Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №8 « Колосок»

Тутаевского муниципального района.

Консультация для педагогов.

Приобщение детей к ЗОЖ и возрождение дворовых игр.

Подготовила и провела:

Камиловская Т.А.,

инструктор по физической культуре.

2020г.

Приобщение детей к здоровому образу жизни и возрождение дворовых игр.

В XXI веке дети незаметно исчезли из дворов больших городов. Вместе с детьми исчезла культура дворовых игр и дворовая социализация. Оглядываем опустевшие весенние дворы и вспоминаем исчезнувшие игры.

Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности свойственный человеку. Наиболее подробно  понятие «игра» и «играть» разъясняет В.И. Даль в «Толковом словаре живого великорусского языка»: «Игра … то,  чем играют и во что играют: забава, установленная по правилам и вещи для того служащие».

Игры и развлечения — непременные спутники детей и в дошкольных учреждениях, и в семье. Они рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания дошкольников. Регулярные занятия фи­зической культурой и спортом, разнообразные упражнения и подвиж­ные игры — обязательное условие здорового образа жизни.

Особенно полезны подвижные, спортивные игры и игры-развлечения на свежем воздухе. Разнообразные движения и действия, выполняемые на свежем воздухе, оказывают на детей оздоровительное воздействие: способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, улучшают  дея­тельность всех органов и систем организма ребенка. У детей, занима­ющихся физическими упражнениями, в зависимости от выбранной игры потребление тканями кислорода увеличивается примерно в 5—10 раз по сравнению с состоянием покоя.

Подвижные игры на свежем воздухе во дворе — ни с чем несравнимое средство закаливания и укрепления здоровья детей. В играх, в ненавязчивой, развлекательной форме, формируются есте­ственные движения, свойственные человеку - ходьба, бег, прыжки, ме­тание и др.  Велико значение подвижных игр в воспитании у детей фи­зических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений.

Дворовые игры являются лучшим лекарством для детей от двигательного голода — гиподинамии. Основную часть дня — около 70% времени пребывания дома дети проводят в статичном сидячем положении, особенно это харак­терно для детей старшего дошкольного возраста, когда идет интенсив­ная подготовка к школе.

   Для детей дошкольного возраста организацию и проведение игр на свежем воздухе взрослые берут на себя. Они должны обдумывать зара­нее место проведения игр с учетом природных условий и возможностей. Необходимый игро­вой материал  взрослым необходимо под­бирать заранее. Природный материал (шишки, желуди, каштаны, камешки, палки)

готовится непосредственно на прогулочном участке. В подвижных играх и развлечениях целесообразно использо­вать естественные условия местности (пеньки, канавы, дорожки, дере­вья и др.).

Каждая игра — это школа сотрудничества ребенка с взрослым и сверстниками. Дети учатся спокойно переносить свои неудачи, ра­доваться чужому успеху. Доброжелательность, поддержка взрослого, радостная обстановка — только в этом случае игра будет полезна для развития ребенка.

   Таким образом, дворовые подвижные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральною чистоту и физическое совершенство.

   Не играющий в детстве ребенок, став взрослым, не сможет полностью реализовать свой человеческий потенциал.

Играйте с детьми и в будущем они будут вам благодарны.

***Дворовые игры***

***«Черевички-стоп»***

Для этой игры нужно как минимум 4 игрока и собственно мяч. Один из участников берет в руки мяч и встает перед всеми остальными игроками, которые стоят строем, или по кругу вокруг него. Он кидает мяч вверх и называет имя одного из игроков. Тот, чье имя назвали, ловит мяч, а остальные разбегаются в разные стороны. Поймать мяч нужно, как можно быстрее и сразу же закричать: «Черевички-стоп».

Все должны остановиться.

Водящий с мячом выбирает любого игрока, до которого ему нужно будет добраться и дотронуться до него мячом. Выбрав «дорожку», водящий подсчитывает и озвучивает, сколько и какие он сделает шаги, чтобы добраться до игрока. Шаги в каждой компании могут несколько отличаться, но в целом придерживаются следующих характеристик: гигантские — максимально широкие шаги участника человеческие — обычные шаги муравьиные — пятку одной ноги ставят строго перед носком другой утиные — шаги на корточках лягушачьи — шаг в виде прыжка верблюжьи — сначала нужно плюнуть, а потом дойти до плевка. Водящий выбирает и говорит: «До Славы 5 гигантских шагов, 9 муравьиных и 1 лягушачий». Игрок выполняет все шаги, держа в руках мяч. Добравшись до места, он должен кинуть мяч в игрока, к которому шел. Если он его задел, тот становится водящим. Если игрок увернулся от мяча или поймал в руки — водящим остается тот же игрок. И все начинается сначала.

