**Практикум для воспитателей**

**Тема: «Русские народные подвижные игры – средство повышения эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста»**

**Разработала: О.Б. Игнатьева**

**инструктор по физической культуре**

**Цель:** Повышение профессиональной компетентности педагогов ДОУ.

**Задачи:** 1. Совершенствовать педагогическое мастерство воспитателей по организации народных игр; 3. Создать атмосферу сотрудничества и взаимопонимания.

**Формы:** Теоретическая часть семинара-практикума сопровождается с практической частью (игрой);

**Рефлексия:** «Ваше эмоциональное состояние после семинара-практикума».

Оборудование: Атрибуты, материалы к играм.

Русские народные подвижные игры являются неотъемлемой частью физического воспитания детей разного возраста. Они способствуют повышения эффективности воспитания физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Игры воспитывают у детей чувства солидарности, товарищества и ответственности за действие друг друга.

**Инструктор по физической культуре:**

Чтобы вас, коллеги, развлечь,

От учебных дел отвлечь

Попытаюсь сей же час

Я увлечь игрою вас.

Прежде, чем начать играть

Дружно мы начнем считать.

Считалка – это древнее заклинание, позволяющее распределять трудную и опасную работу между людьми. Позже когда человеческая жизнь изменилась, считалка перешла в детскую игру. Она помогает выбрать ведущего, распределить роли весело, без обмана и обид.

**Считалка:**

За морями, за горами,

За железными столбами,

На пригорке теремок,

На дверях висит замок.

Ты за ключиком иди

И замок отомкни. *(выбор водящего)*

**Русская народная игра «Уголки» (Кумушки)**

Для этой игры нужны обручи по количеству участников. Они встают в обручи, которые лежат по кругу и условно обозначают их дома, водящий гость в центре круга. Водящий подходит к одному из участников и говорит: «Кумушка, дай ключи!». Стоящий в обруче отвечает: «Иди, у кумы Татьяны возьми!». Водящий идет к «дому» Татьяны. В это время остальные игроки перебегают из обруча в обруч. Если водящий успеет занять обруч, то на его место встает игрок, который остался без места.

**Инструктор по физической культуре:**

Будем дальше мы играть, предлагаю водящего выбирать.

В старшем дошкольном возрасте можно использовать **жеребьевки – угады**.

Например: один из играющих прячет за спиной в руке маленький предмет (шнурок) и говорит: кто угадает,? Тому водить.

**Русская народная игра «Веревочка»**

 Берут длинную веревку, концы ее связывают. Участники игры встают в круг и берут веревку в руки. В середине стоит водящий. Он ходит по кругу и старается коснуться рук одного из участников. Необходимо быть внимательным, и опускать веревку, быстро пряча руки за спину. Как только водящий отходит, сразу же брать веревку. Кого водящий ударит по руке, тот идет водить.

Правила. 1. Играющие должны веревку держать двумя руками.

2. По ходу игры веревка не должна падать на землю.

**Инструктор по физической культуре:**

Продолжаем играть

Раз, два, три, четыре, пять –

Вышли все мы погулять,

Снег ладошками ловить,

Посчитать, кому водить.

**Подвижная игра народов Севера «Льдинки, ветер и мороз»**

Играющие встают парами лицом друг к другу, хлопают в ладоши,

приговаривая слова:

Холодные льдинки,

Прозрачные льдинки,

 Сверкают, звенят

Дзинь, дзинь...

Делают хлопок на каждое слово: сначала в свои ладоши, затем в ладоши с товарищем.

Хлопают в ладоши и говорят дзинь, дзинь до тех пор, пока не услышат слово сигнал «Ветер!». Разбегаются в разные стороны. На слово сигнал «Мороз!» все выстраиваются в круги и берутся за руки.

Правила игры. Выигрывает тот круг, у кого в кругу оказалось большее число игроков. В игру желательно включать разные движения: поскоки, легкий или быстрый бег, боковой галоп и т. д.

**Инструктор по физической культуре:**

В следующую игру играем, сговор начинаем.

Если игра требует разделение на команды, можно использовать сговор, уговор, подбор. Выбираем ведущих, затем определяется состав команд. Разделить всех игроков помогаю скороговорки (Тебе медведя лохматого или козла рогатого, так же из речки ерша или из леса ежа).

**Подвижная игра народов Севера «Ручейки и озера»**

Участники стоят в пяти-семи колоннах с одинаковым количеством играющих в разных частях группы — это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озера!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги - озера. Выигрывают те, кто быстрее построят круг. Правила игры: бегать надо друг за другом, не выходя из своей колонны. Строиться в круг можно только по сигналу.

**Инструктор по физической культуре:**

Кто перечислит игры, в которые мы играли? Какие игры понравились? Подвижные игры обеспечивают психологическую разрядку, восстанавливают душевное равновесие, избавляют от трансформации негативных эмоций на собственный организм. Благодаря знакомству с русскими народными играми в детском саду, мы сохраняем свои традиции, передаем будущему поколению, тем самым обеспечиваем духовное здоровье наших детей. Русские народные подвижные игры – средство повышения эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста».

