**Влияние народных подвижных игр**

**на развитии** **спортсменов.**

 Мир детства не может быть без игры. Игра в жизни ребёнка - это минуты радости, забавы, соревнования, она ведёт ребёнка по жизни. Детские игры многообразны: игры с игрушками, игры с движениями, игры-состязания, игры с мячом и другим спортивным инвентарём. В дошкольном возрасте дети играют постоянно - это их естественная потребность, это способ познания окружающего. Родина впервые предстает перед ребенком в образах, звуках, красках и в играх. Все это в изобилии несет в себе народное творчество, богатое и разнообразное по своему содержанию.

 Русские народные подвижные игры - это наше богатство. Кто не помнит неизменных пряток, ловишек, салочек! Особенно популярны были такие игры, как горелки, русская лапта, жмурки, городки, игры с мячом. Русские народные игры ценны для детей в педагогическом отношении. Они оказывают большое влияние на воспитание характера, ума, воли, развивают нравственные чувства, физически укрепляют ребенка, создают определенный настрой, интерес к народному творчеству.

 Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания детей разного возраста. А.П. Усова, К. Д. Ушинский, П. Ф. Лесгафт отмечали, что в национальных играх ребенок приобретает знакомство с привычками и обычаями только известной местности, семейной жизни, известной среды, его окружающей. Они считали подвижные игры ценнейшим средством всестороннего воспитания личности ребенка, развития у него нравственных качеств: честности, правдивости, выдержки, дисциплины, товарищества.

 Народные игры актуальны и интересны и в настоящее время.

**Цель данной работы** - изучение особенностей русских народных подвижных игр.

**Задачи исследования:**

1) изучить теоретические аспекты организации русских народных подвижных игр;

2) рассмотреть особенности проведения русских народных подвижных игр;

3) провести исследование влияния русских народных подвижных игр на детей.

**Гипотеза исследования**: мы предполагаем, что специально организованные занятия с использованием русских народных подвижных игр существенно влияют на детей и улучшают показатели их физического развития.

