Фольклор в физическом воспитании дошкольников / М. Асташина, О. Трещева // Дошкольное воспитание. - 2012. – №3. - С. 61-68.  
2. Былеева, Л.В. Подвижные игры / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 208 с.  
3. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина, Е.И. Вавилова. - М.: Просвещение, 1995.- 394 с.   
4. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) / Л.И. Пензулаева. – М.: ВЛАДОС, 2013. – 128 с.  
5. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2012. – 368 с.  
6. Фролов, В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: пособие для воспитателя / В.Г. Фролов. - М.: Просвещение, 2013. - 159с.  
7. Хухлаева, Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях / Д.В. Хухлаева. – М.: Просвещение, 1999. – 272 с.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ БАШКИРСКИХ И РУССКИХ НАРОДОВ.

**Курай (Дудочка)**

Игра проводится под  любую башкирскую народную мелодию. Дети, взявшись за руки, образуют круг и двигаются в одну сторону. В   центре   круга   один   ребенок,   он   кураист, в руках у него курай (длинная дудочка), он ходит   в противоположную сторону.   Дети по кругу ходят, бегут, выполняют притопы на слова:

«Услыхали наш курай,

Собрались мы все сюда.

Наигравшись с кураистом,

Разбежались кто куда.

Хай, хай, хай, хай

На зеленом, на лугу

Мы попляшем под курай,

Дети разбегаются врассыпную по площадке, выполняют движения башкирского танца под слова:

 «Ты, курай задорный, веселей играй.

 Тех, кто лучше пляшет, выбирай»

Ребенок-кураист выбирает лучшего исполнителя движений, тот становится водящим.

Правила: разбегаться только после окончание слов.

**Муйуш алыш (Уголки)**

По четырем углам площадки стоят четыре стула, на них четверо детей. В центре стоит водящий. Он по – очереди подходит  к сидящим и задает каждому вопрос:

- Хозяйка, можно истопить у тебя баню?

1 играющий отвечает: «Моя баня занята».

2 играющий отвечает: «Моя собака ощенилась»

 3 играющий отвечает: «Печка обвалилась»

 4 играющий отвечает: «Воды нет»

Водящий выходит на центр площадки, хлопает в ладоши три раза и кричит: Хоп, хоп, хоп! За это время хозяева быстро меняются местами. Водящий должен успеть занять свободный стул.

Правила: меняться только после хлопков водящего. Игра может проводиться и с большим количеством детей: в этом случае воспитателю следует поставить столько стульев, сколько играющих и составить дополнительные ответы для «хозяев».

**Ак тирек**, кук тирэк**(Белый** т**ополь, синий тополь**)

Дети стоят в две шеренги по краю площадки напротив друг друга. Первая команда хором спрашивает: «Белый тополь, синий тополь, что есть на небе?»

Вторая команда хором отвечает: «Пестрые птицы».

Первая команда спрашивает: «Что есть у них на крыльях?» Вторая команда отвечает: «Есть сахар и мед».

Первая команда просит: «Дайте нам сахар».

Вторая команда спрашивает: «Зачем вам?»

Первая команда зовет: «Белый тополь, синий тополь».

Вторая команда спрашивает: «Кого выбираете из нас?»

Первая команда называют имя одного из играющих из противоположной команды. Выбранный ребенок бежит навстречу шеренге соперников, которые стоят, сомкнув крепко руки, и старается разорвать «цепь» соперника. Если он разорвет «цепь», то забирает играющего из команды соперников в свою команду, если нет, то остается в этой команде. Выигрывает та команда, в которой оказывается больше всего игроков.

**Букэн кайыш  (Поймай воробья поясом)**

Дети парами стоят по кругу: впереди девочка сзади мальчик. Водящий, в руке у которого пояс (веревка), ходит за кругом и произносит текст:

«Лето прошло, осень пришла,

Утки улетели, гуси улетели.

Соловьи пропели.

Ворона стой! Воробей лети!»

Ребенок, которого выбрали «воробьем» убегает от водящего по кругу, а тот старается догнать и осалить поясом. Если водящий осалит, то занимает место играющего, а осаленный становится водящим.

Правила: не касаться убегающего рукой, а только поясом. Убегать после слова «лети».

**Кугарсэн (Голуби)**

На площадке чертятся две параллельные линии на расстоянии 5-8 метров, вдоль этих линий чертятся круги («гнезда»). Дети стоят в кругах («гнездах») напротив друг друга. Водящий - «пастух», с закрытыми глазами ходит между шеренг и произносит три раза текст:

«Гур - гур, голуби

Для всех нас одно гнездо»

С окончанием слов дети меняются местами («гнездами») - бегут в противоположные «гнезда». Пастух открывает глаза и старается занять пустое «гнездо». Оставшийся без «гнезда» ребенок «голубь» становится «пастухом».

Правила: меняться местами можно только тогда, когда пастух произнесет текст три раза.

**Эна  менян  еп (Иголка и нитка)**

Дети делятся на две команды, выстраиваются в колонны друг за другом на одной стороне площадки. Перед каждой командой на расстоянии 5 метров ставится ориентир (куб, башня, флажок). По сигналу первые игроки («иголки») обегают ориентиры, возвращаются к команде. К ним зацепляется следующий игрок («нитка»), они обегают ориентир вдвоем. Таким образом, все игроки команды («нитки»), по очереди зацепляясь, друг за дружкой, обегают ориентиры. Побеждает та команда («иголка с ниткой»), все игроки которой зацепились и обежали ориентиры первыми.

Правила: играющим во время бега не разрешается расцеплять руки. Если это случилось, то нарушившая правила команда начинает игру заново.

**Бесэй менэн сыскан (Кот и мыши)**

Кот сидит в кругу на краю площадки, закрыв глаза. Дети - мыши бегают по площадке очень тихо, на носочках, чтобы не разбудить кота. Как только кот открывает глаза и поднимается с места, дети - мыши должны присесть и не двигаться. Кот произносит слова:

«Котик вышел погулять,

Серых мышек поймать.

 Сейчас догоню, схвачу и проглочу»

После окончания слов кот ловит мышей, которые встают и убегают от него. В конце игры подсчитывают количество пойманных мышей. Выбирается новый кот, игра повторяется.

Правила: не двигаться во время слов кота; осаленные мыши должны прекратить игру, собраться у кота в домике.

**Буре  менэн  куян (Волк и зайцы)**

Для игры выбираются волк и водящий. Остальные дети - зайцы. Волк прячется   - приседает на одной стороне площадки, а дети - зайцы стоят на другой стороне площадки, ограниченной чертой. На слова ведущего «зайцы» выходят из дома и прыгают на двух ногах по всей площадке:

«Белый заяц, мягкий заяц

В гости к нам пришел.

Ушки - длинные.

Короткий хвост».

На сигнал ведущего «Буре» («Волк») дети-зайцы прыжками быстро возвращаются в свой дом, а волк старается поймать как можно больше детей.

Правила: передвигаться по площадке можно только прыжками на двух ногах; убегать в дом только после сигнала водящего; ловить, касаясь игрока рукой.

**Юрта (Тирмэ)**

В игре участвуют четыре подгруппы детей, каждая из которых образует круг по углам площадки. В центре каждого круга стоит стул, на котором повешен платок с национальным узором. Взявшись за руки, все идут четырьмя кругами переменным шагом и поют:

Мы, веселые ребята,

Соберемся все в кружок

Поиграем, и попляшем,

И помчимся на лужок

На мелодию без слов ребята переменным шагом перемещаются в общий круг. По окончании музыки они быстро бегут к своим стульям, берут платок и натягивают его над головой в виде шатра (крыши, получается юрта.

*Правила игры.* С окончанием музыки надо быстро подбежать к своему стулу и образовать юрту. Выигрывает группа детей, первой построившая юрту.

**Медный пень (Бакыр букэн)**

Играющие парами располагаются по кругу. Дети, изображающие медные пни, сидят на стульях. Дети-хозяева становятся за стульями.

На башкирскую народную мелодию водящий-покупатель двигается по кругу переменным шагом, смотрит внимательно на детей, сидящих на стульях, как бы выбирая себе пень. С окончанием музыки останавливается около пары и спрашивает у хозяина:

Я хочу у вас спросить,

Можно ль мне ваш пень купить

Хозяин отвечает:

Коль джигит ты удалой,

Медный пень тот будет твой

После этих слов хозяин и покупатель выходят за круг, встают за выбранным пнем друг к другу спиной и на слова: "Раз, два, три - беги" - разбегаются в разные стороны. Добежавший первым встает за медным пнем.

*Правила игры.* Бежать только по сигналу. Победитель становится хозяином.

**Палка-кидалка (Сойош таяк)**

Чертится круг диаметром 1, 5 м. В круг кладут палку-кидалку длиной 50 см. Считалкой выбирают пастуха. Один игрок кидает палку вдаль. Пастух выбегает за брошенной палкой. В это время игроки прячутся. Пастух возвращается с палкой, кладет ее на место и ищет детей. Заметив спрятавшегося, он называет его по имени. Пастух и названный по имени ребенок бегут к палке. Если игрок прибежал раньше пастуха, то он берет палку и опять кидает ее, а сам снова прячется. Если же игрок прибежал позже, то становится пленником. Его может выручить только игрок, который назовет его имя и успеет взять палку раньше пастуха. Когда все будут найдены, пастухом становится тот, кто первым был обнаружен.

*Правила игры.* Начинать искать игроков можно только тогда, когда палочка найдена и положена в круг. Названный по имени игрок должен сразу выйти из укрытия. Пленника спасает игрок, добежавший до палки раньше пастуха.

**Липкие пеньки (Йэбешкэк букэндэр)**

Три-четыре игрока садятся на корточки как можно дальше друг от друга. Они изображают липкие пеньки. Остальные играющие бегают по площадке, стараясь не подходить близко к пенькам. Пенечки должны постараться коснуться пробегающих мимо детей. Осаленные становятся пеньками.

*Правила игры.* Пеньки не должны вставать с мест.

**Стрелок (Уксы)**

Проводятся две параллельные линии на расстоянии 10-15 м друг от друга. В середине между ними чертится круг диаметром 2 м. Один игрок - стрелок. Он с мячом в руках стоит в кругу. Остальные игроки начинают перебежку от одной линии к другой. Стрелок старается попасть в них мячом. Тот, в кого попал, становится стрелком.