Предлагаю вам заключительную игру в которой нужно просто добавить нужное слово.

**«Доскажи словечко».**

Мы сегодня не устали,

Потому что ………….. (поиграли).

Много нас собралось вместе,

Было очень ………………… (интересно).

Игр нам разных показали.

Новых много мы………….. (узнали).

Русские народные

Игры хороводные

Не пристало забывать,

Будем чаще в них………….(играть).

Большое спасибо за внимание.

**Картотека русских**

**народных игр**

**для детей**

**младшего дошкольного возраста**

 ***«Медведь»***

Выбирается один медведь. Он спит в лесу. Остальные игроки собирают ягоды и поют:

Беру, беру ягоду, черную смородину!

Батюшке в стаканчик,

А злому медведю травы на лопату!

Медведь просыпается и ловит игроков.

***«Дятел»***

Дети встают в пары и образуют круг. В середине круга стоит дятел. Дети ходят по кругу и говорят:

Ходит дятел у житницы,

Ищет зернышко пшеницы.

Дятел говорит: А мне скучно одному,

Кого хочу, того возьму!

Затем он начинает ловить пары.

***«Олень»***

Играющие становятся в хоровод. Олень стоит в центре

Хоровод движется по кругу, игроки веду диалог с оленем:

- Ах, тепло ли тебе, олень,

Холодно ли тебе, олень?

- мне не так тепло,

Мне не так холодно.

Приоденьте меня, приокутайте.

С молодца кушачок,

С красной девицы – платок!

Молодцы и девицы разбегаются. Олень ловит их.

***«Волк и овцы»***

Один из играющих – волк, остальные – овцы. Волк сидит в логове. Овцы подходят к нему, взявшись за руки: «Позволь нам погулять в твоем лесу, волк!»

Волк разрешает: «Гуляйте, гуляйте! Только травки не щипайте, а то мне твердо спать будет!» Овцы дают обещание и идут бегать на лужайку. Вскоре они забывают про обещание и начинают щипать траву:

Щиплем, щиплем травушку, зеленую муравушку.

Бабушке на рукавички, дедушке на кафтанчик!

А серому волку – грязи лопата!

Волк ловит овец. Овцы прячутся в домике.

***«Баба-Яга».***

Баба-Яга стоит в сторонке. Дети подходят к ней, держась за руки и дразнят:

Злючка Баба-Яга,

Деревянна голова!

Нос крючком, живот ящичком!

Злючка, выходи!

Мы тебя ждем! Беги бегом!

Злючка-дрючка, Фу-ты, ну-ты!

Руки – крюки, ноги гнуты!

Баба- Яга ловит игроков. Они прячутся в домике.

***«Дедушка-Рожок»***

Играющие делятся на две группы и занимают места на противоположных сторонах площадки. Дедушка-Рожок сидит в домике и из него же спрашивает: «Кто боится меня?» Дети отвечают: «Никто». Затем дразнят: «Дедушка-Рожок, съешь с горошком пирожок! » и начинают перебегать из одного дома в другой. Дедушка-Рожок ловит их.

**Для детей старшего дошкольного возраста**

**«У бабушки Маланьи»**

Дети идут хороводом, приговаривая:

«У Маланьи, у старушки,

Жили в маленькой избушке

Семь сыновей,

Семь дочерей,

Все без бровей,

С вот такими вот носами,

(показывают жестами)

С вот такими бородами,

Все они сидели,

Ничего не ели,

Делали вот так…»

(воспроизводят действия, показанные Ведущим)

**«Катай каравай»**

*Одному из детей завязывают глаза, потом поворачивают его несколько раз вокруг оси и, продолжая поворачивать поют:*

Катай каравай,

Поворачивай , давай,

К лесу – куролесу,

В огород залезу,

Плетень изломаю,

Гряды ископаю.

Говори, слепой,-

Куда головой?

*«Слепой» должен отгадать и назвать место, куда он повернут головой. Например, к стене, к окну и т.д. Если он отгадывает правильно, тот его место занимает другой участник.*

**«Селезень»**

*Играющие строятся в круг, выбирают «селезня» и «уточку». Дети идут по кругу, держась за руки, и поют:*

**Селезень утку догонял**

**Молодой утку загонял:**

**«Ходи, утица, домой,**

**Ходи, серая, домой!»**

*Селезень идет внутри круга по часовой стрелке, а Уточка за кругом против часовой стрелки. С окончанием пения селезень ловит уточку по типу игры «кошки- мышки». Поймав «Уточку» , Селезень приводит ее в круг и целует в щеку.*

**«Гори ясно»**

*Дети стоят в кругу и держатся за руки. В середине – ребенок с платочком в руке (водящий). Сначала дети идут по кругу вправо, а водящий машет платочком. Затем дети останавливаются и хлопают в ладоши. Водящий двигается поскоками внутри круга. С окончанием музыки останавливаются и поворачиваются лицом к двум стоящим в кругу детям. Затем играющие хором поют считалку:*

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Раз, два, три**!**

*На слова «Раз, два, три» дети три раза хлопают в ладоши, а водящий три раза взмахивает платочком. После этого двое ребят, напротив которых остановился водящий, поворачиваются спиной друг к другу и обегают круг. Каждый стремится прибежать первым, чтобы взять у водящего платок и поднять его вверх. Игра повторяется.*

**«Волк и овцы»**

*Играющие выбирают волка и пастуха, все остальные – овечки. Пастух становится посреди лужка с палкой в руках. Около него пасутся овечки. Волк прячется за деревом. Пастух поет:*

Пасу, пасу овечек недалеко от речки

Волк за горою, серый за крутою.

