

## «Использование народного фольклора в физическом воспитании дошкольников»

В свете современных требований развивающего образования задачи, характерные для физкультурных занятий, получают качественно новое звучание: детей необходимо активно приобщать к здоровому образу жизни, приучать осознанно манипулировать движениями — видоизменять, придумывать, выбирать наиболее целесообразный способ действия, передавать в движении эмоциональное состояние, входить в воображаемую ситуацию. На современном этапе одним из актуальных вопросов является поиск новых форм и методов обучения детей. Наряду с поиском современных моделей воспитания, форм и методов обучения необходимо возрождать лучшие образцы народной педагогики. На мой взгляд, включение в физкультурные занятия потешек, песенок, загадок, сказок, пословиц, поговорок и т. д. будет способствовать решению поставленных задач. Процесс обучения на занятиях оживится, станет доступным для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста. Исследования убедительно доказывают целесообразность использования фольклора как эмоционально-образного средства влияния на детей, как на физкультурных занятиях, так и в различных формах организации двигательной деятельности ребенка, например, во время утренней гимнастики, гимнастики после сна, активного отдыха и др.

При разработке содержания и методики фольклорных физкультурных занятий можно руководствоваться положениями ряда современных исследователей - А. Горелов, Я. Коблев, И.Козлов, М. Правдов, М. Асташина, О.Трещева, М. Маханева, Е. Демяк и др.

Фольклорные физкультурные занятия представляют собой оригинальную форму организации двигательной деятельности детей дошкольного возраста, содержание которой предусматривает использование народных потешек, загадок, поговорок, сказок игрового характера. Занятия такого вида направлены как на передачу ребенку двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, творческой активности, самостоятельности, так и на воспитание интереса, уважения к национальной культуре. Следует подчеркнуть, что в ходе проведения физкультурных занятий на фольклорном материале решаются задачи развития двигательной, интеллектуальной, социально-психологической сферы воспитанников, а также задачи приобщения детей к культуре родного народа.

Фольклор как сокровищница русского народа находит свое применение в различных разделах работы с дошкольниками: речевой, игровой,

изобразительной, музыкальной. Фольклор позволяет разнообразить и процесс физического воспитания путем нахождения новых форм развития двигательной – творческой инициативы детей.

Включение фольклора в процесс физического воспитания требует выполнения отдельных условий:

1. Детям должны быть хорошо знакомы предложенные для выполнения физические упражнения: общеразвивающие, основные виды движения, подвижные игры, музыкально – ритмические и танцевальные упражнения.
2. Также в соответствии с возрастными особенностями детей должен быть использован и фольклорный материал, сопровождающий эти упражнения: потешки и прибаутки, загадки и сказки, считалки и скороговорки, русские народные песни.
3. Для рациональной организации двигательной активности детей необходима частая смена упражнений при многократной повторяемости каждого движения.
4. Большое значение имеет яркое и образное выполнение движений детьми.
5. Педагог должен учитывать, с одной стороны, развивающий характер учебного материала, а с другой – колорит народности при передаче образного движения посредством фольклорного материала.
6. Моторная плотность физкультурных занятий и утренней гимнастики в сочетании с фольклором может достигать 80%. (Как посчитать моторную плотность: время потраченное на выполнение движений разделить на длительность занятия и умножить на 100%. Измеряется в процентах. На прогулке она выше, чем в зале.)

В работе дошкольных учреждений рекомендуется использовать различные типы фольклорных физкультурных занятий:

1. **Двигательно–творческие**, основанные на одном из видов устного народного творчества – потешках, загадках, сказках. Например, при выполнении ОРУ «Сорока, сорока» (и.п. – основная стойка, руки на поясе: поворот головы влево и вправо):

*Сорока, сорока,  
Сорока, белобока,  
Скажи, что ищешь,  
О чем ты трецшишь?  
Что потеряла?  
Что уронила?*

При выполнении упражнений можно предложить детям проговаривать слова знакомых потешек. Поэтому по возможности рекомендуется подбирать несложные, ритмические потешки, в которых словами отражено или подразумевается определенное движение.

Для выполнения ОРУ «Змейка» (и.п. – сидя на пятках, руки в замок: медленно встать на колени – потянуться) можно использовать загадку:

*Вьется, извивается,  
Как зашипит,  
На солнце переливается,  
Убегать всем велит.*

Отгадав загадку про белку:

*Быстрый, маленький зверек,  
По деревьям скок – поскок.*

дети с удовольствием выполняют прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

При проведении ОВД (основных видов движений), можно использовать небольшие отрывки из сказок, например из русской народной сказки «Колобок».

- «Колобок покотился по тропинке» – катание мячей двумя руками на расстоянии 3,5 метра. Дети машут рукой вслед «колобку»: «До свидания».

- «Катится, катится колобок, а навстречу ему медведь» - ползание на ладонях и ступнях.

На таких занятиях при проведении физических упражнений можно использовать 10-15 потешек или загадок «двигательного характера». Также можно задействовать сюжет одной или двух народных сказок.