.*Правила игры*В начале игры стрелком становится тот, кто после внезапной команды "Сесть! " присел последним. Момент броска мяча определяется самим стрелком. Мяч, брошенный мимо, игроки перебрасывают стрелку. Если игрок поймал мяч, брошенный в него, то это не считается попаданием.

**Филин и пташки**

         Перед началом игры дети выбирают для себя названия тех птиц, голосу которых они смогут подражать. Например, голубь, ворона, галка, воробей, синица, гусь, утка, журавль и др. Играющие выбирают филина. Он уходит в свое гнездо, а играющие тихо, чтобы не услышал филин, придумывают, какими птицами они будут в игре. Птицы летают, кричат, останавливаются и приседают. Каждый игрок подражает крику и движениям той птицы, которую он выбрал.

         На сигнал "Филин!" все птицы стараются быстрее занять место в своем доме. Если филин успеет кого-то поймать, то он должен угадать, что это за птица. Только верно названная птица становится филином.

Правила игры. Дома птиц и дом филина нужно располагать на возвышении. Птицы улетают в гнездо по сигналу или как только филин поймает одну из них.

**Фанты**

         Игра начинается так. Ведущий обходит играющих и каждому говорит:

Вам прислали сто рублей

Что хотите, то купите,

Черный, белый не берите,

"Да" и "нет" не говорите!

После этого он ведет с участниками игры беседу, задает разные провокационные вопросы, с тем чтобы кто-то в разговоре произнес одно из запрещенных слов: черный, белый, да, нет. Тот, кто сбился, отдает водящему фант. Поле игры каждый проштрафившийся выкупает свой фант. Играют не более десяти человек, все участники игры имеют по нескольку фантов. Дети в игре внимательно слушают вопросы и следят за своей речью. Ведущий ведет примерно такой разговор:

- Что продается в булочной?

- Хлеб.

- Какой?

- Мягкий.

- А какой хлеб ты больше любишь: черный или белый?

- Всякий.

- Из какой муки пекут булки?

- Из пшеничной. И т. д.

При выкупе фантов участники игры придумывают для хозяина фанта интересные задания. Дети поют песни, загадывают загадки, читают стихи, рассказывают короткие смешные истории, вспоминают пословицы и поговорки, прыгают на одной ножке. Фанты могут выкупаться сразу же после того, как проиграют несколько человек.

Правила игры. На вопросы, играющие должны отвечать быстро. Ответ исправлять нельзя. Ведущий может вести разговор одновременно с двумя играющими. При выкупе фанта ведущий не показывает его участникам игры.

**Краски**

         Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки - краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали его хозяину, он приглашает одного из покупателей. Покупатель стучит: Тук, тук!

- Кто там?

- Покупатель.

- Зачем пришел?

- За краской.

- За какой?

- За голубой.

Если голубой краски нет, хозяин говорит: "Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки, поноси да назад принеси!" Если же покупатель угадал цвет краски, то краску забирает себе.

Идет второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель, который набрал больше красок. Если покупатель не отгадал цвет краски, хозяин может дать и более сложное задание, например: "Скачи на одной ножке по голубой дорожке".

Правила игры. Хозяином становится покупатель, который угадал больше красок.

**Горелки**

         Игроки встают парами друг за другом. Впереди всех на расстоянии двух шагов стоит водящий - горелка. Играющие нараспев говорят слова:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Стой подоле,

Гляди на поле,

Едут там трубачи

Да едят калачи.

Погляди на небо:

Звезды горят,

Журавли кричат:

- Гу, гу, убегу.

Раз, два, не воронь,

А беги, как огонь!

После последних слов дети, стоящие в последней паре, бегут с двух сторон вдоль колонны. Горелка старается запятнать одного из них. Если бегущие игроки успели взять друг друга за руки, прежде чем горелка запятнает одного из них, то они встают впереди первой пары, а горелка вновь горит. Игра повторяется.

Если горелке удается запятнать одного из бегущих в паре, то он встает с ним впереди всей колонны, а тот, кто остался без пары, горит.

Правила игры. Горелка не должен оглядываться. Он догоняет убегающих игроков сразу же, как только они пробегут мимо него.

**Пятнашки**

Игроки выбирают водящего - пятнашку. Все разбегаются по площадке, а пятнашка их ловит.

Правила игры. Тот, кого пятнашка коснется рукой, становится пятнашкой.

**Пятнашки, ноги от земли.**

Играющий может спастись от пятнашки, если встанет на какой-то предмет.

**Пятнашки-зайки**

 Пятнашка может запятнать только бегущего игрока, но стоит последнему запрыгать на двух ногах - он в безопасности.

Пятнашки с домом.

 По краям площадки рисуют два круга, это дома. Один из играющих - пятнашка, он догоняет участников игры. Преследуемый может спастись от пятнашки в доме, так как в границах круга пятнать нельзя.

Если же пятнашка кого-то из игроков коснулся рукой, тот становится пятнашкой.

Пятнашки с именем.

 Все играющие, кроме пятнашки, выбирают себе названия цветов, птиц, зверей. Пятнашка не пятнает того, кто вовремя себя назвал (например, лиса).

Круговые пятнашки.

 Участники игры встают по кругу на расстоянии одного шага. Каждый свое место отмечает кружком. Двое водящих стоят на некотором расстоянии друг от друга, один из них - пятнашка, он догоняет второго игрока. Если убегающий видит, что пятнашка его догоняет, он просит помощи у игроков, стоящих на месте, назвав одного из них по имени. Названный игрок оставляет свое место и бежит по кругу, пятнашка догоняет уже его. Свободное место занимает игрок, который начинал игру. Свободный кружок, если успеет, может занять и пятнашка, тогда пятнашкой становится тот, кто остался без места. Игра продолжается, пятнашка догоняет игрока, который вышел из круга.

**Кот и мышь**

         Игроки (не более пяти пар) встают в два ряда лицом друг к другу, берутся за руки, образуя небольшой проход - нору. В одном ряду стоят коты, в другом - мыши. Игру начинает первая пара: кот ловит мышь, а та бегает вокруг играющих. В опасный момент мышь может спрятаться в коридоре, образованном сцепленными руками игроков. Как только кот поймал мышь, игроки встают в ряд. Начинает игру вторая пара. Игра продолжается, пока коты не переловят всех мышей.

Правила игры. Коту нельзя забегать в нору. Кот и мыши не должны убегать далеко от норы.

**Мячик кверху**

         Участники игры встают в круг, водящий идет в середину круга и бросает мяч со словами: "Мячик кверху!" Игроки в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: "Стой!" Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же он промахнулся, то остается вновь водящим: идет в центр круга, бросает мяч кверху - игра продолжается.

Правила игры. Водящий бросает мяч как можно выше. Разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли. Если кто-то из играющих после слова: "Стой!" - продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. Играющие, убегая от водящего, не должны прятаться за встречающиеся на пути предметы.

**Лапта**

         Для игры нужны небольшой резиновый мяч и лапта - круглая палка (длиной 60 см, ручка толщиной 3 см, ширина основания 5-10 см). На площадке проводят две линии на расстоянии 20 м. С одной стороны площадки находится город, а с другой - кон. Участники игры делятся на две равные команды. По жребию игроки одной команды идут в город, а другая команда водит. Команда города начинает игру. Метальщик лаптой забивает мяч, бежит через площадку за линию кона и снова возвращается в город. Водящие ловят отбитый мяч и стараются запятнать бегущего. Они могут перебрасывать мяч друг другу, чтобы попасть в бегущего на более близком расстоянии. Если игрокам поля удается запятнать бегущего, они переходят в город. В ином случае игроки остаются на местах. Игра продолжается, мяч забивает второй игрок. По очереди все играющие бьющей команды выступают в роли метальщиков. Но не всегда игрокам удается сразу вернуться в город. В этом случае они ждут, что их выручат. Выручить может только тот, кто далеко отобьет мяч.

Нередко случается и так, что тот, кто ударил по мячу, не смог сразу перебежать за линию кона. Он ждет, когда мяч забьет следующий игрок,- тогда за линию кона бегут два игрока. Может создаться более трудное положение, когда все игроки бьющей команды, кроме одного, находятся за линией кона, тогда игроку, который еще не бил, разрешают ударить трижды. Если он промахнется, то игроки города уступают свое место водящим.

Правила игры. Подавальщики не должны переступать черту города. Тому, кто не может забить мяч лаптой, разрешается его бросать в поле рукой. Команда города переходит в поле, если все игроки пробили мяч, но никто не перебежал за линию кона. Вариант.

Переменки. На площадке проводится черта. За эту черту становятся двое из игроков. Один из них (подающий) подбрасывает мяч, а другой отбивает его лаптой. Остальные участники игры, стоя в разных местах, ловят мяч на лету. Тот, кому удается поймать мяч на лету, идет отбивать его, а тот, кто отбивал раньше, переходит к ловящим. Если никто не поймает мяч, то его берет тот из игроков, к которому он упал ближе, и возвращает его подающему. Если подающий поймает его на лету, то начинает отбивать мяч, а подающим становится тот, который удачно бросил ему мяч. Тот, кто раньше отбивал, идет к ловящим.

Правила игры. Тот, кто подает, не имеет права, ловя брошенный ему мяч, выбегать за свою черту. Если подающий не поймал на лету возвращенный ему мяч, то он берет его и начинает подавать снова. В начале игры можно поставить условие, что игра считается законченной, если один из играющих набрал десять очков, т. е. десять раз отбил мяч так, что его никто не поймал.

**Ляпка**

         Один из играющих - водящий, его называют ляпкой. Водящий бегает за участниками игры, старается кого-то осалить, приговаривая: "На тебе ляпку, отдай ее другому!" Новый водящий догоняет игроков и старается кому-то из них передать ляпку. Так играют в Кировской области. А в Смоленской области в этой игре водящий ловит участников игры и у пойманного спрашивает: "У кого был?" - "У тетки".- "Что ел?" - "Клёцки".- "Кому отдал?" Пойманный называет по имени одного из участников игры, и названный становится водящим.

