

Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни через русские народные игры и упражнения с мячом.

Составил: Т.Ю.Серова

Консультация для воспитателей.

Цель: Систематизировать представление педагогов о русских народных играх с мячом, как о форме приобщения детей к здоровому образу жизни и применение их в двигательной деятельности.

Как мы можем наблюдать, ежегодно происходит ухудшение здоровья дошкольников. Среди причин – снижение двигательной активности. Современные дети увлечены компьютерными играми. Долгое время, проведённое за монитором компьютера, ухудшает осанку, зрение, нервную систему детей. Недостаток движения приводит к ухудшению здоровья. Игры и упражнения с мячом развивают ориентировку в пространстве, развивают мелкую и крупную моторику рук, глазомер, ловкость, быстроту реакции, нормализуют эмоционально - волевую сферу, что особенно важно, как для малоподвижных, так и для гиперактивных детей. Игры с мячом развивают мышечную силу, усиливают работу важнейших органов организма – лёгких, сердца, улучшают обмен веществ. Увеличивается словарный запас в играх со словами, что особенно полезно для детей.

Упражнения с мячом известны на Руси уже более 100 лет, но и в наше время дети, даже самые маленькие, любят игры с мячом. В старину играющие состязались в меткости, учились ориентироваться в пространстве, оценивая новые ситуации. Игры с мячом подразделялись на дворовые и спортивные. Играя с ним, дети выполняли порой довольно сложные фигуры, каждую повторяли, как правило, три раза. В разных уголках России такие фигуры называли по-разному.

1-я фигура «Свечка» - нужно сначала не очень высоко подбросить мяч вверх и затем ловить его. В следующий раз подбросить вдвое выше и поймать, а в третий раз, как можно выше, и поймать.

2-я фигура «Поднебеска» - играющий высоко подбрасывает мяч вверх, и когда тот, упав, отскочит от земли, ловит его.

3-я фигура «Вертушки - перевертушки» или «Перевертыши» и в это время подставляет тыльную сторону ладони, которой опять подбрасывает мяч вверх. После этого он ловит мяч уже в ладонь или в обе ладони.

4-я фигура «Одноручье» - нужно подбросить мяч вверх правой рукой и поймать правой, подбросить мяч левой и поймать ей же.

5- фигура «Хватка» - поднять руки с мячом повыше головы, выпустить его и поймать на лету.

6-я фигура «Гвозди ковать»- отбивать мяч рукой о землю.

7-я фигура «Зайца гонять» - бросить мяч о землю так, чтобы он ударился о стенку, и поймать с отскока от стены.

Русские народные игры имеют многовековую историю, они сохранились и дошли до наших дней. Для всех русских народных игр характерна любовь народа к веселью, удалству. Как названия игр, так и правила, были в разных областях России различны. Их общим стремлением было выиграть, победить.

1. Игра «Зевака» - дети встают в круг, на расстоянии одного шага друг от друга и начинают перебрасывать мяч, называя по имени того, кто должен ловить мяч. Мяч перебрасывают, пока кто-то его не уронил. Тот, кто уронил мяч, встаёт в центр круга и по заданию

играющих выполняет 1-2 упражнения с мячом.

2. Игра «Вратарь» или «Большой мяч»- играющие становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине круга. Он старается выкатить мяч ногами за пределы круга.

Задача играющих: не пропустить мяч. Тот, кто пропустит мяч между ног, становится водящим. Но он становится за кругом. И теперь старается выкатить мяч в круг.

3. Игра «Летучий мяч» или «Собачка»- играющие встают в круг, водящий находится в середине круга. По сигналу дети перебрасывают мяч друг другу, через центр круга. Водящий в центре старается поймать мяч или коснуться его рукой. Если ему это не удаётся, то он встаёт в круг, а тот чей мяч был пойман становится водящим.

4. Игра «Блуждающий мяч»- все играющие, кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу большой мяч. Водящий бежит вне круга, старается дотронуться до мяча рукой. Если ему это удалось, то он идёт на место того игрока, в руках которого находился мяч, а играющий выходит за круг. Игра повторяется. Правила игры: Передавая мяч, играющие не должны сходить с места. Нельзя мяч передавать через одного, можно только рядом стоящему игроку. Водящему запрещается заходить в круг. Мяч можно передавать в любую сторону. Передача мяча начинается с того игрока, за которым стоит водящий перед началом игры.

Играющий, уронивший мяч, становится водящим.

5. Игра «Чижик - пыжик» - играющие стоят по кругу и передают мяч со словами: Чижик-пыжик, где ты был? Я на речке хвостик мыл.

Вымыл, вымыл, да упал, снова хвостик замарал. У кого остался мяч на последнее слово, становится водящим, все дети разбегаются.

Водящий старается мячом (*бросая его*) осалить больше убегающих детей. Игра повторяется 3-4 раза.

6. Игра «Старые лапти»- на одной стороне площадки проводят черту - это город, где находятся все играющие. Пространство за городом - игровое поле. Дети встают к черте и прокатывают мяч в сторону поля. Чей мяч дальше укатится, тому водить. Водящий берёт мяч и ждёт, когда за мячами будут выходить играющие, и всех, кто переходит черту города, старается осалить мячом. Когда водящий промахнётся, он догоняет мяч, а играющие стараются взять свои мячи и убежать за черту. Осаленный становится водящим.