МБДОУ «ДС № 2 «Рябинка»

**Подвижные игры народов севера**

**и их роль в формировании здоровья**

**и развития личности**

 подготовилa:

 инструктор по ФК

 Бондаренко О. Н.

г. Мегион, 2017г.

 В условиях Севера забота о здоровье детей, их физическом развитии, снижении заболеваемости очень важна. В неблагоприятных климатических условиях снижается двигательная активность, что отрицательно складывается на общем и физическом развитии детей, поэтому надо стремиться к тому, чтобы подвижная игра прочно вошла в их повседневную жизнь. Эта форма деятельности наиболее близка и понятна детям, она вызывает у них яркие эмоциональные переживания.

Познакомить детей с играми какого-нибудь народа – лучший способ вызвать интерес и симпатию к данному народу, поскольку игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Именно игра доступным языком передает детям знания о народе любой национальности. Обучая детей народным подвижным играм северян, мы тем самым помогаем сохранить знания об их жизни, труде, быте, сохранить уникальность народа, а также обогащаем физические навыки детей.

Опыт проживания народов севера в суровых климатических условиях способствовал выработке уникальных и эффективных средств физического воспитания подрастающего поколения – игр, состязаний, самобытных физических упражнений, характеризующихся универсальностью, комплексностью своего воздействия: они развивают жизненно важные двигательные способности, укрепляют здоровье, формируют характер и систему нравственных принципов, знакомят и обучают традиционным промыслам, так как в играх народов ханты испокон веков 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.

 Игры были основным средством приобщения детей к трудовой деятельности.

В настоящее время народные игры являются неотъемлемой частью не только физического воспитания дошкольников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отноше­ние к культуре, создается эмо­ционально положительная основа для разви­тия патриотических чувств.

Игры народов Севера способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, развивают ловкость, быстроту, меткость, выносливость, смекалку, сообразительность. Вырабатывают волю к победе.

Дети учатся находить выход из критических ситуаций, быстро принимать решение и приводить их в исполнение, то есть дети перенимают важные качества необходимые им в будущей жизни. Игры помогают детям глубже воспринимать красоту родной природы. Через национальные игры воспитываются у детей чувства товарищества, дружбы, взаимопонимание.

Параллельно с детьми проводится работа по ознакомлению с окружающей средой и социальной действительностью, чтобы сформировать полное представление детей о традиционном занятии северных народов, о представителях животного мира. Дети знакомятся с особенностями природных условий крайнего Севера, получают знания о взаимосвязях и взаимодействии живых организмов со средой обитания.

Неизгладимые впечатления дает детям зна­комство с особенностями жизни народов ханты. Педагог помо­гает понять, что людей объединяет любовь к стране, интерес к ее культуре и искусству, к особенностям жизни и труда людей, ведь они зависят от природно – климатических условий.

В условиях детского сада работа по использованию подвижных игр, состязаний и самобытных физических упражнений начинается со старшего возраста, поскольку для их выполнения необходимы определенные двигательные умения и навыки, характерные именно для этого возраста.

По содержанию все хантыйские игры класси­чески лаконичны, выразительны и доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. Именно поэтому игра признана ведущей деятельностью ребенка-дошкольника.

Все свои жизненные впечатления и пере­живания дети отражают в условно­ игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ. Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характери­зуют персонажей и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности.

В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на определенных игровых заданиях, также много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы ребенка, развитию его мышления и самостоятельности действий. Так, например, в связи с движениями водящего и изменением игровой ситуации ребенок должен проявить более сложную, т. е. мгновенную и правильную, реакцию, поскольку лишь быстрота действий приводит к благоприятному результату.

Большое воспитательное значение заложено в правилахигры. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли. В процессе подвижных игр формируется способность проявлять выдержку, смелость, умение действовать в коллективе и индивидуально.

 Основным условием успешного внедрения игр народов Севера в жизнь дошкольников всегда было и остается глубокое знание и свободное владение обширным игровым репертуаром, а также методикой педагогического руковод­ства. Задача педагога заключается в том, чтобы научить детей самостоятельно и с удовольствием играть в эти игры.

 Итак, народные игры имеют большое значение для всестороннего гармоничного развития детей дошкольного возраста, и представляют собой основу начального этапа формирования чувства патриотизма, активной личности, которая сочетает в себе духовное богатство и физическое совершенство.

 Участие дошкольников в подвижных играх различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании.

 Таким образом, подвижные игры народов Севера в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой начальный этап формирования личности, сочетающей в себе положительные нравственные качества, физическую активность и оказывают огромное влияние на формирование здоровья детей.

Практика показывает, что внедрение национально-регионального компонента в образовательный процесс повышает его уровень, способствует установлению прочных связей с коренным народом, обогащает духовные и социальные качества детей.

