



*Українські народні рухливі ігри.*

*«Як дитина бігає і грається, так їй  
здоров'я усміхається»*



**Народне прислів'я.**

*Народні рухливі ігри - важливий засіб виховання дітей шкільного віку.*

*Українські народні ігри живуть в народі з давніх-давен. Вони формували характери дітей, розвивали мову, пам'ять, школу рухів.*

*Народні ігри є засобом ознайомлення дітей з особливостями життя народу, його традиціями.*





Останнім часом активно відроджуються культурні цінності нашого народу, які донедавна були забуті та викоріненні зі свідомості українців. Одним із таких культурних надбань є народна гра, яка відображає характер, темперамент, почуття, побут, звичаї українців. Народні рухливі ігри - неоціненний виховний скарб, який залишили нам наші прадіди. У результаті життя й побуту мільйонів людей протягом віків в Україні сформувалися самобутні народні ігри, які шліфувались і перевірялись досвідом людей багатьох поколінь. У них як у дзеркалі відображаються звичаї нашого народу, їх побут й уявлення про світ. Кожна гра, кожна забава має свої специфічні функції та розвиває фізичні й моральні якості.

Використання українських рухливих ігор у навчально-виховному процесі має свою специфіку. У першу чергу, при виборі народної гри необхідно враховувати всі вимоги, що стосуються вибору рухливої гри, зокрема: врахування педагогічних завдань, рухової підготовленості, рухового досвіду, інтересів та уподобань дітей, місця в режимі дня, пори року, температури повітря та умов проведення. Народні рухливі ігри - важливий засіб виховання дітей дошкільного віку. Правильно підібрані ігри сприяють гармонійному розвитку організму дошкільників. Різноманітні рухи та ігрові дії дітей ефективно впливають на діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, збуджують апетит і сприяють міцному сну.

Звичайно ж, народні рухливі ігри займають чільне місце у фізичному розвитку дітей, зміцненні їхнього здоров'я, формуванні здорового способу життя. За допомогою ігор у них закріплюються та вдосконалюються вміння і навички:

- *з основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, лазіння, метання, рівноваги),*
- *розвиваються фізичні якості (сила, швидкість, гнучкість, витривалість).*



*Народні рухливі ігри мають  
оздоровче, освітнє, виховне  
значення.*



# Оздоровче:

- сприяють гармонійному росту організму дитини;
- формують правильну поставу;
- загартовують організм;
- підвищують працездатність;
- зміцнюють здоров'я.





# Освітнє:



- формують рухові вміння та навички з бігу, стрибків, метання тощо;
- розвивають фізичні якості - швидкість, силу, спритність, гнучкість, витривалість;
- дають основи знань з фізичної культури і спорту, валеології, народознавства, історії рідного краю тощо.

# Виховне:

- виховують моральні та вольові якості дітей;
- любов до рідного краю, звичаїв і традицій українського народу;
- любов до щоденних і систематичних занять фізичними вправами.





*Чітко продумана методика проведення народних рухливих ігор і розваг та майстерність вихователя повинні забезпечити вихований, пізнавальний та оздоровчий ефект, що сприятиме залученню дошкільнят до витоків національної культури та духовності.*





*Дійсний оздоровчий ефект має проведення народних ігор на свіжому повітрі незалежно від пори року. Це зміцнює мускулатуру, покращує діяльність дихальної, серцево-судинної системи, збільшує рухливість суглобів, міцність зв'язок, стимулює обмінні процеси, позитивно впливає на нервову систему, підвищує опірність організму до простудних захворювань.*

*Народні-лікувальні рухливі ігри проводимо як у груповому приміщенні, так і на свіжому повітрі з метою загартування організму дітей та зміцнення їхнього імунітету.*



# *Приклади лікувальних народних рухливих ігор для оздоровлення та профілактики захворювань дихальної системи:*

- *«Дударики - дударі» (тренування навички правильного носового дихання: глибокий вдих носом - різкий видих ротом);*
- *«Здуваємо сніжинку» (тренування навички правильного носового дихання: глибокий вдих носом - сильний подовжений видих ротом);*
- *«Косарики - косарі» (формування правильного ритмічного дихання: переведення рук махом убік вправо - вдих, вліво - видих).*



# *Приклади лікувальних рухливих ігор для оздоровлення та профілактики захворювань серцево-судинної системи:*

- *«Барабанщики»,*
- *«Пальчик об пальчик»,*
- *«Ложкарі»,*
- *«Граємо в бубон»,*
- *«Петрушки» та ін.*



*(виконання дій за командою; розвиток координації рухів рук;  
зміцнення гальмівних реакцій; врівноваження нервових процесів).*

Народна гра - це не тільки активний рух і весела розвага, а й можливість оздоровити дітей. Це змога для кожного малюка реалізувати власне «Я» і заразом відчувати себе учасником спільних дій. Не виконавцем, а саме активним учасником! Тому педагог має бути особливо уважним до того, що саме цікавить дітей, які вони висловлюють зауваження та пропозиції. Нехай малі веселяться та граються так, як їм любо.

*Дякую за увагу !!!*