Чаще всего используются сказки о животных, например «Теремок», «Гуси – лебеди», и т.д. Возможно использование авторских сказок (С.Я. Маршак «Кошкин дом», дополняя их потешками или загадками.

**2. Сюжетные физкультурные занятия с «вкраплением», «вплетением» элементов фольклора.** Эти занятия проводятся в форме «двигательного» рассказа или сказки. Например, в заключительной части физкультурного занятия «У бабуси были гуси» можно использовать ходьбу по кругу в сочетании с речитативом:

*Гусь гуляет по дорожке,  
И гордится гармонист:  
Гусь играет на гармошке,  
Я га-га-га-голосист!*

На занятии могут быть использованы до 5-6 элементов фольклора, в зависимости от сюжета и задач занятия.

3. **Театрализованные физкультурные занятия** с использованием имитационных, мимических и пантомимических упражнений. Инсценировок и игр – драматизаций. Имитация отличается эмоциональной насыщенностью. В ней более образно представляется определенная сторона движения. Например: *легко, бесшумно «спрыгивают птички с ветки»; вперевалочку, широко расставляя ноги, идет «неуклюжий косолапый медведь»; весело, задорно, высоко поднимая ноги, шагает «петушок – золотой гребешок».*

Во время выполнения мимических и пантомимических движений дети стараются передать путем выразительных движений мышц лица и всего тела образ определенного персонажа или изобразить его различное «душевное» состояние. Например: *в движении дети могут изобразить горе зайчика, когда хитрая лиса обманом выгоняет его из избушки.*

4. **Музыкально – ритмические занятия**, основанные на русских народных плясках и танцах, играх и хороводах, с использованием русских песен и народных мелодий. Такие занятия рекомендуется проводить под музыкальный аккомпанемент. Например: *при выполнении ходьбы на носках можно использовать пение русской народной песни «Во поле береза стояла».*

5. **Игровые физкультурные занятия** на основе русских народных подвижных игр. Такие занятия отличаются тем, что для решения задач каждой части подбираются русские народные подвижные игры и игровые упражнения с соответствующими движениями. В работе можно использовать такие игры или упражнения, как например: *«Горелки»(русск. п/и), «Зайцы в лесу»(русск. п/и) и т.д.*

Лучше всего проводить такие занятия, когда дети знают много народных игр, считалок и скороговорок. Например *перед началом игры дети произносят считалку:*

*Петя, Петя, Петушок,  
Выходи скорей дружок,  
Крыльями махни,  
Ножками топни.*

6. **Познавательные занятия** из серии “Забочусь о своем здоровье” с использованием элементов фольклора. На таких занятиях педагоги формируют элементарные знания и представления детей о значении физкультуры, знакомят их со строением тела человека, функциями различных органов, правилами гигиены, способствуют формированию потребности в здоровом образе жизни. Включение фольклора как элемента занятия оживляет процесс обучения, делает его доступным детям

дошкольного возраста. В качестве фольклорного материала можно использовать потешки и прибаутки, загадки, пословицы и поговорки. Например: *«Здоровому, все здорово»*. *«Грязнулю всегда выручает вода»*, *«Молодой слабее умом, старый – здоровьем»*, *«Лучшее средство для лечения болезней-сон»*.

В момент сна все процессы в теле человека замедляются, мы тратим гораздо меньше сил, что является необходимым фактором для борьбы с заболеванием. Во сне психофизическое состояние возвращается к норме. А психологический настрой для больного имеет особое значение.

7. **Интегрированные физкультурные занятия** рекомендуется проводить с целью изучения необходимого материала. Интегрирование физ. упражнений с элементами фольклора позволяет осуществить качественное и прочное усвоение знаний, умений и навыков в области физического воспитания.

С целью повышения двигательного потенциала и интереса дошкольников к физической культуре, занятия рекомендуется повторять не более 2-3 раз с обязательным варьированием содержания и методов проведения физических упражнений.

Также можно проводить и утреннюю гимнастику с использованием фольклорного материала. Например, *«Потешки для малышей»*, *«На лесной лужайке»*, *«В гостях у бабушки загадушки»* и др.

Таким образом, следует отметить, что у дошкольников преобладает мотив эмоциональной привлекательности. Польза от совершаемых движений выше, если они выполняются охотно и радостно. Поэтому, физические упражнения в сочетании с фольклором в структуре занятия располагаются в определенном порядке, который обусловлен физиологическими и психологическими особенностями детского организма.

### **Литература:**

1. Горбатенко О. Ф., Кардаильская Т. А., Попова Г. П. «Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ». Волгоград, «Учитель». 2007 г.
2. Г.П. Новикова. “Эстетическое воспитание и развитие творческой активности детей старшего дошкольного возраста”. Москва, “Аркти”, 2002.
3. Вареник Е. Н. «Физкультурно - оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет». Москва, «Сфера», 2008г.
4. Галанов А. С. «Развивающие игры для малышей». Москва, «АСТ – пресс книга» 2006г.
5. Аникин В. П. Русские народные пословицы, поговорки, загадки и детский фольклор. – М., 1957.