И днем и ночью рыщет, моих овечек ищет.

А я волка не боюсь. Батожком оборонюсь,

Кочережкой отобьюсь.

«Пойду, буду спать!»**-***говорит пастух, ложится и делает вид, что овечек нет, и припевает:*

Пасу, пасу до вечера,

А гнать домой нечего!

Пришел серый волк

Моих овечек столк?

А я заснул и духом не чул!

*Пастух начинает искать овечек, стучит палкой о землю и приговаривает: «*Тут волчий след, тут овечий след..»

*Подходит к волку и спрашивает:*

*-*Волк, ты не видел моих овечек?

*-*А какие они?

*-* Беленькие.

*-* Побежали по беленькой дорожке. (*овечки, у кого светлые волосы убегают от волка к пастуху) Затем волк говорит «Побежали по черненькой дорожке» и убегают овечки с темными волосами.*

**Для детей подготовиельного дошкольного возраста**

**«Баба Яга»**

*По считалке выбирается Баба Яга. Затем на земле рисуется круг. Баба Яга берет в руки ветку – помело и становится в центр круга. Ребята бегают по кругу и дразнят:*

Бабка Ёжка - костяная ножка,

С печки упала, ножку сломала

А потом и говорит:

-У меня нога болит.

Пошла она на улицу,

Раздавила курицу.

Пошла на базар

Раздавила самовар.

Пошла на лужайку

Испугала зайку.

*Баба Яга скачет из круга на одной ноге и старается коснуться ребят своим помелом.*

**«Заря – Заряница»**

*Один из ребят держит шест с прикрепленными на колесе лентами. Каждый играющий берется за ленту. Один из играющих – водящий. Он стоит вне круга. Дети идут по кругу и запевают песню:*

Заря -Заряница, красная девица,

По полю ходила, ключи обронила.

Ключи золотые, ленты голубые.

Раз, два – не воронь

А беги, как огонь!

*С последними словами игрового припева водящий дотрагивается до кого – нибудь из игроков, тот бросает ленту, они вдвоем бегут в разные стороны и обегают круг. Кто первым схватит оставленную ленту, тот победит, а неудачник становится водящим. Игра повторяется.*

**«Ерыкалище»**

*Очерчивается круг. По считалке выбирается Ерыкалище. На него надевают маску страшного чудовища. Он становится в круг. Остальные бегают вокруг и припевают:*

Эко диво, чудо – юдо,

Морская губа – Ерыкалище!

Эко диво, чудо – юдо,

С горынова дуба – хромое поганище!

*Неожиданно игрок, изображающий Ерыкалище, выскакивает из круга, и прыгая, на одной ноге, ловит бегающих вокруг детей. Кого он поймает, того уводит в плен в круг и отдыхает. Затем его снова дразнят, и Ерыкалище уже вместе с пленным игроком прыгают на одной ноге, ловят оставшихся. Игра продолжается, пока Ерыкалище с помощниками не переловят всех детей.*

**«Жмурки»**

*Играющие выбирают участника, изображающего кота, завязывают ему глаза платком, - он и есть жмурка, - подводят к двери и поют:*

Иди, кот, на порог,

Где сметана и творог!

Повернись пять раз,

Лови мышек, а не нас!

*После этих слов все разбегаются, а кот их ищет. Дети увертываются, приседают, ходят на четвереньках (однако, прятаться или убегать очень далеко нельзя!). Если кот подойдет близко к какому – либо предмету, о который можно удариться, его предупреждают, говоря: «****ОГОНЬ!» .****Когда кот – жмурка поймает кого – либо из детей, тот занимает его место, и игра повторяется.*

 **«Подкиды»**

*Один из играющих берет в руки мяч и напевает:*

Оля, Коля, дуб зеленый

Ландыш белый, зайка серый

Брось!

*Со словом «Брось!» сильно подбрасывает мяч вверх. Кто из игроков первым на лету его подхватит, тот поет тот же игровой припев и подбрасывает мяч.*

**«Жаворонок»**

В небе жаворонок пел,

Колокольчиком звенел.

Порезвился в тишине,

Спрятал песенку в траве.

*Дети стоят в кругу, поют. Жаворонок – водящий ребенок с колокольчиком двигается поскоками внутри круга. С концом песни останавливается и кладет колокольчик на пол между двумя детьми. Эти дети поворачиваются спинами друг к другу. Все говорят: «****Тот, кто песенку найдет, будет счастлив целый год».****Эти двое обегают круг, двигаясь в противоположные стороны. Кто первым схватит колокольчик, становится Жаворонком. Игра повторяется.*