**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Большеуковский детский сад №1»**

**Большеуковского района Омской области**

**Сообщение из опыта работы**

**«Русская народная подвижная игра-**

**средство повышения эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста»**

**Воспитатель:**

**Чернова И.Д.**

**Большие Уки, 2020**

 Проблема эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста является чрезвычайно важной, так как именно в этот возрастной период закладываются основы здоровья, гармоничного физического развития, приобретаются двигательные умения и навыки. Потребность в эффективных разнообразных движениях является отличительной особенностью дошкольников.

В России игры всегда были популярны, их называли забавами, развлечениями, потехами. Русская народная культура издавна богата играми, в которых сочетается веселье, удаль, выдумка и искренность. Игра - неотъемлема часть народных праздников и гуляний. Народные игры, забавы всегда соотносились с природой (плелись венки, украшали березы, ели), с определенными этапами жизни человека.

 Характерные особенности народных игр - комплектность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Как писал в своих трудах В.Н. Сорока-Росинский: «Без игры ребёнок не может нормально развиваться, и развиваться так же, как и нормальный взрослый человек не может существовать без труда. Игра для ребёнка не забава, а естественное превращение духовных и физических сил в действия, в вещи». Благодаря движениям и играм повышается общий жизненный тонус ребёнка, возрастает работоспособность, выносливость, устойчивость к болезням.

  Необходимо подбирать игры и упражнения таким образом, чтобы они соответствовали возрастным и психофизическим особенностям дошкольников. Это отмечал в своих работах Ян Амос Коменский: «Совершенно не разумен тот, кто считает необходимым учить детей не в той мере, в какой они могут усваивать, а в какой только сам он желает».

 Структуру подвижной народной игры составляет сюжет (тема, идея), правила и двигательные действия. Правила - обязательные требования для участников игры. Они обуславливают расположение и перемещение игроков, уточняют характер поведения, права и обязанности играющих, определяют способы ведения игры, приемы и условия учета ее результатов. При этом не исключается проявление творческой активности, а также инициатива играющих в рамках правил игры.

В детском саду я использую элементарные подвижные народные игры.

Подвижные народные игры, проводимые с дошкольниками классифицирую по следующим признакам:

- по возрасту (для детей младшего, среднего, и старшего возраста).

- по содержанию (от самых простых до сложных; с правилами и с элементами спортивных игр).

- по преобладающему виду движений (игры с бегом «Ловишки в кругу», «У медведя во бору», прыжками «Воробушек и кот», «Поймай комара», лазаньем и ползаньем «Наседка и цыплята», «Перелет птиц», бросанием и ловлей «Летучий мяч», «Кто самый ловкий», метанием «Охотники и утки»).

- по физическим качествам (игры для развития ловкости «Кот и мыши», быстроты «Быстро возьми, быстро положи», силы, выносливости, гибкости).

- по сюжету (сюжетные «Гуси – лебеди» и бессюжетные «Пятнашки с мячом»).

- по организационной форме (для занятий физкультурой, активного отдыха, физкультурно- оздоровительной работы)

- по подвижности (малой, средней и большой подвижности- интенсивности).

- по сезону (летние и зимние).

- по месту занятий (для спортивного зала, для местности, группы).

- по способу организации играющих (командные и некомандные).

 Развитие самостоятельности и творчества в подвижных народных играх предопределяется их творческий характер. Начальный этап формирования творчества начинается с подражания. Двигательному творчеству ребенка помогает воображение, приподнятое эмоциональное состояние, проявление двигательной самостоятельности, придумывание сначала совместно с педагогом, а затем самостоятельно новых вариантов игр. Наивысший уровень самостоятельности и творчества появляется в старшем дошкольном возрасте в умении ребенка самостоятельно организовать и проводить знакомые ему подвижные народные игры.

Во время игр у дошкольников формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазании и др.), проявляются физические качества - быстрота реакции, ловкость, глазомер, равновесие, выносливость, гибкость, координация движений, навыки пространственной ориентации. Например, для того чтобы увернуться от «ловишки», надо проявить ловкость, спасаясь от него, бежать как можно быстрее. Увлеченные сюжетом игры, дети выполняют с интересом много раз, одни и те же движения, не замечая усталости.

А это приводит к развитию выносливости. На доступном детям уровне знакомлю их с народными играми, народным календарем, основами православной культуры, традициями, бытом, обычаями русского народа, крестьянским трудом, способствую развитию познавательных способностей у детей, формированию высокой нравственности, воспитываю любовь к Отечеству, уважение к предкам, интерес к самобытной русской культуре.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. Доказано что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения для равновесия и т.д. в результате применения подвижных народных игр повышается уровень физического развития дошкольников. Мой опыт работы в детском саду по приобщению детей к русской народной культуре является результатом многолетних наблюдений, практических наработок, в основе которых лежит теория развития ребенка как личность, его социализация. Правильно организованное воспитание и процесс усвоения ребенком опыта общественной жизни, сформированное условие для активного познания дошкольником окружающей его социальной действительности имеет решающее значение в становлении основ личности.