Правила игры. Водящий не должен преследовать одного и того же игрока. Участники игры внимательно наблюдают за сменой водящих.

**Ловишка в кругу**

         На площадке чертят большой круг. В середине круга кладут палку. Длина палки должна быть значительно меньше диаметра круга. Величина круга от 3 м и более в зависимости от количества играющих. Все участники игры стоят в кругу, один из них - ловишка. Он бегает за детьми и старается кого-то поймать. Пойманный игрок становится ловишкой. Правила игры. Ловишка во время игры не должен перепрыгивать через палку. Это действие могут совершать только участники игры. Вставать на палку ногами запрещается. Пойманный игрок не имеет права вырываться из рук ловишки.

Заря

         Дети встают в круг, руки держат за спиной, а один из играющих - заря - ходит сзади с лентой и говорит:

Заря-зарница,

Красная девица,

По полю ходила,

Ключи обронила,

Ключи золотые,

Ленты голубые,

Кольца обвитые -

За водой пошла.

С последними словами водящий осторожно кладет ленту на плечо одному из играющих, который, заметив это, быстро берет ленту, и они оба бегут в разные стороны по кругу. Тот, кто останется без места, становится зарей. Игра повторяется.

Правила игры. Бегущие не должны пересекать круг. Играющие не поворачиваются, пока водящий выбирает, кому положить на плечо платок.

**Игровая**

Дети встают в круг, берутся за руки. В центре находится ведущий Играющие ходят по кругу и говорят нараспев слова:

А дядюшки Трифона

Было семеро детей,

Семеро сыновей

Они не пили, не ели,

Друг на друга смотрели.

Разом делали, как я!

При последних словах все начинают повторять его жесты. Тот, кто повторил движения лучше всех, становится ведущим.

Правила игры. При повторении игры дети, стоящие в кругу, идут в противоположную сторону.

Почта

         Игра начинается с переклички водящего с игроками:

- Динь, динь, динь!

- Кто там?

- Почта!

- Откуда?

- Из города...

- А что в городе делают?

Водящий может сказать, что в городе танцуют, поют, прыгают и т. д. Все играющие должны делать то, что сказал водящий. А тот, кто плохо выполняет задание, отдает фант. Игра заканчивается, как только водящий наберет пять фантов. Играющие, чьи фанты у водящего, должны их выкупить. Водящий придумывает для них интересные задания. Дети читают стихи, рассказывают смешные истории, вспоминают загадки, имитируют движения животных. Затем выбирают нового водящего и игра повторяется.

Правила игры. Задания могут придумывать и сами участники игры.

**Коршун**

         Играющие выбирают коршуна и наседку, остальные - цыплята. Коршун роет ямку, а наседка с цыплятами ходит вокруг него и нараспев говорит слова: Вокруг коршуна хожу, По три денежки ношу, По копеечке, По совелочке.

Коршун продолжает рыть землю, он ходит вокруг ямки, встает, машет крыльями, приседает. Наседка с цыплятами останавливается, спрашивает коршуна:

- Коршун, коршун, что ты делаешь?

- Ямку рою.

- На что тебе ямка?

- Копеечку ищу

- На что тебе копеечка?

- Иголочку куплю.

- Зачем тебе иголочка?

- Мешочек сшить. Зачем мешочек?

- Камешки класть.

- Зачем тебе камешки?

- В твоих деток кидать.

- За что?

- Ко мне в огород лазят!

- Ты бы делал забор выше, Коли не умеешь, так лови их.

Коршун старается поймать цыплят, наседка защищает их, гонит коршуна: "Ши, ши, злодей!"

Пойманный цыпленок выходит из игры, а коршун продолжает ловить следующего. Игра кончается, когда поймано несколько цыплят.

Правила игры. Цыплятам следует крепко держать друг друга за пояс. Тот, кто не удержался в цепи, должен постараться быстро встать на свое место. Курица, защищая цыплят от коршуна, не имеет права отталкивать его руками.

**Гуси**

         На площадке чертят небольшой круг, в середине его сидит волк. Играющие, взявшись за руки, встают в большой круг. Между кругом, где сидит волк, и хороводом встают в небольшой круг гусенята. Играющие в хороводе идут по кругу и спрашивают гусенят, которые также ходят по кругу и отвечают на вопросы:

- Гуси, вы гуси!

- Га-га-га, га-га-га!

- Вы, серые гуси!

- Га-га-га, га-га-га!

- Где, гуси, бывали?

- Га-га-га, га-га-га!

- Кого, гуси, видали?

- Га-га-га, га-га-га!

С окончанием последних слов волк выбегает из круга и старается поймать гусенка. Гуси разбегаются и прячутся за стоящих в хороводе. Пойманного гусенка волк ведет в середину круга - в логово. Гуси встают в круг и отвечают:

Мы видели волка,

Унес волк гусенка,

Самого лучшего.

Самого большого

Далее следует перекличка хоровода и гусей:

- А, гуси, вы гуси!

- Га-га га, га га га!

- Щиплите-ка волка,

Выручайте гусенка!

Гуси машут крыльями, с криком га-га бегают по кругу, донимают волка. Пойманные гусенята в это время стараются улететь из круга, а волк их не пускает. Игра заканчивается, когда все пойманные гуси уходят от волка.

Игра повторяется, но играющие в хороводе становятся гусями, а гуси встают в хоровод. Волка выбирают.

Правила игры. Хоровод гусей и гусенята идут по кругу в разные стороны. Текст должны проговаривать все дружно. Пойманный гусенок может выйти из круга только тогда, когда кто-то из играющих коснулся рукой волка

**Большой мяч**

         Для игры нужен большой мяч. Игроки становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине круга. Он старается выкатить мяч из круга ногами, и тот, кто пропустил мяч между ног, становится водящим. Но он встает за кругом. Игроки поворачиваются спиной к центру. Теперь водящему нужно вкатить мяч в круг. Когда же мяч попадает в круг, игроки опять поворачиваются лицом друг к другу, а в середину встает тот, кто пропустил мяч.  Игра повторяется.

Правила игры. Играющие не берут в руки мяч в течение всей игры, они перекатывают его только ногами.

**Удар по веревочке**

         Для игры необходима замкнутая в круг веревочка. Игроки берутся обеими руками за веревочку с внешней стороны. Выбирается один водящий, который должен находиться в центре круга, образованного веревочкой.

Цель водящего – посалить, т.е. ударить по руке одного из играющих находящихся с внешней стороны круга. Те, кто находятся с внешней стороны круга, во время атаки водящего могут отпустить от веревочки только одну руку. Если играющий отпускает от веревочки две руки или по одной из них попадает водящий, то уже именно он становится в круг и игра продолжается дальше.

**Большой мяч**

         Игра, в которой необходимо образовать круг. Дети берутся за руки, и выбирается один водящий, который становится в центр круга и около его ног находится большой мяч. Задача игрока, находящегося в центре, ударом ноги по мячу вытолкнуть его за пределы круга. Тот игрок, который пропускает мяч, выходит за пределы круга, а тот, кто попал, становится на его место. При этом все поворачиваются спиной к центру круга и стараются не пропустить мяч уже в центр круга. Важным условием является то, что мяч в течение всей игры нельзя брать в руки.

**Шаром в лунке**

         Игра, имеющая множество разновидностей. Для игры в земле вырывают неглубокую ямку, в которую кладут шар. Все играющие должны иметь при себе прямые палки длиной около метра. Путем жребия выбирается исполник – игрок, который будет охранять шар. Все остальные игроки отходят за условную черту, на определенное расстояние от лунки в порядке установленной очереди метать палки, стараясь попасть в шар. У всех бросивших мимо, палки остаются лежать на месте.

Если никто не попадает, то исполник катит мяч своей палкой в сторону ближней к нему, стараясь в нее попасть. Если это ему удается, то он бежит за исходную для бросков линию, также называемой домом. Исполником становится тот, в чью палку попал шар. Если же в процессе игры кому-либо удается выбить шар из лунки, в тот же самый момент, те игроки, чьи палки находятся в поле бегут их забирать, а исполник должен установить шар на место. Таким образом, игроки получают возможность произвести дополнительный бросок. Во время метания палок, исполнику рекомендуется находиться чуть в стороне от шара, чтобы избежать попадания палки в него.

**Зайки**

         Игра проводиться на открытом пространстве. Из всех игроков выбирается один охотник, все остальные изображают зайцев, стараясь прыгать га двух ногах. Задача охотника поймать самого не проворного зайца, осалив его рукой. Но в игре существует одно немаловажное условие, охотник не имеет права ловить зайца, если тот находится на "дереве". В контексте данной игры деревом будет являться любая щепочка или же пенек. Это условие сильно усложняет охотнику жизнь, что часто во время игры приводи его в негодование. Однако, как только удается осалить одного из зайцев, он тут же становится охотником, принимая на себя незавидную обязанность – ловить зайцев.

**Прыганье со связанными ногами**

         Всем участникам завязываются ноги плотной широкой веревкой или платком. После чего все становятся около исходной линии и по сигналу начинают прыгать в сторону финишной черты. Победителем является тот, кто быстрее всех преодолел расстояние. Расстояние не должно быть слишком большим, так как прыгать с завязанными ногами достаточно тяжело.

**Без соли соль**

         Для этой игры выбираются двое водящих, которые садятся на землю друг напротив друга, так чтобы подошвы их ног соприкасались между собой. Водящим завязывают глаза плотной матерчатой повязкой. Руки водящих находятся за их спинами.  Все остальные – игроки в поле. Полевые игроки, подойдя поочередно с одной из сторон к водящим, кричат "Без соли" и беспрепятственно перепрыгивают через их ноги. На обратном пути необходимо кричать "Соль" и постараться снова перепрыгнуть через ноги водящих. Отличие лишь в том, что водящие стараются руками поймать прыгунов. Если это им удается, то происходит смена водящего. Тот, кого поймали, садится на место того, кто его поймал, и уже ему завязываются глаза.

**Растеряхи**

         Дети, принимающие участие в этот игре, становятся в один ряд, берутся за руки, образуя тем самым цепочку. По правую сторону цепочки назначается вожак, который по команде начинает бег со сменой направления и вся цепочка начинает движение за ним. Однако никто кроме вожака не знает направления движения, поэтому достаточно сложно удержать равновесие и не рассоединить цепочку. Чем дальше игрок находится от вожака, тем ему сложнее удержать равновесие, не упасть или не разорвать цепь.

