***Народная подвижная игра, как приём развития двигательной активности у детей
дошкольного возраста***

 ***Одним из приёмов развития двигательной активности у детей дошкольного возраста, являются народные подвижные игры. Во все времена в народных играх ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять, выдержку, находчивость, волю и стремление к победе.***

***По содержанию все народные игры, выразительны и доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов. Именно поэтому игра признана ведущей деятельностью ребенка-дошкольника.***

***Народные игры - развивают ловкость, гибкость, силу, моторику, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы и законы физики. Они разнообразны, развлекательные и эмоциональны.***

***Игры доступны для детей, начиная с дошкольного возраста, но не менее интересны и для взрослых. Поэтому возрождение и возвращение детских игровых традиций русского народа в повседневную жизнь важно в воспитательном процессе для российского общества в целом. Дети с удовольствием играют в русские народные игры. Потому, что игры привлекают ребят и познавательным содержанием, и разнообразием игровых действий, и эмоциональной окрашенностью.***

***Кто из взрослых не помнит игр своего детства! Они объединяли детей разного возраста. Русские народные игры естественны для семейного воспитания. Они просты и общедоступны. В них каждый из членов семьи может найти себе активную роль по силам и способностям. Как правило, атрибуты для этих игр могут быть изготовлены самими играющими, большинство игр не требует специально оборудованного места. Даже для подвижных игр достаточно обычной лужайки или «пятачка» во дворе.***

***В народные игры можно играть в самых различных ситуациях: на прогулках, во время вечернего отдыха, на семейных праздниках. За последние годы в нашей стране появляется все больше семей, где физкультура становится жизненной потребностью каждого члена семьи.
Но, к сожалению, некоторые родители недооценивают значения игр и спортивных развлечений для нормального физического развития ребенка, нанося тем самым непоправимый ущерб его здоровью. Ведь правильно организованные игры и спортивные развлечения укрепляют здоровье детей, закаливают организм, помогают развитию двигательного аппарата, воспитывают волевые черты характера, цепные нравственные качества, являются замечательным средством активного и разумного отдыха.***

***Правила для родителей***
***Приступая к игре, нужно иметь в виду, что дети неодинаковы по своему физическому развитию, характеру, здоровью.***

***Нагрузка в играх дозируется с учетом индивидуальных и возрастных особенностей, настроения и самочувствия ребенка. Внешний вид, поведение, аппетит, сон - вот зрительный показатель правильной физической нагрузки.***

***При выборе игр и спортивных развлечений необходимо учитывать состояние здоровья вашего ребенка.***

***Игры, спортивные развлечения и физические упражнения нельзя проводить натощак и в плохо проветренном помещении. Не следует начинать их сразу же после еды: после приема пищи должно пройти не менее 30 минут. Прекращать спортивные занятия надо за 1,5-2 часа до ночного сна.***

***После игр и спортивных развлечений полезны обтирания, теплый душ, купание. Эти водные процедуры помимо превосходного закаливающего воздействия на организм ребенка дают немалый гигиенический эффект.***

***Дети дошкольного возраста нередко заигрываются, переоценивая свои силы (во вред здоровью). Поэтому и разучивание, и сама игра не могут быть продолжительными: их надо чередовать с отдыхом. Активные игры сменяются спокойными. Лучше чуть-чуть не доиграть, чтобы игра для ребенка была всегда заманчивой, привлекательной и не наносила ущерба здоровью. Родители по внешним признакам могут определить, не превышает ли нагрузка физических возможностей ребенка. При нормальной нагрузке учащается дыхание, розовеет лицо, ребенок слегка вспотел, но бодр и жизнерадостен. Чрезмерная нагрузка сказывается на нервной системе ребенка, теряется аппетит, нарушается сон. В этом случае нужно уменьшить нагрузку или даже вовсе прекратить двигательную активность. Во время игр и развлечений настроение у ребенка должно быть ровным и жизнерадостным.***

***Старайтесь поддерживать у малышей хорошее настроение. Знайте, что психика ребёнка неустойчивая, легкоранимая. Порой самое пустяковое слово, замечание могут показаться ребенку обидными, он может расплакаться, потерять веру в свои силы, и это надолго оттолкнет его оттого или иного вида игры. Указывая ребенку на его ошибку, будьте тактичны. Укрепляет веру в свои силы разумно высказанное одобрение. Пользуясь этим могучим стимулятором успеха, следует знать меру - ребенок может зазнаться. А вот малыша, которому долго не удавалось какое-то упражнение, а потом, наконец, получилось, непременно нужно похвалить.***

***Родители должны знать, что правильно, разумно подобранные игры и развлечения благотворно влияют на основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки; на развитие сердечно-сосудистой системы, органов дыхания.***