***«Я знаю пять имен…»***

Число игроков не ограничено. Однако сильно много не желательно, в виду того, что участникам придется долго ждать своей очереди. Итак, игроки по очереди берут мяч и бьют им о землю. При каждом ударе произносят одно слово. «Я знаю пять имен мальчиков: Вася — раз, Петя-два, Леша — три, Вова - четыре, Дима — пять». Закончив этот ряд слов, переходят к следующему:  «Я знаю пять имен девочек (названий городов, рек, озер, марок машин, животных, птиц, цветов и т.д.)». Если игрок ошибается или долго думает, или «теряет» мяч, ход переходит к следующему игроку. Когда мяч возвращается к этому игроку, то он продолжает с того места, на котором допустил ошибку.

***«Вышибалы»***

 Чем больше игроков, тем лучше.

Выбираются два игрока, которые становятся друг напротив друга на определенном расстоянии. Между ними в линию становятся все остальные игроки, лицом к тому из них, кто держит в руках мяч. Задача игроков: выбить мячом всех участников в центре, которые разбегаются в стороны после каждого броска мяча. Выбивают до тех пор, пока не будут «выбиты» все игроки. Однако если хоть один из игроков, стоявших в центре, поймает мяч строго в руки, если тот не ударился о землю, то все вышедшие из игры возвращаются в круг.

***«Собачка» или «Белки – собачка»***

 Как правило, эта игра рассчитана на троих игроков. При помощи считалочки, выбирают собачку. Двое кидают друг другу мяч, а третий (собачка), стоявший в центре, должен забрать у них мяч. У кого забрали мяч, тот становится «собачкой».

***«Зайчик» или « Бабушка(дедушка) спасибо»***

Игроки встают в один ряд перед водящим. Каждый говорит по очереди: «зайчик-зайчик, сколько время, я спешу на день рожденья, а часы мои стоят, ничего не говорят». В ответ водящий говорит, сколько каких шагов надо пройти этому человеку (шаги могут быть разные, от гигантов до лилипутов). Кто окажется ближе к водящему тот и выиграл.

***«Бешеная змейка».***

Чем больше народу играет в эту игру, тем интереснее. Все игроки выстраиваются в колонну по одному и держат друг друга за талию. Водящий – это первый игрок колонны. Его задача - осалить последнего игрока.  
     Итак, первый игрок бежит за «хвостом» и все участники за ним. Получается, чем быстрее «голова» бежит, тем быстрее удаляется от нее «хвост». Нужно найти удобный момент, когда хвост находится на более близком расстоянии и осалить его. Осаленный игрок становится перед ведущим, и теперь он ловит хвост колонны.

***«Казаки – разбойники»***

*Играющие оговаривают территорию, на которой будет проходить игра. Разделившись на две команды, они по жребию определяют, кто будет играть за «казаков», а кто за «разбойников».*

*«Разбойники» совещаются и загадывают секретный «пароль». По сигналу «разбойники» убегают прятаться. Путь передвижения обозначается с помощью стрелок на асфальте и других*

*поверхностях (стенах, заборах), чтобы у «казаков» были подсказки, где искать. Вначале команда бежит вместе, затем разделяется, чтобы запутать соперников. Чем быстрее «разбойники» убегают и чем запутаннее рисуют стрелочки, тем у них больше шансов надёжно спрятаться.«Казаки» в это время обустраивают «темницу» и придумывают, как будут «пытать» пленных.*

*Через оговоренный промежуток времени (обычно 15-20 минут) «казаки» отправляются искать «разбойников».*

*Найденного разбойника ловят и отводят в темницу (он не имеет права вырываться и убегать).В «темнице» «разбойников» «пытают» (они не должны быть жестокими или обидными).*

*Задача «казаков»: выведать секретное слово-пароль.*

***«Жмурки»***

*Жмурка выбирается при помощи считалки. Ему завязывают глаза, отводят на середину площадки, и поворачивают несколько раз вокруг себя. Разговор с ним:*

*- Кот, кот, на чем стоишь?*

*- На мосту.*

*- Что в руках?*

*- Квас.*

*- Лови мышей, а не нас!*

*Игроки разбегаются, а жмурка их ловит. Пойманного игрока жмурка должен узнать, назвать его по имени, не снимая повязки. Тот становится жмуркой.*