**Горелки (Огарыши, Столбом, Парами)**

         Для этой игры необходим водящий, его и выбирают до начала игры. Все остальные образуют пары, преимущественно мальчик – девочка, а если в игре принимают участие и взрослые, то мужчина- женщина. Пары встают друг за другом, а водящий спиной к первой паре на определенном расстоянии и ему строго воспрещается оглядываться назад. После кто-то один или все вместе начинают приговаривать: "Гори, гори ясно! Чтобы не погасло. Взглянь на небо, там птички летают!" (Встречаются и другие рифмовки).  После чего водящий смотрим в небо. После чего задняя пара бежит через стороны вперед, один человек через правую сторону, другой через левую сторону. Задача задней пары постараться встать перед водящим, взявшись за руки. Водящий старается поймать или хотя бы осалить одного из передвигающейся пары. Если это происходит, тот, кого осалили, становится водящим, а "старый" водящий занимает его место в паре. Игра продолжается до потери интереса или появления усталости у игроков.

**У медведя во бору**

         Игра для самых маленьких. Из всех участников игры выбирают одного водящего, которого назначают "медведем". На площадки для игры очерчивают 2-ва круга. 1-ый круг – это берлога "медведя", 2-ой – это дом, для всех остальных участников игры.

Начинается игра, и дети выходят из дома со словами:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру.

А медведь не спит,

И на нас рычит.

После того, как дети произносят эти слова, "медведь" выбегает из берлоги и старается поймать кого-либо из деток. Если кто-то не успевает убежать в дом и "медведь" ловит его, то уже сам становится "медведем" и идет в берлогу.

**Укротитель диких зверей**

         На игровой площадке ставятся пеньки по кругу или мягкие коврики, если это зал. Пеньки (коврики) кладутся по кругу, но на один меньше, чем игроков, принимающих участие в игре. Тот, у кого нет пенька – это укротитель зверей, а все остальные звери. До начала игры дети выбирают, кто будет волком, кто лисой, а кто зайцем. Звери садятся на пеньки. Укротитель зверей идет по кругу с внешней стороны и называет кого-то из зверей. Тот, кого назвали, встает и идет за укротителем. И так укротитель может назвать несколько зверей, они встают и идут за вожаком. Как только укротитель говорит: "Внимание, охотники", звери и укротитель стараются сесть на свободный пенек. Тот, кому свободного места не находится, становится укротителем и игра продолжается.

**Елы**

         Очень интересная игра, получившая широкое распространение в разных регионах и имеющая несколько модификаций. Все играющие находятся неподалеку друг от друга (на лужайке, во дворе, в поле) и роют маленькие ямки, каждый для себя. После чего становятся одной ногой в ямку. За исключением водящего, у которого в руках находится палка метровой длины и шар (мяч). У всех "полевых" игроков также есть палки.  Водящий ударяет палкой по шару и старается пасть им в остальных игроков. Как только игроки в поле видят, что мяч катится в их сторону, стараются отбить шар, бросив в него палкой. Если игрок не попадает, то ему могут помочь его товарищи. Как только мяч отбит, водящий бежит за мячом, дотрагивается до него и пытается занять место того, кто метал палку и должен ее забрать. Если водящий успевает занять "пустое место", ямку, игрок которой убежал за палкой, то происходит смена водящего.

**В ногу**

         Народная казацкая игра, получившая свое распространение в 19-м веке. Игра требует проявления меткости и ловкости от ее участников. Дети делятся на 2-ве равные по числу команды. Вдоль одной из линий чертятся круги диаметром около 30-ти сантиметров, согласно количеству игроков одной команды. После этого, игроки одной команды строятся шеренгой по линии, поставив одну ногу в нарисованный круг. Игроки противоположной команды стоят напротив, на определенном, заранее установленном расстоянии. Их задача попасть мягкими мячами в игроков команды-соперницы. Игра длится по количеству установленных бросков (например, по 5), после чего команды меняются местами. За каждое попадание можно начислять баллы. Побеждает команда, набравшая большее количество баллов. Во время игры запрещается бросать мяч в лицо, а игрокам, находящимся в кругах, отрывать ногу, находящуюся в кругу от земли.

**Гуси**

         Дети делятся на 2-ве команды. В центре площадки чертится круг. Игроки, по одному от команды, выходят в круг, поднимают левую ногу назад, берутся за нее рукой, а правую руку вытягивают вперед. По сигналу игроки начинают толкаться ладонями вытянутых рук. Побеждает игрок, которому удастся вытолкнуть соперника за пределы круга или же если соперник встанет на обе ноги. Побеждает команда, набравшая большее количество индивидуальных побед.

**Бой петухов**

         Игра проводится практически по тем же правилам, что и игра Гуси. Основное отличие заключается в том, что игроки, прыгая на одной ноге, закладывают руки за спину и толкаются не ладошками, а плечо в плечо. Побеждает игрок, которому удастся вытолкнуть соперника за пределы круга или же если соперник встанет на обе ноги. Побеждает команда, набравшая большее количество индивидуальных побед.

**Перетяжка**

         Все дети, которые участвуют в этот игре, делятся на 2-ве равные по числу участников команды. От каждой команды приглашается по одному человеку. В центре площадки лежит метровая палка. Вышедшие участники хватают палку каждый со своей стороны и по команде начинают тянуть палку, каждый в свою сторону. Побеждает тот, кто перетянет соперника на свою сторону. Далее в центр площадки выходят следующие участники команд. Побеждает команда, набравшая большее количество индивидуальных побед.

**Волки во рву**

         Для этой игры потребуются "волки", не более 2-х, 3-х человек, а все остальные дети назначаются "зайцами". В центре площадки чертится коридор шириной около 1-го метра (ров). "Волки" занимают пространство внутри коридора (рва). Задача "зайцев" – перепрыгнуть ров и не быть осаленными одни из "волков". Если "зайчика" осалили и он попадается, ему следует выйти из игры. Если во время прыжка "заяц" ногой наступил на территорию рва, то он провалился и тоже выходит из игры.

**Переездной конь**

         В игре могут с успехом принимать участие, как взрослые, так и дети, особенно во время массовых праздников. Все участники делятся на две команды: одни – "кони", другие – "наездники". "Наездники" садятся на "коней" и образуют круг. Одному из "наездников" вручается мяч. "Наездники" передают мяч по кругу в ту или иную сторону, например, вправо. И нужно, чтобы мяч прошел несколько кругов, по договоренности до игры. После чего команды меняются местами, но, как правило, игра складывается иначе. Если во время переброски мяча он оказывается на земле, то команды моментально меняются местами: "кони" становятся "наездниками", а "наездники" – "лошадками".

**12 палочек**

         12 палочек – игра, в которой могут принимать участие большое количество детей. Важным условием ее проведения, является местность, на которой она проводится. Должно быть много кустов, деревьев или иных укрытий, так, чтобы была возможность спрятаться. Все игроки должны знать друг друга по именам. Для игры потребуется доска длиной около 50-80 сантиметров, 12 коротких палочек (длина около 15 сантиметров) и круглое бревнышко. Доска кладется на бревнышко, а палочки на один край доски. Получается конструкция, похожая на качели.

Из всех игроков, выбирается водящий. Он закрывает глаза, считает, например до 20-ти. Все остальные игроки должны спрятаться. Палочки лежат на бревнышке. Водящий должен найти игроков, но, не забывая о палочках. Как только он кого-то находит, то должен назвать имя игрока, подбежать к доске и ударить ногой по противоположному от палочек концу, так, чтобы они разлетелись, после чего может прятаться, а водящим становится тот, кого нашли. Игра продолжается дальше.

Если водящий далеко ушел от доски с палочками, то кто-то из тех, кто прячется, может подбежать и ударить по доске, так, чтобы палочки разлетелись. В этом случае, водящий должен собрать палочки и лишь потом, идти искать других участков игры.

**Удочка (Рыбка, Поймать рыбку)**

         Все игроки образуют круг. Выбирается один водящий, который становиться в центр круга. Водящему выдается веревочка. Водящим может быть и взрослый. Водящий начинает вращать веревочку. Задача всех игрок в кругу перепрыгнуть через нее и не быть пойманными. Вариантов развития игры 2-ва.

1-ый вариант: без смены водящего (взрослый). В данном случае те, кто попался на удочку, выбывают из игры и выходят за пределы круга. Игра проводится до тех пор, пока в кругу не останутся самые ловкие и прыгучие дети (3-4 человека). 2-ой вариант: со сменой водящего. Та "рыбка", которая попадается на удочку, занимает место в центре круга и становится "рыбаком".

**Наседка и коршун**

         Перед началом игры из всех ее участников выбирают 2-ух самых крепких: один назначается коршуном, другой назначается наседкой. Все остальные – это цыплята. Коршун находится в сторонке и по старинным русским правилам вырывает маленькую ямку. За наседкой, друг за другом, становятся цыплята и берут друг друга за талию. После чего матка с цыплятами подходят к коршуну, и матка начинает приговаривать: "Коршун! Что делаешь?" - "Ямочку рою". – "Зачем тебе ямочка?" - "Денежку ищу". – "Зачем тебе денежка?" - "Иголку купить". – "Зачем тебе иголка?" - "Мешочек сшить". – "Зачем мешочек?" - "Камешки класть". – "Зачем камешки?" - "В твоих деток шуркать-буркать". – "За что?" - "Они ко мне в огород лазят". – "Ты бы забор выше делал, а коли не умеешь, так лови их. После чего, коршун старается поймать последнего цыпленка. Наседка защищает своих цыплят, не позволяя осалить последнего цыпленка, который также старается уклониться. Пойманный цыпленок садиться на лавочку, а игра продолжается до тех пор, пока коршун всех не изловит. Игра может проводиться и без приговора наседки.

**Зелёная репка**

         Все играющие встают в круг, берутся за руки, поют песню:

Зелёная репка, держись крепко,

кто оборвётся, тот не вернётся.

Раз, два, три.