**Объект исследования** - русские народные игры.

|  |
| --- |
| **Вступление.** Прогрессивные русские ученые, педагоги, психологи, врачи, гигиенисты (Е. А. Покровский, П. Ф. Лесгафт, Н. К. Крупская, А. С. Макаренко, Л. С. Выгодский, В. В. Гриневский, А. В. Запорожец, А. П. Усова, Д. Б. Эльконин, В. Г. Яковлев, Р. И. Жуковская и многие другие) раскрыли роль игры как деятельности, способствующей качественным изменениям в физическом и психическом развитии ребенка, оказывающей разностороннее влияние на формирование его личности. Разработкой содержания и методики подвижных игр, изучением их роли в физическом воспитании детей разного возраста занимались и продолжают заниматься ученые и практики. Они вносят большой вклад также в отбор и описание игр народов. Народные подвижные игры являются неотъемлемой частью физического, художественного, интернационального воспитания. Участвуя в них, дети знакомятся с обычаями, своеобразием быта, языка людей различных национальностей. Подвижные игры положительно влияют на развитие чувств и эмоций, поскольку радость движений усиливается наличием веселых, комических ситуаций, юмора, шуток, возможности самовыражения, соревновательного настроя. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них 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 смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. В русских селах и городах среди молодежи были широко распространены народные игры подвижного характера. Без них не обходился ни один даже самый скромный народный праздник. В игру вовлекались целые группы подростков, которые состязались в силе, ловкости, быстроте, меткости. В связи тем, что игры, как правило, проводились на улице, на свежем воздухе, это способствовало укреплению здоровья. Подвижные игры разнообразны по своему содержанию и организации. Одни игры имеют сюжет, роли и правила, тесно связанные с сюжетом; игровые действия в них производятся в соответствии с требованиями, заданной ролью и правилами. В других играх сюжет и роли отсутствуют, предложены только двигательные задания, регулируемые правилами, которые определяют последовательность, быстроту и ловкость их выполнения. В третьих, сюжет, действия играющих обусловлены текстом, определяющим характер движений и их последовательность. При отборе игр, способствующих физическому воспитанию детей дошкольного возраста, целесообразно ориентироваться на особенности их содержания, под которыми понимается, прежде всего, сюжет, тема игры, ее правила и двигательные действия. Именно содержание игры определяет ее образовательную и воспитательную значимость, игровые действия детей; от содержания зависит своеобразие организации и характер выполнения двигательных заданий.  Все игры для детей дошкольного возраста, построенные на движении, можно разделить на две большие группы: сюжетные и бессюжетные игры. Первую группу составляют игры, разные по содержанию, по организации детей, сложности правил и своеобразию двигательных заданий. В младших группах детского сада наибольшее применение имеют сюжетные подвижные игры, а также простейшие игры без сюжета типа ловишек и игры-забавы. Бессюжетные игры с элементами соревнования еще не доступны малышам. Вместе с тем в работе с детьми младшего дошкольного возраста широко применяются игровые упражнения, занимающие как бы промежуточное место между гимнастическими упражнениями и подвижными играми. Сюжетные подвижные игры имеют широкое применение во всех возрастных группах детского сада. Игры проводятся под непосредственным руководством взрослого, что создает благоприятные условия для педагогического воздействия на детей. В сюжетных народных подвижных играх дети очень непосредственны, перевоплощаясь в персонажей игры, увлекаясь ею, они многократно повторяют такие движения, как ходьба, бег, прыжки (подпрыгивания на месте и с продвижением вперед, спрыгивания с невысоких предметов, перепрыгивания через шнур, линию, маленький кубик), ползание, подлезания. Эти виды движений чаще всего входят в содержание игр малышей, на них основаны игровые действия, необходимые для решения игровых задач. Меньшие возможности в сюжетных народных подвижных играх имеются для упражнений детей младшего дошкольного возраста в таких движениях, как бросание и ловля мяча, прокатывание мячей, шаров в определенном направлении и в цель, лазанье по гимнастическим лестницам. Младшие дошкольники еще слабо владеют этими движениями, поэтому игровые ситуации не только не создают выгодные условия для их выполнения, а, наоборот, еще больше затрудняют детей. Следовательно, обучение малышей этим движениям наиболее целесообразно