***«Лапта́»*** *— русская народная командная игра с мячом и битой, проводится на естественной площадке.*

*Цель игры — ударом биты послать мяч как можно дальше и пробежать поочерёдно до противоположной стороны и обратно, не дав противнику «осалить» себя пойманным мячом.*

*За удачные пробежки команде начисляются очки.*

*Выигрывает команда, набравшая больше очков за установленное время.*

*Необходимые атрибуты - маленький резиновый мяч и деревянная бита диаметром в 5 см и длиной от 60 см до 1,1 м. Нужно найти площадку примерно 40 на 25 м, можно немного больше.*

*Одна сторона этого участка - город, другая - деревня или кон. Они отмечаются линиями, за которыми встают игроки. Расстояние между противоположными линиями - 10-20 м.*

*Сначала все участвующие делятся на 2 команды, в них должно быть равное количество игроков.*

*Одни идут в город. Цель этой команды - поочередно выбирать водящего, который должен отбить мяч в поле как можно дальше. После удара нужно выбежать из города, добежать до обратной стороны за линию кона и вернуться назад.*

*Другая команда находится вне площадки - в поле. Они стараются быстрее поймать мяч*

*и запятнать участника из группы противников. Это значит - попасть в него мячом, "осалить". Если им это удается, команды меняются местами - одни идут в город, другие водят.*

*Иногда участник не успевает вернуться в город - противники уже поймали мяч и обязательно его осалят. Тогда он остается за чертой кона. Право бить мяч переходит к следующему игроку. Когда он добежит до противоположной черты, обратно могут возвращаться 2 участника. Это значит, что товарищ его выручил.*

***«Резиночки»***

*Для игры нужен отрезок резинки длиной 2-4 метра.*

*Участников должно быть не менее трех. Резиночка связывается и образует замкнутый контур. Она растягивается на ногах двоих участников, а третий начинает игру. В процессе резиночку поднимают на ногах все выше и выше, усложняя таким образом уровень прыжков от самого простого в районе щиколотки до самого сложного – на поясе. Если игрок правильно выполняет все упражнения на предыдущем уровне, он повторяет их на следующем.*

*А если играющий ошибается или сбивается, то ход получает следующий игрок, а предыдущий отправляется держать резиночку.*

*Правила и схемы прыжков также могут меняться.*

*Обычно все начинает тот, что первый скажет «Правила наши».*

*И дальше детки уже могут проявить всю свою фантазию, вредность*

*и желание победить.*

***«Картошка»***

*Все дети встают в круг и бросают мяч друг другу. Если кто-то из ребят упускает мяч, то он отправляется в центр круга и садиться на корточки он – «картошка» .Постепенно в центре круга таких «картошек» может набраться целый «огород».*

*Правила:*

*• Ловить мяч можно только «на лету», а если мяч ударился о землю, то тот, кто поймает такой мяч или просто дотронется до него, становится «картошкой».*

*• Если никто такой «сгоревший», ударившийся о землю мяч, не поймал и не дотронулся до него, то в круг отправляется игрок, который его бросил.*

*• Если кто-то из игроков попадет по сидящей в кругу «картошке», то они меняются местами.*

*• Игроки-«картошки», находящиеся в кругу, могут пытаться ловить мяч. Но мяч обязательно должен быть пойман «на лету», до его удара о землю. Если кому-то это удалось, то он «выручает» всех. Все «картошки» возвращаются в круг.*

*• Игроки-«картошки» могут выпрыгивать вверх, стараясь достать мяч, но вставать и стоять в полный рост они не имеют права.*

***Классики или классы****— старинная детская игра, популярная во всём мире.*

*Играют по очереди, которая выстраивается по предварительной договоренности о способе её определения. Игрок кидает бит(к)у  в первый квадрат. Затем, прыгая на одной ноге, он толкает этой ногой битку из первого квадрата во второй и за ней перепрыгивает в следующий квадрат, перемещаясь из второго квадрата в третий и т. д. Пятый квадрат считается местом отдыха — в нём можно встать на обе ноги, переминаться, отдыхать стоя. Нельзя самому или бит(к)ой задевать черту. Из последнего квадрата нужно вытолкнуть битку за пределы игрового поля. После успешного окончания первого кона игрок бросает битку во второй квадрат, и так далее до прохождения всех квадратов.*

Используемая литература:

М.Ф.Литвинова "Русские народные подвижные игры"

Светлана Миняева "Подвижные игры дома и на улице"

Т.Барышникова "Игры на воздухе"