На счёт «три» все проворачиваются вокруг себя кому как захочется, но руки стараются не расцеплять. Кто разорвёт руки, входит в круг, остальные повторяют песню. И так несколько раз.

**На стульчике**

         Один из играющих сидит в кругу на стульчике или на пенёчке. Все стоят вокруг него и проговаривают слова:

Сам сижу на стульчике,

сам сижу на крашеном.

Кто меня любит,

тот меня скупит.

Кто меня скупит,

три раз поцелует!

Раз, два, три!

На счёт «три» все бегут к сидящему. Кто первый до него добежит и поцелует (или прикоснётся) три раза в щёку, тот садится в круг и всё повторяется сначала.

**Дударь**

         Выбирается Дударь, становится в круг. Вокруг него идёт хоровод и поёт песню:

Дударь, Дударь, Дударище

старый, старый старичище.

Его под колоду, его под сырую,

его под гнилую.

– Дударь, Дударь, что болит?

Дударь показывает и называет, что у него болит (рука, голова, спина, коленка и т.д.), все кладут руки друг другу на это место и снова начинают ходить по кругу с песней.

Дударь, Дударь, Дударище

старый, старый старичище. и т.д.

Когда надоест играть, Дударь говорит: «Выздоровел!»

**Капустка**

Все берутся за руки, начинают петь песню:

Ах, капустка, рассадка моя,

только милому досадка одна.

Ах, капустка, легко стелется –

двое ходят – третий сердится.

Ах, капустка, золотой корешок,

а мой милый – золотой женишок!

Со словами: Вейся, вейся, завивайся круг в одном месте (возле ведущего) разрывается и все начинают, как спираль закручиваться вокруг одного из концов (где нет ведущего).

Затем со словами: Вейся, вейся, развивайся ведущий начинает быстро раскручивать спираль (можно – быстро, змейкой и восьмёркой, рывками).

**Змея**

«Змея» ходит перед игроками со словами:

Я змея, змея, змея,

я ползу, ползу, ползу.

Подходит к одному из игроков:

– Хочешь быть моим хвостом?

– Хочу!

– становись за мной!

Идут вдвоём:

Я змея, змея, змея,

я ползу, ползу, ползу.

Подходят к другому игроку:

– Хочешь быть моим хвостом?

– Хочу!

–Ползи!

**СЧИТАЛКИ**

**\* \* \***

В лесу есть ворота.

Филины и совы

Берегут засовы.

В каждой щелке

Бродят злые волки.

Кто боится там ходить,

Тому и водить.

         \* \* \*

Ехала деревня мимо мужика,

Вдруг из под собаки

лают ворота.

Крыши испугались,

сели на ворон.

Лошадь подгоняла

мужика кнутом.

Лошадь ела кашу,

а мужик - овес.

Лошадь села в сани,

а мужик повез.

          \* \* \*

Колокольчик всех зовет,

Колокольчик нам поет

Звонким, тонким голоском:

Динь-бом, динь-бом!

Выходи из круга вон!

       \* \* \*

Ту-ру-ру, ту-ру-ру,

Потерял пастух трубу.

Потерял и не нашел

И опять ко мне пришел.

       \* \* \*

Шла коза по мостику

И виляла хвостиком.

Зацепила за перила,

Прямо в речку угодила.

Кто не верит – это он,

Выходи из круга вон!

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ.

# «Колобок». Русский народный фольклор на физкультурном занятии

Интеграция ОО: «Коммуникация», «Познание», «Социализация», «Здоровье», «Физкультура».

Цели: учить бегать легко и ритмично; закреплять прыжок через мячи; заканчивать его лёгким полуприседом.

Пособия: мячи по количеству детей, обручи, шнуры, гимнастическая скамейка, мяч – колобок., маски лисы и зайцев.

СОДЕРЖАНИЕ

1 часть

Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба по проложенной линии. Бег в колонне друг за другом. Дыхательные упражнения.

Сказка, сказка, прибаутка. Рассказать её не шутка.

Чтобы сказочка сначала, словно реченька, журчала,

Чтоб к концу ни стар, ни мал от неё не задремал.

(Дети берут мячи (колобки) и строятся в колонну.)

2 часть

Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. Жили - были дед да баба на полянке у реки.

«Дед и баба». И. п. – сомкнутая стойка, колобок за спиной: 1 – наклон головы вправо; 2 – и. п. 3 – наклон головы влево; 4 – и. п. Повторить 8 раз.

2. И любили очень, очень на сметане колобки.

«Колобки». И. п. – то же в полуприседе: 1 -2 – передать колобок из руки в руку; 3 – 6 –и. п. Повторить 8 раз.

3. Хоть у бабки мало силы, бабка тесто замесила.

«Месим тесто». И. п. – основная стойка, колобок вперёд, полуприсед, колобок вниз; 2 – и. п. ; 3 – полуприсед, колобок вниз; 4 – и. п. Повторить 10 раз.

4. Ну, а бабушкина внучка, колобок катала в ручках.

«Бабушкина внучка». И. п. – стойка на коленях, колобок внизу; сед на пятках с катанием колобка между ладоней; 1 – колобок вперёд: 2 – вправо; 3 – влево; 4 – и. п. Повторить 8 раз.

5. Вышел, ровный, вышел гладкий, не солёный и не сладкий.

«Где колобок? ». И. п. – сед, ноги врозь, колобок внизу; 1 – положить колобок справа; 2 – наклоны вперёд; 3 – взять колобок; 4 – и. п. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

6. Очень круглый, очень вкусный, даже есть его мне грустно.

«Круглый колобок». И. п. – то же; 1 – подбросить колобок; 2 – и. п. ; поймать колобок; 3 – подбросить колобок. Повторить 10 раз.

7. Мышка серая бежала, колобочек увидала. Ой, как пахнет колобочек! Дайте мышке хоть кусочек.

«Мышка». И. п. – о. с. мяч на полу; 1 – 4 – обежать 3 круга, вокруг колобка в чередовании с ходьбой на месте.

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

1. «По мостику». Ходьба по скамейке с прокатыванием колобка. Повторить 4 раза поточно.

Колобочек побежал. По мосточку поскакал

С колобком забот не мало, скакет, глупый где попало.

Так катить, чтоб не упал, зайцу в лапы не попал.

2. «Заячья чехарда». – прыжки на двух ногах через мячи.

Вот пришёл он на полянку.

Зайка ждёт там спозаранку.

В барабан он громко бьёт

В чехарду играть зовёт.

3. «Прятки» - пролезание в обруч боком.

С колобком забот немало,

Не лежится на боку.

Может в лес он укатиться,

Может съесть его лисица.

Подвижная игра «Хитрая лисица»

Зайцы скачут по полянке. Ведущий говорит: «Хитрая лисица на охоту вышла». Зайцы скачут от лисы. Лиса догоняет. Того, кого лиса поймала, играет роль лисы. Игра повторяется. 3 раза.

Игра малой подвижности «Кто колобок найдёт, тот по кругу пойдёт». Повторяется 3 раза.

Воспитатель.

Всякой сказке бывает конец, а кто участвовал в ней – молодец!

### 

#### 

**Конспект физкультурного занятия с использованием фольклора**  
  
**«В гости к елочке»**  
  
В первой младшей группе – второй младшей группе  
  
(изменения в основных движениях и в О.Р.У. вносятся в соответствии с возрастом детей согласно программе под редакцией Васильевой М.А.)  
  
**1.Образовательные задачи.**

* 1. Учить катать мяч (диаметр 20 см), приучать соблюдать направление при катании мяча.
  2. Закреплять прыжки в длину с места (через верёвку, положенную на пол), отрабатывать умение прыгать с двух ног на две.
  3. Упражнять ходьбу по ограниченной поверхности (ширина 25см, длина 2м), отрабатывать умение идти нешироким шагом, сохраняя равновесие.

**2. Воспитательные задачи.**

* 1. Воспитывать положительное отношение друг к другу, путем совместных игр.
  2. Воспитывать любовь к фольклорным жанрам: сказкам, потешкам.

**3.Оборудование.**

* + 1. Резиновые мячи (диаметр 20см), 16 штук.
    2. Веревка с ориентирами
    3. Корзина для мячей