проводить в форме упражнений. Бессюжетные подвижные игры типа ловишек, перебежек очень близки к сюжетным - в них лишь нет образов, которым дети подражают, все остальные компоненты те же: наличие правил, ответственных ролей (ловишек, салок), взаимосвязанные игровые действия всех участников. Эти игры, так же как и сюжетные, основаны на простых движениях, чаще всего беге в сочетании с ловлей и прятаньем и т. п. Такие игры доступны и младшим и старшим дошкольникам. Однако следует учесть, что бессюжетные игры требуют от детей большей самостоятельности, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве, чем сюжетные. В основе таких игр лежит выполнение определенных двигательных заданий в соответствии с простейшими правилами. Первыми бессюжетными играми для детей 2-3 лет являются такие игры, как «Догоните меня», «Догоню». Затем вводятся игры, в которых есть более сложные задания на внимание, на ориентировку в пространстве. («Найди свой цвет», «Где звенит колокольчик?»). В бессюжетных играх (кегли, кольцеброс, городки) дети выполняют более сложные движения: метание, прокатывание в цель, бросание и ловля. Дети младшего дошкольного возраста такими движениями владеют слабо, поэтому их вначале широко используют в игровых упражнениях, например: «Прокати мяч», «Попади в воротца», «Подбрось повыше» и др. Упражняясь в этих движениях, дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мячами, шарами, кольцами), у них развивается глазомер, координация движений, ловкость. Участвуя в таких играх, малыши приобретают много полезных навыков. Несмотря на то, что бессюжетные народные игры используются в работе с малышами не так широко, как сюжетные, дети участвуют в них с большим удовольствием. Это объясняется тем, что в таких играх воспитатель является активным участником. Он показывает детям, как надо выполнить те или иные задания, сам выполняет ответственную роль, направляет весь ход игры, эмоционально настраивает детей, помогая им в выполнении разных движений.Педагогический эффект народной подвижной игры во многом зависит от соответствия ее определенной воспитательной задаче. В зависимости от того, какие навыки и умения воспитатель стремится развивать у детей в данный момент, он выбирает игры, помогающие развитию именно этих навыков. Так, если перед воспитателем стоит задача научить детей согласованно действовать в коллективе, двигаться на большой площади, то для этой цели более всего подойдут игры сюжетные, такие как «Гуси-лебеди», «Филин и пташки». Если же ставится задача по развитию, например, равновесия у детей, то в данном случае больше всего подойдут игровые упражнения «По тропинке», «Через ручеек» и др. Подбирая игры, воспитатель должен учитывать состав группы детей. Следует учитывать и общее состояние группы. Если дети возбуждены, лучше провести спокойную, малоподвижную игру, правила которой требуют от них определенного внимания («Где звенит колокольчик?», «Пройди тихо» и др.). Если же дети долго сидели на занятии, им необходимы активные действия. В этом случае нужно выбрать игру, в которой движения разнообразны, часто меняются в соответствии с сюжетом и правилами («Мой веселый звонкий мяч», «Воробушки и кот» и др.). Выбор игры зависит также от времени года, погоды, температуры (в помещении или на участке), одежды детей, имеющегося оборудования и т. д. Подвижные игры разного характера следует сочетать с играми и занятиями, которые имеют место в режиме дня. В конце дня, незадолго до сна, игры должны быть более спокойными. Подвижные игры проводятся с малышами ежедневно. Наиболее полезны и целесообразны подвижные игры на свежем воздухе, во время прогулки. Не исключаются подвижные игры и в дни, когда есть музыкальные и физкультурные занятия. В такие дни подбирают подвижные игры с менее активными действиями и проводят их не в начале, а в середине прогулки.  Народные подвижные игры обязательно включаются в занятия физической культурой. Для обеспечения достаточной двигательной активности детей в режиме дня программа по физической культуре предусматривает определенную длительность не только физкультурных занятий, но и ежедневных подвижных игр на прогулках. Наиболее благоприятными сезонами для проведения подвижных игр на воздухе являются поздняя весна, лето и ранняя осень. В это время могут быть использованы игры с самыми разнообразными двигательными заданиями. Они проводятся после упражнений в основных движениях с целью повышения физиологической нагрузки и эмоциональности занятия. Для этой цели подбираются игры, требующие активных действий всех детей одновременно. В связи с тем, что время проведения подвижных игр несколько ограничивается рамками занятия, лучше подбирать игры, не требующие длительного объяснения или уже знакомые детям**Заключение** Народные подвижные игры вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических и физических процессов, стимулирует переход детского организма к более высокой ступени развития. Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характеризуют персонажи и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности. В народных подвижных играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы ребенка, развитию его мышления и самостоятельности действий, много юмора, шуток, соревновательного задора; движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший, неоспоримый игровой фольклор. Основным условием успешного внедрения народных подвижных игр в жизнь дошкольников всегда было и остается глубокое знание и свободное владение обширным игровым репертуаром, а также методикой педагогического руководства. Воспитатель, творчески используя игру как эмоционально-образное средство влияния на детей, пробуждает интерес, воображение, добиваясь активного выполнения игровых действий.Итак, народные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.**Картотека народных игр для детей.****Колпачок (паучок)**Правила: Выбирают водящего, который садится на корточки в центре круга. Остальные играющие ходят вокруг него, взявшись за руки, и поют:«Колпачок, колпачок, тоненькие ножки, красные сапожки. Мы тебя поили, мы тебя кормили,На ноги поставили, танцевать заставили»Правила: После этих слов все бегут к центру, приподнимают водящего, ставят его на ноги и снова образуют круг. Хлопая в ладоши, поют:«Танцевать заставили». Водящий начинает кружиться с закрытыми глазами.Все поют: «Танцуй, танцуй, сколько хочешь,Выбирай кого захочешь!»Водящий выбирает кого-нибудь, не открывая глаз, и меняется с ним местами.**Жмурки с голосом**Правила: Все играющие, взявшись за руки, образуют круг. Водящий (по жребию) становится в середину круга. Ему завязывают глаза или надевают на голову колпак, закрывающий глаза. В руки водящему можно дать палочку, можно играть и без нее. Все играющие двигаются по кругу в какую-либо сторону до тех пор, пока водящий не остановит командой "Стой!". Тогда все останавливаются, а водящий протягивает вперед руку. За нее должен взяться тот из играющих, на кого она направлена. Водящий просит его подать голос, т. е. что-нибудь произнести. Игрок называет имя водящего или издает любой звук, изменив голос. Если водящий угадает, кто подал голос, он меняется с ним местом и ролью. Если не угадает, то продолжает водить. Правила: Требовать подачу голоса можно до 3 раз, после чего водящий должен сказать, кто держит его за руку (или палочку). Если водящий не смог угадать 3 раза, его сменяют новым водящим по жребию или выбору. Когда водящий просит подать голос, должна быть полная тишина.**Заря**Правила: Количество игроков не ограничено. Дополнительно для игры потребуется ленточка. Из всех играющих выбирают водящего, остальные дети становятся в круг и приговаривают:«Заря-зарница, красная девица,По полю ходила, ключи обронила,Ключи золотые, ленты голубые,Кольца обвитые - за водой пошла!»Правила: Игроки, стоящие в кругу, держат руки за спиной, а водящий ходит по кругу и выбирает того, кому положить ленточку на плечо. После того, как водящий выбрал себе игрока для пары, он кладет ему ленту на плечо, и они оба резко бегут в разные стороны по кругу, тот, кому не достанется свободного места, остается водить.**Иголка, нитка и узелок**Правила: Играющие становятся в круг, держась за руки. Считалкой выбирают иголку, нитку и узелок. Все они друг за другом то забегают в круг, то выбегают из него (иголка, нитка, узелок держатся за руки. Их надо не задерживая впускать и выпускать из круга и сразу же закрывать круг). Если же нитка или узелок оторвались (отстали или неправильно выбежали за иголкой из круга или вбежали в круг), то эта группа считается проигравшей. Выбираются другие игроки. Выигрывает та тройка, которая двигалась быстро, ловко, правильно, не отставая друг от друга.**Колечко**Правила:Все садятся в ряд на скамейке и складывают ладони «лодочкой». Водящий вкладывает свои ладони в ладони каждого участника игры с первыми строками стиха "Колечко, колечко..."Одному из них он должен незаметно оставить «колечко». Обойдя всех играющих, водящий заканчивает стишок:"Колечко-колечко, выйди на крылечко!"Правила:После слов "Выйди на крылечко!" тот, у кого оказалось колечко, должен вскочить и добежать до водящего. Все остальные, не вставая со скамейки, пытаются, перекрестив руки, его удержать. Если «колечку» удалось выскочить, он становится новым водящим.