

Русская народная игра, как одно из средств приобщения к ЗОЖ, и её роль в воспитании современного дошкольника.

Здоровье всегда являлось одной из высших ценностей человека, а в отношении детей – в первую очередь. Особенно актуально это сейчас, когда наблюдается ухудшение здоровья дошкольников, что связано, в том числе, и со снижением двигательной активности детей. А ведь подвижность детей заложена в них самой природой!

В период дошкольного детства очень важно сформировать у ребенка необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, а также научить его использовать всё это в повседневной жизни. Все эти задачи можно решить в процессе игровой деятельности, и народная подвижная игра непосредственно способствует этому.

Подвижные игры выполняют ряд очень важных оздоровительных функций. Они:

- развивают координацию,
- благотворно влияют на вестибулярный аппарат,
- укрепляют сердечно-сосудистую систему,
- стимулируют кровообращение,
- способствуют формированию правильной осанки,
- способствуют повышению иммунитета к заболеваниям. Помимо оздоровительных функций, народные подвижные игры издревле являлись традиционным средством педагогики. Их роль в умственном воспитании детей несомненна. С их помощью у ребенка развивается:

- смекалка,
- находчивость,
- творческая выдумка,
- умение осознанно действовать в изменившейся ситуации,
- умение соблюдать правила игры,
- познавательная активность.

Помимо физического оздоровления, в процессе игры в народные игры ребенок обогащается и духовно. В играх совершенствуется эстетическое восприятие мира. Дети познают красоту движений их образность, у них развивается чувство ритма.

Необходимо отметить так же социальную направленность народных игр. С их помощью дети приобщаются к своей истории, у них формируется уважительное отношение к культуре родной страны.

При этом подвижные игры способствуют и умственному развитию ребенка. С их помощью обогащается словарный запас, так как народные игры часто сопровождаются считалками, запевками, стихотворениями и т.д. Благодаря этому развивается внимание и память, а также воображение и мышление.

Таким образом, народные подвижные игры способствуют воспитанию современного дошкольника.

Литература:

- «Играй – не зевай: подвижные игры с дошкольниками. Пособие для воспитателей дошкольных образовательных учреждений», Дедулевич М. Н., М., «Просвещение», 2007
- «Русские народные подвижные игры», Литвинова М. Ф., Москва, «Просвещение», 1986