В условиях Севера забота о здоровье детей, их физическом развитии, снижении заболеваемости очень важна. В неблагоприятных климатических условиях снижается двигательная активность, что отрицательно складывается на общем и физическом развитии детей, поэтому надо стремиться к тому, чтобы подвижная игра прочно вошла в их повседневную жизнь. Эта форма деятельности наиболее близка и понятна детям, она вызывает у них яркие эмоциональные переживания.

Познакомить детей с играми какого-нибудь народа – лучший способ вызвать интерес и симпатию к данному народу, поскольку игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Именно игра доступным языком передает детям знания о народе любой национальности. Недаром известная шведская писательница Астрид Линдгрен (автор любимых детских сказок о Малыше, Карлсоне и др.) сказала: «Игра – это желание жить». Обучая детей народным подвижным играм северян, мы тем самым помогаем сохранить знания об их жизни, труде, быте, сохранить уникальность народа, а также обогащаем физические навыки детей, т.к. народные игры являются неотъемлемой частью национальной культуры. . Подвижные игры влияют на развитие чувств и эмоций, поскольку радость движений усиливается наличием веселых, комических ситуаций, соревновательного настроя и обеспечивает развитие симпатий, интереса к данному народу.

Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики.

Испокон веков в играх народов ханты 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.

Неизгладимые впечатления дает детям зна­комство с особенностями жизни народов ханты. Педагог помо­гает понять, что людей объединяет любовь к стране, интерес к ее культуре и искусству, к особенностям жизни и труда людей, ведь они зависят от природно – климатических условий (на севере распространено оленеводство, рыболовство, в тайге занимаются охотой).

По содержанию все хантыйские игры класси­чески лаконичны, выразительны и доступны ребенку, Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. Именно поэтому игра признана ведущей деятельностью ребенка-дошкольника.

Все свои жизненные впечатления и пере­живания малыши отражают в условно­ игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ («Куропатки и охотники» и т. д.). Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характери­зуют персонажей и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности.

В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на определенных игровых заданиях, также много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы ребенка, развитию его мышления и самостоятельности действий. Так, например, в связи с движениями водящего и изменением игровой ситуации ребенок должен проявить более сложную, т. е. мгновенную и правильную, реакцию, поскольку лишь быстрота действий

приводит к благоприятному результату

Большое воспитательное значение заложено в правилахигры. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли.

 Основным условием успешного внедрения игр хантов в жизнь дошкольников всегда было и остается глубокое знание и свободное владение обширным игровым репертуаром, а также методикой педагогического руковод­ства. Задача педагога заключается в том, чтобы научить детей самостоятельно и с удовольствием играть в игры народов ханты.

В детском саду вполне можно проводить многие игры народов Севера, т.к. они очень просты по содержанию, не требуют сложных атрибутов (это шапочки на голову, веревки, санки, деревянные топорики). Правила таких игр дети хорошо запоминают и усваивают. Разумеется, игры должны быть доступны детям, вызывать у них интерес и радость. Подбирая их, надо учитывать время года, состояние погоды, температуры воздуха.

Игры народов Севера зародились в далеком прошлом в недрах народного быта. Состязания в силе, ловкости, быстроте, меткости издавна распространены у малых народов.

Народные игры являются неотъемлемой частью не только физического воспитания дошкольников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отноше­ние к культуре, создается эмо­ционально положительная основа для разви­тия патриотических чувств.

Народные подвижные игры являются неотъемлемой частью национальной культуры. Участвуя в них, дети знакомятся с обычаями, своеобразием быта, языка людей коренных национальностей. Подвижные игры влияют на развитие чувств и эмоций, поскольку радость движений усиливается наличием веселых, комических ситуаций, соревновательного настроя и обеспечивает развитие симпатий, интереса к данному народу.

Народные игры Севера передают особенности труда людей (охоты, рыбалки, оленеводства), а также неповторимый колорит народного творчества. Среди игр и развлечений взрослого населения можно выделить национальные виды соревнований, которые сопровождают праздники, связанные с хозяйственной деятельностью. Из них наиболее распространены: гонки на оленьих упряжках, метание тынзея (аркана), пастушьего топора на дальность, прыжки через нарты, перетягивание палки, стрельба из лука, бег на лыжах, бросок камня через реку. Интересны традиционные прыжки через нарты. Несколько нарт устанавливаются параллельно друг другу на расстоянии полуметра. Прыжки совершаются двумя ногами вместе, сначала в одном направлении, затем в другом, кто перепрыгнет больше нарт без отдыха. Для этого надо иметь очень быстрые и крепкие ноги, чтобы по целым дням бегать за оленями в тундре.

Красивое захватывающее зрелище – гонки на оленьих упряжках.

Тынзей мечут на поставленную вертикальную палку, хорей, на головки нарт.

