

## **Использование фольклора в физическом воспитании дошкольников**

Инструктор по физической  
культуре МБДОУ ЦРР д/с №75:  
Аулова Е.С.

Фольклор как сокровище русского народа находит своё применение в различных разделах работы с дошкольниками: речевой, игровой, изобразительной, музыкальной.

Фольклор позволяет разнообразить процесс физического воспитания. Хочу поделиться своим опытом работы по проведению физкультурных занятий, праздников с использованием фольклора и поделиться перспективой использования комплексных интегративных занятий.

Использование фольклора в физическом воспитании является эффективным подходом в воспитании детей дошкольного возраста.

Фольклор способствует приобщению их к народным культурным традициям, активизирует двигательную, интеллектуальную и речевую деятельность.

Благодаря традициям, обычаям, обрядам формировалась и обогащалась физическая культура народа, её ценности передавались из поколения к поколению - народные игры, национальные виды спорта.

Интегрирование физических упражнений со средствами фольклора позволяет осуществить более качественное и прочное усвоение знаний, умений, и навыков в области физической культуры и здорового образа жизни.

При планировании фольклорных занятий уделяем особое внимание следующим аспектам:

1. Построение в соответствии с задачами на данный период, уровнем двигательной подготовленности
2. Использование разнообразных, методов, средств организации и обучения детей с целью повышения их двигательной активности
3. Максимальное использование наглядности, физкультурного оборудования и инвентаря – повышающего интерес детей к занятиям физической культурой.
4. Включение яркой выразительной музыки в русском стиле, потешек, загадок, прибауток.

В процессе физического воспитания с использованием средств фольклора важно решать следующие задачи:

- Формировать через активную двигательную-речевую деятельность здоровый организм ребёнка.
- Помочь ребёнку накопить необходимый двигательный и речевой опыт.
- Повышать творческий двигательный потенциал детей.
- Стимулировать навыки саморегуляции поведения, направленные на осознанное сохранение и укрепление своего здоровья, ведение здорового образа жизни.

В работе по физическому воспитанию в нашем ДООУ используются

### **формы и средства русского детского фольклора:**

- бытовой фольклор** – *пословицы, поговорки, заклички, сказки*
- потешный фольклор** - *словесные игры, небылицы –перевёртыши, загадки*
- игровой фольклор** – *игры импровизации, жеребьёвки, скороговорки, считалки*
- поэзия пестования** - *потешки, прибаутки*

Наряду со средствами устного народного творчества. В работу с детьми по физическому воспитанию включаем и жанры музыкального народного творчества: русские хороводы, пляски.

### **Типы фольклорных физкультурных занятий**

**Игровое** - на основе русских народных подвижных игр: («Заря –заряница», «Платочек-летуночек». «Горелки», «Растяпа», «Лакомка», «У дядюшки Трифона» и т.д.).

**Театрализованное** - с использованием имитационных, мимических и пантомимических упражнений: с использованием русских народных сказок «Теремок», «Колобок». «Семеро козлят», «Заяшкина избушка».

**Познавательное** - формируем элементарные знания и представления о значении физической культуры, строении тела человека, различных органов, правилами гигиены, способствующими формированию здорового образа жизни: используем потешки, прибаутки, загадки, пословицы, поговорки о здоровье, самомассажи, дыхательную и зрительную гимнастику.

**Двигательно-творческое** основанное на одном из видов народного творчества – сказки, потешки, загадки: от 10 до 15 загадок двигательного характера (загадка о колобке - катание мяча, о лягушк е- прыжки в глубоком приседе, гуси –лебеди - бег руки в стороны и т.д.).

**Интегрированное** - углубленное изучение двигательного и познавательного материала, максимальное использование наглядности.

### **Двигательный материал**

- Корректирующие упражнения(направленные на профилактику плоскостопия, и осанки).*
- Общеразвивающие упражнения имитационного характера.*
- Танцевальные упражнения («Калинка», «Сударушка»).*
- Основные движения (бег, прыжки, метание, лазание и т.д.).*
- Народные подвижные игры с речевым сопровождением.*
- Игры и игровые задания с элементами спорта (аттракционы, поединки, забавы).*
- Мимические и пантомимические упражнения (лиса, коза, лягушка и т.д.).*
- Релаксационные .*

Определённые условия включения средств фольклора в процесс физического воспитания, это хорошо знакомые предложенные физические упражнения: строевые, общеразвивающие упражнения, музыкально-ритмические и танцевальные, основные движения, подвижные игры.

## **Организация и методика проведения фольклорных физкультурных занятий**

Использование средств фольклора на физкультурных занятиях не меняет их продолжительность по времени в соответствии с «Программой воспитания и обучения в детском саду»

Продолжительность фольклорных физкультурных занятий в зависимости от возраста составляет от 20 –до 35 минут.

Состоит из трёх взаимосвязанных частей: вводной, основной и заключительной.

Проводятся занятия: 1-2 раза в месяц

По календарным праздникам: Рождество, Крещение, Масленица, Васильковый день, Петров день, Птичий праздник, Медовая лакомка, Ярмарка.

По тематическим неделям дошкольного учреждения: «Времена года», «Домашние и дикие животные», « В мире книг и театра», «Я и моё здоровье», «Народные игры и праздники», «В мире сказок», «Азбука безопасности» и т.д.

На занятиях такого рода большое внимание уделяется повышению двигательной активности, его тренирующему эффекту.

**Вывод:** *использование фольклорных занятий позволит увеличить двигательную активность детей, положительно воздействовать на весь организм в целом, развить творческие способности, расширить двигательный опыт. Интегративный подход сможет повысить качество подготовки детей к успешному обучению в школе*

### **Пословицы и поговорки о здоровье**

*«Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле»*

*«Смолоду закалишься- на весь год сгодишься»*

*«Чаще мойся – воды не бойся»*

*«Лук –здоровью друг»*

*«Кто долго жуёт, тот долго живёт»*

*«Сон – лучшие всякого лекарства».*

### **Двигательные загадки**

*Этот конь ни ест овса*

*Вместо ног – два колеса*

*Сядь верхом и мчись на нём,*

*Только лучше прав рулём (велосипед).*

*Когда апрель берёт своё*

*И ручейки бегут звеня,*

*Я прыгаю через неё,*

*А она через меня (скакалка).*