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| **Первая часть**  Чередование ходьбы,  Бега. | Ходьба за воспитателем  Бег.  ходьба | Завожу детей в зал. «Ребята, сегодня мы с вами отправимся в путешествие к маленькой елочке, которая растет в зимнем лесу». Ставлю детей напротив ориентиров на веревке. «Повернулись за мной.  По дорожке мы шагаем  Топ-топ, ножки, топ!  И в ладоши ударяем.  Хлоп-хлоп, ручки, хлоп!  Ай да малыши!  Ай да крепыши!   Замерзли, ручки с ножками ,  а мы быстро, быстро побежим,  им замерзнуть не дадим.  Бежим, быстро, быстро.  Мы шагаем по сугробам, по сугробам крутолобым. Поднимай повыше ногу, проложи другим дорогу. Очень долго мы шагали, наши ноженьки устали. Сейчас встанем, отдохнём, снова к елочке пойдем.. |  |
| Вторая часть.  Общеразвивающие упражнения. |  | «Посмотрите ребята, кто это к нам в гости пришел правильно белочка. А принесла она нам шишки». Раздаю детям шишки:   «Где ты, белочка, гуляла? Я орешки собирала, А ещё грибы и шишки –  Любят их мои детишки!» |  |
| 1. «Спрячь шишку от белочки»   И.п.: стоя, руки с шишками внизу.  1 - поднять руки вперед, показать шишки;   2 - спрятать их за спину. | 6 раз в среднем темпе | Сейчас мы будем прятать шишечки от белочки за спинку, а потом показывать ей шишечки. Давайте поиграем:  1. ручки вперед, показали шишечки, спрятали  2. посмотри белочка, какие у нас шишечки, и нет шишечек;  3. показали, спрятали.  4.молодец Влада, прячь шишечку.  5 ручки прямые, хорошо Никита.  6 показали шишечку и закончили. |  |
| 1. «Где же наши шишки»   И.п.:стоя, шишки в обеих руках впереди  1. присесть, положить шишки на пол  2 выпрямится, показать пустые руки  3 присесть, взять шишку  4 выпрямится | 4 раз в среднем темпе | 1. показали шишечки, присели, положили шишки на пол, встали.  Показали белочке ручки, нет шишечек, присели, взяли шишечки, поднялись,   2.показали белочке, вот твои шишечки,  присели, спинка прямая, положили, выпрямились, ручки вперед, нет шишечек, присели, взяли шишечки, встали  3. показали шишки, присели, хорошо Влад, шишечки положили, встали, ручки прямые, показали, присели взяли шишечки, встали   4 показали шишечки, присели положили их на пол, встали ручки показали, нет шишек и присели взяли шишечки. |  |
| 1. «Отдохнем на полянке»   И.п. лежа на животе , руки с шишками в стороны.  1соеденить руки, дотронуться шишками друг о дружку.  2развести руки в сторону.  (стараться не поднимать и не сгибать ноги) | 4 раза в среднем темпе. | Устали ребятки, ляжем на животики, ручки с шишечками в стороны,ножки прямые лежат на полу:   1. соединили ручки, дотронулись шишечками, развели ручки в стороны. 2. ручки прямые, дотронулись, в стороны развели. 3. хорошо Анита, ножки не поднимаем, развели ручки в стороны 4. дотронулись шишечками, и развели ручки в стороны.   Встали, подошли ко мне положили шишечки в коробочку. |  |
| 4.«Белочки веселятся».  Поскоки на месте. | 20-25 сек. | « А теперь попрыгаем вместе с белочкой. Прыгаем, прыгаем Саша, не останавливаемся. Молодцы ребятки, хорошо прыгаете! Как белочка! |  |
| **Игра догони волшебный мяч** | 2 раза. | Белочка, а где нам елочку, найти, на которой растут шишечки?  -Вам покажут дорогу волшебные мячи.   Опрокидываю корзину с мячами. «Ой, ребятки, мячи волшебные укатились, собирайте их быстрее». Готовлю инвентарь для основных упражнений. |  |
| **2.Упражнения в основных видах движения.**  Катание мяча двумя руками по тропинке ширина 25см длина 2м   Ходьба по ограниченной поверхности. |  | Все держим наши волшебные мячи. Присели на корточки, толкнули мяч вперед по лесной тропинке.  Мячик, мячик прокати,  Нам тропинку покажи. Тропка узкая, учти,  Тяжело по ней идти.  Ножки, ты не торопи,  Аккуратнее иди.  Ручки в стороны держи,  И головку подними. |  |
| Прыжки в длину с места | 5 раз | Впереди у нас сугробы,  1Мы попрыгаем немного,  2Прыг да скок,  3Прыг да скок,  4Перепрыгнем мы сугроб.  5Прыг, скок. |  |
|  | Основные движения повторить поточным способом 4 раза. | А теперь мячи поймали  и к тропинке побежали.  Далеко еще идти,  нужно елочку найти. |  |
| **Подвижная игра «В гостях у елочки»** | 2 раза | Убираю ширму. « Посмотрите, а вот и елочка, наконец-то мы её нашли, давайте попляшем вокруг елочки под музыку. Как на новый год, но если музыка остановится, прячьтесь все за елочку, а то мишка косолапый придет, нас в берлогу заберет. |  |
| **Заключительная часть**  Ходьба за воспитателем |  | Ну вот наигрались мы, медведь нас не поймал, ушел спать в берлогу. А нам пора попрощаться с елочкой и возвращаться обратно в группу.  Помахали елочке ручкой.  По ровненькой дорожке,  Шагали наши ножки. По ровненькой дорожке. Устали наши ножки, Устали наши ножки. Вот наш дом - Здесь мы живем. |  |

Физкультурное занятие "Лес полон сказок и чудес"

**Программное содержание:**упражнять в ползании на животе по гимнастической скамье; тренировать в перебрасывании мяча, развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, моторику; обобщать и уточнять знания детей о деревьях; воспитывать бережное отношение к природе, способность любоваться ее красотой; развивать воображение и фантазию.

**Ход занятия**

**I. Вводная часть**

**Инструктор.**

Лес, точно терем расписной,  
Лиловый, золотой, багряный,  
Веселой, пестрою стеной  
Стоит над светлою поляной.  
*И. Бунин*

Вот такими красивыми словами можно описать лес. Давайте и мы с хорошим настроением, с улыбкой прогуляемся по лесу, полюбуемся его красотой и будем знакомиться с его обитателями.

Отправляемся в поход.  
Много нас открытий ждет.  
Мы шагаем друг за другом *Друг за другом*Лесом и зеленым лугом.  
  
Раз, два, три, четыре –  
Полетели, закружились. *Кружение на носках на месте*  
Мостик в стороны качался,  
А под ним ручей смеялся  
На носочках мы пойдем, *Ходьба на носочках*  
На тот берег попадем.  
  
Дальше – глубже в лес зашли, *Руки вверх – хлопок над головой,*   
Налетели комары *Руки вниз – хлопок другой.*  
Комаров всех перебьем *Перешагивание по брусочкам* *через ручеек*  
И к болоту подойдем.  
Перейдем преграду вмиг  
И по кочкам прыг, прыг, прыг.  
  
Прыгать дружно мы умеем, *Прыжки на двух ногах,* *руки на поясе*  
Прыгать будем мы смелее.  
Раз и два, раз и два –  
Позади уже вода.  
  
Под кустом бродить не страшно  
И под елкой не темно. *Ходьба на четвереньках*  
Друг за другом успевайте,  
Только ветки не сломайте.  
  
Вдруг мы видим у куста *Ходьба с наклонами, имитация движений по тексту*Выпал птенчик из гнезда.Тихо птенчика берем  
И назад в гнездо кладем.  
  
Дальше по лесу шагаем *Ходьба на внешней стороне стопы*И медведя мы встречаем,Руки за голову кладем  
И вразвалочку идем.  
  
Лес дремучий, ниже ветки,  
Испугались наши детки. *Ходьба на коленях*  
На коленях поскорей  
Страшный путь преодолей.  
  
Зайчик быстрый скачет в поле, *Прыжки на двух ногах с продвижением вперед*  
Очень весело на воле.  
Подражаем мы зайчишке,   
Непоседы-ребятишки.   
  
Мы шагаем, мы шагаем,   
Руки выше поднимаем.  
Голову не опускаем, *Спокойная ходьба друг за другом*Дышим ровно, глубоко,   
Видишь как идти легко. *Упражнение на дыхание*

**II. Основная часть.**

**1. Общеразвивающие упражнения (**с листьями**)**

1) И.п. – ноги слегка расставлены, ступни параллельны, листья внизу. Выполнение: на счет 1-2 – поднять правую руку с листиком вверх, левую отвести до отказа назад, на счет 3-4 – поднять левую руку вверх, правую вниз – назад. Сменить положение рук. После паузы повторить в быстром темпе. (8 раз)

2) И.п. – ноги слегка расставлены. Выполнение: на счет 1-2 – поднять руки с листьями через стороны вверх, посмотреть на них, на счет 3-4 – наклонить туловище вправо, руки прямые, голову прямо, на счет 5-6 – выпрямиться, руки с листочками вверх, на счет 7-8 – через стороны опустить листочки вниз. Тоже с наклоном в левую сторону. (8 раз)

3) И.п. – ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки с листочками вверху. Выполнение: на счет 1-2 – наклониться вперед, не сгибая ног, положить листочки на пол перед собой, на счет 3-4 – выпрямиться, руки за голову, хорошо прогнуться, на счет 5-6 – наклониться, взять листочки, на счет 7-8 – выпрямиться, поднять листочки вверх. (8 раз)

4) И.п. – о.с. Выполнение: на счет 1-2 – поднять листочки вверх, правую ногу отвести назад на носок, на счет 3-4 – опустить листочки, ногу приставить. То же, только отвести левую ногу. (8 раз)

5) И.п. – о.с. Выполнение: на счет 1-2 – присесть на носках, колени врозь, спина прямая, руки с листочками вперед, на счет 3-4 – и.п. (8 раз)

6) И.п. – о.с. Выполнение: на счет 1-8 – прыжки ноги врозь – руки в стороны, на счет 9-16 – ходьба на месте. (4 раза)

7) «Улетают птицы» – упражнение на дыхание. И.п. – ноги слегка расставлены.

Выполнение: на счет 1-2 – глубокий вдох носом, на счет 3-8 – максимально долгий выдох с произнесением слов «На ю-у-у-у-у-у-г». (2 раза)

А теперь постарайтесь отгадать мои загадки:   
Осень в сад к нам пришла,   
Красный факел зажгла.  
Здесь дрозды, скворцы снуют  
И, галдя, ее клюют. (*Рябина*)  
  
Я из крошки-бочки вылез,  
Корешки пустил и вырос.   
  
Стал высок я и могуч,  
Не боюсь ни гроз, ни туч.  
Я кормлю свиней и белок –   
Ничего, что плод мой мелок. (*Дуб*)  
  
Я дерево с цветом душистым,  
Даю я прохладу и тень,   
Под кроной моей отдыхают  
В безветренный знойный день. (*Липа)*  
Стоят столбы белые,   
На них шапки зеленые,  
Летом – мохнатые,  
Зимой – сучковатые. *(Березы)*   
  
Вроде сосен, вроде елок,  
А зимою без иголок. (*Лиственница)*

Все загадки вы отгадали верно. А теперь давайте представим себя листочками и поиграем с ветром.

Мы листики осенние, *Дети идут по кругу, руки в стороны*, *вверх*  
На ветках мы сидим, Дунул ветер – полетели, *Бегут по кругу, машут руками.*Мы летели, мы летели  
И на землю тихо сели. *Приседают, руки опускают на пол.*Ветер снова набежал *Поднимаются, движения руками* *вправо-влево.*  
И листочки все поднял.  
Закружились, полетели *Кружатся на месте.*И на землю снова сели. *Приседают.*А как животные любуются лесом? Сейчас мы это узнаем.

* «Ёжик бежит, листья несет».

Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. (2 раза).

* «Беличий волейбол»

Перебрасывание мяча друг другу (по 10 раз каждому ребенку) 2 раза.