Топор бросают на дальность.

Палку перетягивают сидя, упершись друг в друга ступнями ног.

Все эти виды соревнований – мужские. Дети в своих играх подражают взрослым. Игры мальчиков отражают главным образом различные моменты хозяйственной деятельности (стрельба из лука, метание аркана и т.д.) В качестве игрушек для мальчиков распространенными являются игрушечные изображения оленей, детские луки со стрелами, изготовляемые обычно из прутьев ивняка. Вырабатывая меткость, малыши упражняются в стрельбе по неподвижным и подвижным целям. Для детей часто делают маленькие нарты, в них ребята иногда запрягают собак.

Из других игр и забав можно отметить женские игры – в жмурки, колечко – аналогичные русским играм. Женщины также изредка участвуют в гонках на оленях.

Во всех состязаниях, конечно, важен результат, желание стать победителем. Здесь проявляется мастерство и умение каждого из участников, их умения и навыки, заложенные с детства. Например, начиная с 3-4-летного возраста дети коренных национальностей учатся метать маут (веревочную петлю) на оленьи рога, ухаживать за собаками.

В детских садах наиболее известны такие подвижные игры народов Севера, как:

* игры с бегом: «Каюр и собаки», «Ловля оленей», «Здравствуй, догони», «Важенка и оленята», «Волк и олени».
* игры с прыжками: «Нарты - сани», «Охота на куропаток».
* игры с метанием: «Сюлы» (ледяные палочки), «Отбивка оленей», «Ловкий оленевод», «Охота на волка»
* игры на развитие ловкости, выдержки, находчивости, воображения, силы: «Борьба на палке», «Перетягивание палки», «Успей поймать», «Хейро», «Бег в снегоступах», «Полярная сова и евражки»
* игры на развитие мелкой моторики: «Вывко» (детская гуделка), «Меткий охотник», «Колечко».

Проведение данных игр способствует оздоровлению детей:

* правильному и своевременному развитию костного аппарата, формированию изгибов позвоночника, развитию сводов стопы;
* укреплению мышц сердца, развивают его способность приспосабливаться к внезапной изменяющейся нагрузке;
* правильному развитию терморегулирующих и защитных функций кожи;
* укрепляют дыхательную мускулатуру;
* развивают и укрепляют все группы мышц.

Подвижные игры народов Севера играют большую роль в организации двигательной деятельности и укреплении здоровья на прогулке. С их помощью педагог воспитывает у детей положительное отношение к прогулке при низкой температуре и поддерживает у детей бодрое настроение, активность. Они помогают создать у детей положительный настрой, убеждать их не бояться мороза; напоминает о том, что мороз не заберется под шубу к тому, кто умеет бегать, прыгать, кататься на санках.

С детьми дошкольного возраста можно также проводить вечера развлечений, праздники, связанные с началом и концом полярного лета. В них можно включать игры «Гонки на оленьих упряжках», игра-хоровод «Хейро» (солнце). В хороводе в такт слову «Хейро» дети выполняют простые ритмические движения, характер их зависит от фантазии педагога, умения детей четко, одновременно выполнять показанные им движения, можно включать и другие виды игр, упражнений в ловкости, быстроте, находчивости.

Для эффективного использования подвижных игр народов Севера в целях формирования здоровья и развития личности необходимо самим педагогам:

* хорошо изучить их содержание, т.к. глубокие знания и свободное владение обширным игровым репертуаром является необходимым условием внедрения народных игр;
* постоянно повышать свой уровень знаний об играх, традициях, жизни северян;
* хорошо знать методику педагогического руководства играми, творчески используя игру как эмоционально-образное средство влияния на детей; пробуждать у них интерес, воображение, активность; привлекать внимание детей к их содержанию, следить за точностью выполнения движений;
* строго следить за физической нагрузкой, поддерживать и регулировать эмоционально-положительное настроение и доброжелательное отношение играющих; приучать детей ловко и стремительно действовать в создавшейся игровой ситуации, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;
* вызывать интерес детей к этим играм путем ознакомления с жизнью, культурой и бытом коренных северян с помощью экскурсий, выставок, бесед; перед проведением игры предварительно рассказать о жизни, или каком-то определенном предмете, обычае северного народа, роли ведущего, пояснить роль других игроков;
* создать в группах необходимые условия для организации народных игр с детьми.

Педагогу необходимо помнить, что главная его задача заключается в том, чтобы научить детей играть самостоятельно, активно, а затем регулировать степень внимания, мышечного напряжения, приспосабливаться к условиям окружающей среды, находить выход из критической ситуации, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу.

Таким образом, северные народные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой начальный этап формирования личности, сочетающей в себе положительные нравственные качества, физическую активность и оказывают огромное влияние на формирование здоровья детей.