***Как быстро организовать игру***

***(рекомендации родителям)***

***СЧИТАЛКИ, ЖЕРЕБЬЕВКИ, УГАДЫ, СГОВОРЫ,***

***ПЕВАЛКИ, УГОВОРЫ***

***Организаторами игры могут быть и взрослые, взяв на себя роль ведущего, но играть интереснее, если все побывают в этой роли.***

***Традиционно в русских народных играх для выбора водящего используют жребий. Все участники при этом в равных условиях, и лишь случай решает, кому повезет и как распределятся силы. Определить водящего можно с помощью читалки.***

***Стоящий в середине, громко произносит считалку. При каждом слове он касается поочередно рукой каждого играющего, не исключая самого себя. На кого выпадает последнее слово, тот и - водит. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного, задора, движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший, неоспоримый игровой фольклор.***

***Вот некоторые из них:***

***Раз, два, три — Стара баба ты;***

***Четыре, пять — Стара баба ты опять;
Шесть, семь — Стара баба ты совсем.

Теля, меля; Ты Емеля;***

***Третий бас. Поводи-ка ты за нас!

Ягодка малиновка;***

***Медок, сахарок.***

***Поди вон, королек!***

***Там тебе место — В кислое тесто.

Месяц-заяц;***

***Вырвал травку;***

***Положил на лавку;
Кто возьмет — Вон пойдет.***

***Заяц бегал по болоту;***

***Он искал себе работу.
Он работу не нашел;***

***Сам заплакал да пошел.***

***Заяц белый; Куда бегал? - В лес дубовый.***

***- Что там делал? - Лыко драл.***

***- Куда клал? - Под колоду.***

***- Кто украл? - Родион. - Выйди вон.***

***Катилось яблоко - Мимо сада,***

***- Мимо сада, - Мимо града.
Кто поднимет, Тот и выйдет.***

***Катилась торба - С высокого горба.***

***- В этой торбе - Хлеб, соль, пшеница. -
С кем ты хочешь поделиться?***

***Стакан, лимон — Вышел вон!***

***Кто играет, будет уж.***

***- Кто не хочет быть ужом,***

***- Выходи из круга вон!***

***Вор шел, шел, шел - И корзиночку нашел. -
В этой маленькой корзинке - Есть помада и духи, ленты,
кружева, ботинки, - Что угодно для души?***

***Мы собрались для игры,***

***- Взяли квасу и еды:***

***- Будем кушать, будем пить, и вот ты пойдешь водить!***

***Плыл по морю чемодан, В чемодане был диван,
Был в диване спрятан слон. Ты не веришь? Выйди вон!***

***Мальчик с пальчик - Нашел стаканчик. -
Стакан разбился, - Лимон покатился.
Катился горох по блюду, - Ты води, а я не буду.***

***Я куплю себе дуду - И по улице пойду,-
Громче, дудочка, дуди: - Мы играем, ты води.

Шла кукушка мимо сети, - А за нею малы дети, -
Кукушата просят пить,- Выходи - тебе водить.***

***Для того, что бы разделиться на команды применяют жеребьевки, которые тоже создают эмоциональное настроение и увлекают самим процессом игры.***

***Например, игроки выбирают путем считалки сначала двух детей, а они, договорившись, кто из них как будет называться, встают в пару и, подняв вверх соединенные руки, образуют воротца. Остальные играющие друг за другом проходят или пробегают эти воротца. Последнего ворота задерживают: игроки опускают руки и тихо спрашивают:***

***Конь вороной остался под горой, Выбираешь, какого коня: Сивого или златогривого?***

***Играющий встает позади того, кого выбрал.***

***Таким способом все дети делятся на две команды, и начинается игра.***

***В жеребьевки могут быть и более короткие загадки:***

***«Красное яблочко или золотое блюдечко?»,***

***«Ниточка или иголочка?» и т. п.***

***Жеребьевки бывают разные, например – угады: «пальчик-маральчик». Один из играющих пачкает палец (мелом, сажей, землей), остальные игроки разжимают его кулак. Кто разожмет замаранный палец — водит.***

***Или так.***

***Один из играющих прячет за спиной в руке маленький предмет и говорит: «Кто угадает, тому водить!» К нему подходят двое игроков, жеребьевщик спрашивает:***

***«Кто в правой, кто в левой берет?» Они выбирают. Жеребьевщик разжимает пальцы и показывает, в какой руке жребий.***

***Или так.***

***По количеству играющих - берут палочки (соломки, бумажки). Одна из них должна быть короче или длиннее. Верхние концы палочек нужно сравнять, а нижние спрятать в руке. Каждый, из играющих - тянет один жребий. Кто вытянет самую длинную (короткую) палочку — как уговорились, — тот и водит.***

***Уважаемые, родители, хочется, надеется, что данные консультации помогут вам приобщить ваших детей к народным подвижным играм, сделать их здоровыми и жизнерадостными.***