**3. Подвижная игра «Шишки, желуди, каштаны».**

Условия игры. Дети делятся на 3 команды. Одна называется «Шишки», другая – «Желуди», третья «Каштаны». У каждой команды есть свой «дом» – «дерево» (кегля), на котором созревают вышеназванные плоды. По команде «Деревья качаются, плоды осыпаются!» – дети врассыпную разбегаются по залу. По команде «Быстро к дереву беги, свое дерево найди!» – дети должны построиться в колонны за своим «деревом» (кеглей).

**4. Релаксация**

1) «Солнышко». Представьте, что вы – деревья. Деревья тянутся к солнышку каждой веточкой, каждым листиком. (*Дети вытягивают руки вверх, поднимаются на носочки, шевелят пальцами).*

2) «Ветерок». Но вот подул ветерок, веточки и листики шевелятся и раскачиваются. *(Дети раскачиваются, раскачивают вытянутые вверх руки вправо и влево).*

3) «Ветер усилился». Ветер дует сильнее, но корни в земле. *(Дети сильнее раскачиваются).*

4) «Дождь». Пошел дождь, и капли застучали по листикам и веточкам. *(Дети встают друг за другом и пальцами похлопывают по спине впереди стоящего ребенка).*

5) «Пожалеем!» Деревьям жалко друг друга. (*Дети поглаживают друг друга по спине).*

6) «Солнышко». Дождь закончился, деревья сбросили лишнюю влагу *(дети встряхивают руками)* и опять потянулись к солнцу. *(Вытягивают руки вверх и шевелят пальцами – листочками).*

**III. Заключительная часть.**

*Спокойная ходьба по залу.*

Физкультурное занятие "Народные игры".

**Цель**: [физическое](http://ds82.ru/doshkolnik/2438-.html) и региональное образование детей седьмого года жизни.

**Программные задачи**:

1. [Посредством подвижных народных](http://ds82.ru/doshkolnik/1265-.html) игр совершенствовать и развивать физические качества детей: ловкость, равновесие, быстроту.
2. Развивать [у детей](http://ds82.ru/doshkolnik/3740-.html) внимание, умение ориентироваться в пространстве, учить совместным действиям в игре.
3. Формировать [интерес](http://ds82.ru/doshkolnik/4135-.html) и потребность к занятиям физическими упражнениями.
4. Закреплять [основные](http://ds82.ru/doshkolnik/3230-.html) движения: ходьба и бег со сменой направления, длинными и короткими шагами, змейкой, с ускорением движений.
5. Воспитывать интерес детей к народному творчеству родного края.

**Оборудование**:

* канат;
* колпачки разметочные – 10 штук;
* гимнастическая скамейка – 2 штуки;
* обручи малого диаметра – 4 штуки.

**Место проведения**: спортивный зал, дети занимаются в спортивной форме, босиком.

**Ход занятия**

**Вводная часть**

**Цель**:

* построение в шеренгу, проверка осанки, равнения.
* перестроение в колонну по одному.

***1 задание****.* Ходьба по залу с различными заданиями.

1. Ходьба на носках - 30 секунд. Методические указания: голову поднять, руки прямые, тянуться вверх.
2. Ходьба на пятках, руки за головой - 30 секунд. Методические указания: локти развернуты в стороны, спина прямая, соединить лопатки.
3. Ходьба пятка-носок - 30 секунд. Методические указания: точно ставить пяточку к носку ноги, спину держать прямо, голову не наклонять, руки на поясе.
4. Ходьба косичкой через канат - 10 секунд. Методические указания: не делать крупные шаги, держать спину, голову не наклонять, руки на поясе.
5. Ходьба пятка-середина стопы - 30 секунд. Методические указания: четкая постановка стоп, следить за осанкой, руки на поясе.
6. Повторить ходьбу косичкой - 10 секунд. Методические указания: те же.

**Цель**:

* профилактика плоскостопия;
* совершенствование физических качеств.

Построение в 2 колонны.

***2 задание****.*

1. Ходьба и бег змейкой между предметами 4-5 раз.
2. Закручивание улиток в легком беге 1 раз.

**Цель**:

* упражнение дает возможность на небольшом пространстве пройти и пробежать длинный отрезок (увеличивает моторную плотность);
* упражняет детей в ходьбе и беге со сменой направления движения, длинными и короткими шагами, со сменой скорости.

***3 задание****.* Татарская народная игра “Татарский плетень”.

**Цель**:

* учить совместным действиям;
* развивать умение ориентироваться в пространстве.

**Описание игры:** одна подгруппа детей стоит вдоль зала, на расстоянии 1 шага друг от друга, берется за руки и поднимает их над головой, произносит слова:

“Вейся, ты вейся, капуста моя!  
Вейся, ты вейся, виловая моя!  
Как мне капустке не виться,  
Как мне виловая не свиться!”.

Дети второй подгруппы, взявшись за руки, бегут змейкой вокруг игроков первой подгруппы. Методические указания: игроков первой подгуппы задевать нельзя.

Затем подгруппы меняются. (Повторить по 2 раза)

**Основная часть**

***4 задание****.* Русская народная игра “Золотые ворота”.

**Цель:**

* умение двигаться с разной скоростью, уменьшая и увеличивая темп движения;
* развивать умение ориентироваться в пространстве;
* закреплять умение совместных действий.

**Описание игры:** двое водящих из числа детей берутся за руки, делают воротики, остальные дети вереницей, взявшись за руки, идут через ворота со словами:

“Золотые ворота  
Пропускают не всегда.  
Первый раз прощается,  
Второй раз запрещается,  
А на третий раз не пропустим вас”.

Водящие опускают руки, ловят того, кто не успел пройти. Пойманный встает третьим, ворота расширяются в лабиринт и т.д. (повторить игру 5-6 раз).

***Методические указания***: проходить в ворота, не задевая их.

***5 задание****.* Русская народная игра “Бег по стволу”.

**Цель**:

* закрепить навык равновесия;
* ходьба и бег с меняющимся темпом движения.

**Описание игры:**

Произносятся слова:

“Белая береза,  
Чёрная роза,  
Ландыш душистый,  
Одуванчик пушистый,  
Колокольчик голубой.  
Поворачивай! Не стой!”

Дети поточно идут по бревну (гимнастической скамейке), всё ускоряя темп движения, затем бегут по скамейке в быстром темпе, замедляя темп, переходят на ходьбу и постепенно останавливаются. (Повторить игру 2-3 раза)

***Методические указания***: не толкаться, соблюдать дистанцию.

***6 задание****.* Русская народная игра “Мельница”.

**Цель**:

* развивать вестибулярный аппарат;
* упражнять в равновесии;
* развивать внимание и умение ориентироваться в пространстве.

**Описание игры:** дети встают вокруг обруча, взявшись правой рукой за обруч. В середине обруча ребенок, который вращается на месте. Дети произносят слова:

“За рекою на горе,  
Где ветер дует и шумит,  
Крылья мельницы на нем вертятся  
Вверх – вниз, вверх - вниз”.

И двигаются вокруг обруча в одном направлении, убыстряя темп; по команде темп замедляется (повторить 2 раза; второй раз берутся за обруч левой рукой).

***Методические указания***: обруч держать прямой, опущенной вниз рукой, не тянуть его.

***7 задание****.* Башкирская игра “Конное состязание”.

**Цель**:

* развитие быстроты;
* согласованность в движениях;
* соревновательный момент.

**Описание игры:** игроки встают парами друг за другом на одной линии. Игрок “конь” вытягивает руки назад – вниз и берет за руки “наездника”. По команде пары бегут до финиша, затем меняются (повторить 3-4 раза).

***Методические указания***: пары бегут прямо, не пересекая дорогу другим, не тянуть сильно “наездника”.

***7 задание****.* Башкирская игра “Ласточки и ястребы”.

**Цель**:

* развивать внимание;
* упражнять в быстром беге;
* развивать ориентировку в пространстве, внимание.

**Описание игры:** игроки делятся на 2 команды и становятся в два ряда спиной друг к другу. В одном ряду – “ястребы”, в другом – “ласточки”. Ведущий называет одну из команд. Та команда, которую назвали, догоняет другую. Пойманные становятся пленниками ловящих. Выигрывает та команда, в которой к концу игры оказывается больше игроков.

***Методические указания***: внимательно слушать водящего, убегая, стараться не наталкиваться друг на друга (повторить 3-5 раз).

**Заключительная часть**

***9 задание****.* Русская игра – забава малой подвижности “В цапки”.

***Цель****:* игра малой подвижности на внимание.

Описание игры: дети разбиваются на несколько групп. Каждой выбирается водящий, который вытягивает руку, ладонью вниз, все игроки ставят под ладонь указательный палец. Водящий произносит:

“Под моею крышею  
Собрались малыши.  
Заяц, белка, жаба - ап”.

(Повторить 2-3 раза)

Построение в шеренгу, подведение итогов занятия.

**Консультация для родителей**

***«Русский фольклор в физическом воспитании дошкольников»***

Поговорим о здоровье?!? Поговорим о жизни, поверьях, о традициях, фольклоре и физическом воспитании дошколят.

Вспомним определение здорового дошкольника Ю.М. Змановским: «Здоровый дошкольник – жизнерадостный, активный, любознательный, устойчивый к неблагоприятным внешним факторам, с высоким уровнем выносливости…» И он подчёркивал, что для этого в группе необходимо обеспечивать рациональную двигательную активность.

В этом воспитателю очень помогут потешки: например, при выполнении общеразвивающих упражнений:

Совушка-сова                             И.п.   Основная стойка  
Большая голова                                   Руки на поясе  
На суку сидит  
Во все стороны глядит                          Повороты головы  
Да вдруг как полетит!                            Махи руками, бег

При выполнении упражнений можно предложить детям проговаривать слова знакомой потешки. Поэтому нужно подбирать несложные ритмичные потешки, в которых словами отражены определённые действия:

Барашек-кудряшек                       Ходьба  
По лесу броди                              Спина прямая  
Корова-бурёнка,  
Молочка неси!                              ---//---//---  
Гусочка-краснополочка,  
По лугу ходи!                               Ходьба с боку на бок  
Уточка-водоплавочка                   Ходьба с подгребанием руками  
По реке плыви                                                 (как крылья)  
Свинка-белоспинка                      Наклоны головы с движением  
Землю копай                                шеи в разные стороны  
Козочка-брыкалочка                     бег, прыжки (циклично)  
По горам скачи!  
Лошадка-пегашка беги, беги         бег  
Нашего Ванюшку вези, вези

Вдумайтесь, как много мышц затребовано этой потешкой и здесь же целебные упражнения (бег, прыжки).