**Золотые ворота**Правила:Прежде чем начать эту игру, ребята рисуют на земле маленький кружок и в центр втыкают ветку березы. Дети выстраиваются парами друг за другом рядом с кружком, берутся за руки и поднимают их вверх, образовав «золотые ворота». Все поют: «Идет матушка-весна, отворяй-ка ворота. Первый март пришел, белый снег сошел. А за ним и апрель отворил окно и дверь. А уж как пришел май, солнце в терем приглашай!» Правила:Один участник, оставшийся без пары, - «водящий» - идет в «золотые ворота» и ребром ладони разъединяет руки одной из пар. Ребята, стоявшие в этой паре, бегут в разные стороны, к кружку. Первый, выдернувший ветку, идет в «золотые ворота», а неудачник встает в пару с «водящим» впереди всех.**Игра с платочком**Правила:Масленица играет с детьми. Дети идут, держась за руки, по кругу, Масленица движется им навстречу по внутреннему кругу. Напевает:«А я Масленица, я не падчерица,Со платочком хожу, к вам сейчас подойду».Дети останавливаются, а Масленица произносит, становясь между двумя детьми: «На плече платок лежит, кто быстрее пробежит?»Правила:Дети, между которыми остановилась Масленица, обегают круг (внешний), возвращаются на свои места, берут платок. Выигрывает тот, кто добежит до Масленицы быстрее.**Игра «Карусели».**Правила:К обручу привязаны ленты. Дети берутся за ленту одной рукой и идут сначала в одну сторону, а затем, поменяв руку, в другую. Обруч держит взрослый. «Кататься» на карусели можно под традиционный текст:«Еле, еле, еле, еле закружились карусели,А потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом.Тише, тише, не спешите, карусель остановите.Раз-два, раз-два, вот и началась игра»**Горелки**Правила:Игpающие встают паpами дpуг за дpугом. Впеpеди всех на pасстоянии двух шагов стоит водящий – гоpелка. Игpающие наpаспев говоpят слова:«Гоpи, гоpи ясно,чтобы не погасло.Стой подолее, гляди в поле,Едут там тpубачи да едят калачи.Погляди на небо: звезды гоpят,Жуpавли кpичат: Гу, гу, убегу!Раз, два, не воpонь, а беги, как огонь!»Правила:После последних слов дети, стоящие в последней паpе, бегут с двух стоpон вдоль колонны. **Игра «Гусыня»**Правила:Это старая народная игра. Почти в каждой стране мира она известна под разными названиями. Игроки становятся в круг лицом в центр. Со стороны спины за ними ходит ведущий и каждому, дотрагиваясь до спины, дает имя «гусь » или «гусыня». Если он дотрагивается до игрока и называет его гусыней, то игрок стоит на месте, но если называет игрока «гусем», то тогда игрок покидает свое место и старается обежать весь круг собравшихся и занять свое место. Сложность в том, что ведущий тоже обегает круг, но бежит в противоположную сторону, и в итоге свободное место занимает или игрок, или ведущий. Тот, кто остался без места, становится ведущим, и игра повторяется. **«Стрекоза»**Правила:Дети собираются во дворе, в саду или в просторной комнате, становятся на корточки, руки в бока и наперегонки стараются прыжками добраться до противоположного конца места, назначенного для игры.Кто из детей первый достигнет таким способом передвижения к назначенному месту, считается победителем. Эта несложная игра доставляет детям громадное удовольствие и развивает их физические силы. **Вывод** Эффективность учебно-воспитательного процесса в детском саду во многом зависит от правильной организации физкультурно-оздоровительной работы. Особенно важно рационально чередовать учебную деятельность детей с активным отдыхом. Для развития основных физкультурных навыков были проведены физкультурные праздники. Таким образом, наша гипотеза о том, что специально организованные занятия с использованием русских народных подвижных игр положительно влияют на ребенка, в результате их проведения существенно улучшаются показатели физической готовности детей. Русские народные подвижные игры не должны быть забыты. Они дадут положительные результаты тогда, когда исполнят своё главное назначение - доставят детям удовольствие и радость, а не будут учебным занятием.  **Используемая литература.** |

1. Петрова В. Игра.// Дошкольное воспитание. 1993, № 3. С. 25.

## Лаврентьев В.В. Значение игры в работе с детьми.

## Детские подвижные игры// Начальная школа. 1999, № 5. С. 13.

1. [https://knowledge.allbest.ru/pedagogics](https://knowledge.allbest.ru/pedagogics/3c0a65625a2ac68a4c43b89421316c37_0.html#text)

## Кудрявцев В. Народная подвижная игра как источник духовного и физического роста в дошкольном возрасте.// Дошкольное воспитание. 1998, № 11. С. 64.

1. Русские народные подвижные игры. М., 1986.