А уж сколько психогигиены, т.е. создания условий для преобладания у детей чувства жизнерадостности, бодрости, веры в себя!

Почти все потешки можно использовать для психокоррекции: купирования нарушений эмоционального состояния детей и создания условий для нормального функционирования их нервной системы:

Скок-поскок!                                Прыжки  
Молодой дроздок  
По водичку пошёл  
Молодичку нашёл                        Бег  
Молодиченька, невеличенька      прыжки  
Сама с вершок  
Голова с горшок                           Бег, разведение рук в стороны  
Молодичка-молода  
Поехала по дрова                         Ходьба  
Зацепилась за пенёк                     Оглянуться  
Простояла весь денёк                   Встать, удивиться

Потешки помогают малышам быстро и легко усвоить любое движение: бег, ходьбу, лазание, метание, прыжки, равновесие.

Барашеньки-крутороженьки                   Ходьба друг за другом  
По лесам ходили, по дворам бродили  
В скрипочку играли                               Разведение рук в стороны  
Ваню потешали   
А совища из лесища                             Махи руками (в стороны)  
Глазами хлоп-хлоп  
А козлище из хлевища                          Топание ногами  
Ножками топ-топ                                    Подскоки  
Зайцы скачут – скок-скок                       Подскоки  
Да на беленький снежок                        Топание ногами  
Приседают, слушают                             Приседание  
Не идёт ли волк

Раз – согнуться, разогнуться                Наклоны туловища вперёд  
Два – нагнуться подтянуться                Приседание  
Три – в ладошки три хлопка                  Хлопки в ладоши  
Головой три кивка                                 Кивание головой

Или:

Еду-еду к бабе с дедом                         «Пружинки» на месте  
На лошадке в красной шапке!  
По ровной дорожке                                Ходьба  
На одной ножке                                     Поочерёдное поднимание ног  
Всё прямо и прямо                                Прыжки на месте  
А потом вдруг…в яму! Бух!                   Присесть или упасть

При обучении основным движениям хорошо использовать игровые моменты из сказок. Например, из русской народной сказки «Колобок». Дать детям двигательно-творческое задание: «Колобок покатился по тропинке – катание мячей двумя руками на расстоянии 2-3 метра. Дети машут рукой колобку: «До свидания!»

– Катится, катится колобок, а навстречу ему медведь – ползание на ладонях и ступнях.

На прогулке можно использовать 10–15 потешек или загадок «Двигательного характера».Это помогает яркому, образному выполнению движений:

* легко, бесшумно спрыгивают птички
* вперевалочку, широко расставив ноги, идёт «косолапый медведь»
* весело, задорно, высоко поднимая ноги, шагает петушок и т.п.

Дети стараются передать путём выразительных движений, мышц лица и всего тела образ определённого персонажа. И конечно при этом много положительных эмоций, что немаловажно для здоровья ребёнка.

С целью повышения двигательного потенциала и интереса дошкольников к физкультуре необходимо включать фольклор как можно чаще в физкультурно-оздоровительную работу и активный отдых детей.

Ещё о целебности фольклора вспомним на других примерах… Ребёнок начинает говорить и вдруг оказывается – не выговаривает какие-то звуки. Народная логопедия – скороговорки – даёт потрясающие результаты и, главное, ребёнок не чувствует себя больным, ущербным, ведь всё происходит в виде смешной и близкой ему игры. Ну хотя бы известное всем на букву «Р»:

Ехал Грека через реку  
Видит Грека в реке рак.  
Сунул грека руку в реку  
Рак за руку Греку – цап!

Почти все эти потешки можно использовать для психокоррекции:

* «Топ-топ по земле»           спокойная ходьба детей
* «Добр бобр для бобрят».
* «На дворе погода размокропогодилась» и т.д.

А при другом дефекте речи: «Сшит колпак не поколпаковски, его надо переколпоковать, перевыколпоковать», или многократное быстрое повторение трёх слов «Купи кипу пик».

Знаете, как раньше называли в народе скороговорки? Чистоговорки. И не надо объяснять почему.

Но ведь в детском фольклоре есть ещё и считалки, молчанки, заклички. Не говоря уже об играх и сказках. Жаль, что много забыто нами и не используется в целебных целях.

А если учесть, что на здоровье, психику, характер влияет звуковая информация (т.е. сам язык), то есть смысл задуматься о том, какие и чьи песни и какие слова говорить.

Теперь даже для взрослых придуманы деловые игры. Но ведь и все народные игры в такой же степени моделируют жизненные ситуации, заставляя ребёнка не просто двигаться, но и думать, искать решение. Это не убивает времени, а является тренингом и, главное здесь, - общение. «Гуси», «Краски», «Зайцы и волк»…В каждой игре целый спектакль с ролями, с необходимостью спрашивать, отвечать, слушать, быстро реагировать, фантазировать. Помимо достаточной двигательной активности и превалирования положительных эмоций, ребёнок получает и достаточную умственную нагрузку.

Около 80% всей жизненной информации ребёнок получает до 7 лет. Нужно всегда помнить, что здоровье – великое благо и достояние всего общества. Недаром народная мудрость гласит: «Здоровье – всему голова». И в немалой степени зависит от нас, чтобы дети росли здоровыми.

## “Молодцы-удальцы”

*спортивное развлечение  
с элементами фольклора и использованием кукольного театра  
для старшего дошкольного возраста*

**Цель:** повысить интерес детей к физической культуре; формировать мышечно-двигательные навыки; воспитывать товарищество и спортивный характер; вызывать у детей положительные эмоции от встречи с персонажами русской народной сказки.

**Содержание.**

*В зале стоит ширма, за которой находятся куклы-герои.*

*Дети под веселую музыку заходят в зал.*

**Ведущий**: Сегодня мы с вами ребята окажемся в сказке.

Влетает сорока, приносит телеграмму (на ширме):

**Сорока:** Это я сюда попала? Здесь живут смелые, веселые и находчивые ребята?

**Ведущий:** Да, здесь. Ты не ошиблась, Сорока-белобока. А что случилось? У тебя такой грустный вид.

**Сорока** (читает телеграмму): Внимание! Внимание! К нам в лес пришла беда. Злая колдунья превратила Иванушку – братца Аленушки – в козленочка. Помогите ребята, сестрице Аленушке спасти её братца.

**Ведущий:** Поможем, ребята?

**Дети:** Да!

**Ведущий:** А вы готовы пройти тяжелые испытания?

**Дети:** Да, готовы.

**Сорока:**

Болтлива Сорока – так все говорят,  
Да только сорока болтает не зря,  
Лишь только охотник в лесок заглянул,  
Сороки тотчас затрещат: Караул!  
Подскажет зайчишке трещанье сорок,  
Что рядом бежит лиса или волк.  
Болтливы лишь те, от кого нет проку,  
Зачем же ровнять с болтунами Сороку.

**Ведущий:** Ну тогда мы отправляемся в путь.

*Дети идут друг за другом на носках, на пятках, приставным шагом, высоко поднимая колени, бег на носках, размахивая руками.*

*На ширме появляется лягушка с лягушонком.*

**Лягушка:**

Я гуляла не скучала,  
На полянке песни пела,  
Лягушонка повстречала  
И поймать его хотела.  
Но с обрыва над рекою  
Лягушонок прыгнул в заводь.  
Гляньте, маленький какой он  
А уже умеет плавать.

**Ведущий:** Здравствуй лягушка-квакушка. Ты не знаешь, как нам найти сестрицу Аленушку, её братец Иванушка в беду попал.

**Лягушка:** Ква-ква! Знаю, где их найти. Но вы должны сначала показать насколько вы сильные и спортивные.

**Ведущий:** Ну смотри лягушка, как наши дети выполняют упражнения.

Дети выполняют комплекс общеразвивающих упражнений под русскую народную мелодию.

**Лягушка:** Ой, и вправду молодцы. А теперь поиграйте в игру “Лягушки в болоте”, попрыгайте по кочкам, а затем дальше идти, но там уже не мои владенья.

*Дети играют в игру “Лягушки в болоте”.*

*Из-за ширмы появляется медведь.*

**Медведь:**

Я хозяин леса строгий,  
Спать люблю зимой в берлоге,  
И всю зиму напролет  
Сниться мне душистый мед.  
Страшно я могу реветь –   
Потому что я медведь.

**Ведущий:** Здравствуй Мишенька, скажи пожалуйста, ты не знаешь, где нам найти сестрицу Аленушку, её братец в беду попал.

**Медведь:** Скажу, если вы мне поможете в лесу шишки собрать. Стар я стал, вот и ведерки я приготовил.

*Проводится эстафета “Кто быстрее и больше соберет шишек”.*

*На ширме появляется заяц:*

**Заяц:**

Я заяц – длинное ухо,  
Комочек пуха.  
Прыгаю ловко,  
Люблю морковку.

**Ведущий:** Здравствуй зайчик. Скажи, ты не знаешь, как нам найти сестрицу Аленушку?

**Заяц:** Знаю, но вы должны поиграть со мной в игру.

*Проводится игра “Бездомный заяц”.*

**Заяц:** Вы должны сказать волшебные слова и Алёнушка найдется.

Крибли, крабли, бум.

*Дети произносят волшебные слова и на ширме появляется Аленушка.*

**Ведущий:** Здравствуй Алёнушка. Мы прослышали о твоей беде-печали и пришли тебе помочь. Наши ребята смелые, находчивые, ловкие, все задания выполнили.

**Алёнушка:** Ой, спасибо вам ребятки, вы так старались, но осталось самое трудное – из картинок собрать картинку козленочка и Иванушки.

Мальчики складывают пазл с козленочком, а девочки с Иванушкой.

На ширме появляется Иванушка.

**Алёнушка:** Спасибо вам дети за вашу доброту, за чуткое сердце, вот и братец мой вернулся. За то что помогли мне, не оставили в беде примите эти угощения (угощает детей печеньем). До свидания.

*Под веселую музыку дети уходят из зала*.