

Русские народные игры и забавы как средство развития и оздоровления обучающихся начальных классов

Россия... Нация... Народ... Услышав эти слова, каждый из нас подумает о родине, свободе и независимости русского народа. А чем всегда был силен и могуч наш народ? Здоровьем и силой духа! Победа в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. - это победа здорового, закалённого душой и телом человека.

Проблема здоровья нации на сегодняшний день является одной из актуальных и серьезных проблем, поднимаемых на государственном уровне. Но может ли помочь решить эту проблему школа? Я считаю, что может.

В школу дети ходят для получения знаний, а на уроки физической культуры – ради укрепления здоровья и физического развития, и надо это, в первую очередь, не учителю, а именно самим обучающимся и их родителям. Это подтверждают результаты анкетирования, проведенного мною в школе. Из которого я узнал, что только 87% обучающихся начальных классов считают себя здоровыми. А из 35 опрошенных родителей считают своего ребенка здоровым лишь 40%. Но результаты второго вопроса, показывают, что 100% детей заинтересованы в своем здоровье и каждый хочет быть здоров. Этого же хотят и все их родители.

Для более детального исследования здоровья обучающихся я провел измерения антропометрических показателей и выяснил, что ростовесовые показатели детей соответствуют среднестатистическим для данного возраста. В свою очередь, такие нормативы, как динамометрия силы кистей рук и станова сила, свидетельствуют о том, что у обучающихся развитие мышц сгибателей кисти, а также мышц спины, которые участвуют в формировании осанки, заметно отстают от норм. Что свидетельствует о недостаточной подвижности современных школьников. А отсюда, развитие гиподинамии. Но данных показателей оказалось недостаточно для окончательного поиска решения проблемы здоровья. И поэтому следующим шагом в изучении состояния здоровья детей явился анализ и учет пропусков по болезни и групп здоровья обучающихся начальных классов за 2014-2015 учебный год. Составляя журналы заболеваемости, я пришел к выводу, что более 85% учащихся не посещали занятия более 5 дней в течение года по причине болезней. Чаще дети пропускали уроки во 2 и 3 четвертях из-за заболеваний дыхательных путей.

- Анализ групп здоровья позволяет сказать, что у обучающихся, имеющих 2 и 3 группы, в большинстве наблюдаются заболевания

опорно-двигательного аппарата - 39%, а также дыхательных путей - 32%.

В чем же причина низкого состояния здоровья детей? По моему мнению, самой главной причиной является снижение активности у обучающихся во время уроков физической культуры, а также во внеурочное время. Я считаю, что это происходит из-за повсеместной компьютеризации общества. Сидя за компьютером и играя в западные информационные игры, дети ведут малоподвижный образ жизни. Для решения этой проблемы на своих уроках, в целях повышения двигательной активности, я решил заинтересовать обучающихся с помощью русских народных игр и забав, в которые издавна играли во дворах, на улице наши предки. Ведь игры на свежем воздухе являются основным средством профилактики различных заболеваний и способствуют развитию двигательных качеств у обучающихся. И поэтому мне, как учителю, необходимо убедить родителей учащихся в том, что не нужно бояться отпускать детей во двор, а, наоборот, вместе со своими детьми проводить больше времени на улице, играя в русские народные игры. Это и послужило темой данного проекта.

Цель проекта:

оздоровление учащихся начальной школы посредством повышения интереса к занятиям физической культурой и спортом через русские народные игры и забавы.

Задачи проекта:

- Выявить, что представляют собой русские народные игры и забавы, история их появления на Руси;
- Подобрать различные русские народные игры, которые будут способствовать укреплению здоровья учащихся и повышению их интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- Показать обучающимся начальных классов значимость русских народных игр и забав для расширения их историко-культурного кругозора, воспитания любви к Родине;
- Разработать рабочую программу по физической культуре для обучающихся начальной школы с учетом использования на уроках русских народных игр и забав;
- Разработать методические рекомендации для родителей обучающихся начальной школы о русских народных играх и забавах для возможности их возрождения в кругу семьи;

- Провести мониторинг эффективности работы по проекту.

Объект исследования: здоровье и физическое развитие обучающихся.

Предмет исследования: учебно-воспитательный процесс, направленный на формирование понимания у учащихся значимости русских народных игр и забав для укрепления их здоровья через уроки физической культуры и спорт.

Гипотеза исследования: систематическое и целенаправленное использование русских народных игр и забав на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности позволит повысить интерес у детей младшего школьного возраста к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и будет способствовать укреплению их здоровья.

Риски:

- Недопонимание частью обучающихся, родителями значимости русских народных игр и забав для укрепления здоровья;
- Недостаточный профессиональный опыт работы в вопросах оздоровления обучающихся;
- Несоответствие подобранных игр анатомо-физиологических и психологических данного возраста.

Участники проекта:

- Обучающиеся начальных классов;
- Родители;
- Педагогический коллектив;
- Администрация школы.

Данный проект состоит из теоретической и практической частей и включает 3 этапа, которые будут реализованы в течение 3 лет (2015-2018гг).

Этапы проекта

Этапы	Содержание работы	Сроки	Отчетные материалы и мероприятия
1 этап (подготовительный)	1. Изучение и анализ научно-методической литературы по теме	Сентябрь 2015г.	Изучение и анализ литературы
	2. Диагностика обучающихся и их	Сентябрь 2015г.	Анализ диагностики

	родителей (законных представителей) «Выявление интереса к здоровью»		
	3. Диагностика антропометрических показателей обучающихся	Октябрь 2015г.	Анализ диагностики
	4. Диагностика учета пропусков и заболеваемости обучающихся начальной школы за 2014-2015 учебный год	Октябрь 2015г.	Анализ диагностики
	5. Отбор русских народных игр и забав и введение их в структуру уроков физической культуры	Ноябрь 2015 - май 2016	Проведение уроков, внеклассных занятий
	6. Анкетирование обучающихся на ориентацию игровой деятельности	Декабрь 2015г.	Анализ анкетирования, рефлексия 1 этапа проекта
2 этап (основной)	1. Диагностика учета заболеваемости, развития физических качеств и антропометрических измерений обучающихся начальной школы за 2015-2016 учебный год	Сентябрь - октябрь 2016г.	Анализ диагностики, отслеживание динамики развития
	2. Моделирование обучающимися начальных классов собственных рефератов и докладов по теме «Русские народные игры и	Ноябрь 2016 - март 2017	Рефераты и доклады учащихся

	забавы в моей семье»		
	3. Разработка рабочей программы по физической культуре для обучающихся начальной школы с учетом использования на уроках русских народных игр и забав	2016-2017 учебный год	Рабочая программа
	4. Разработка методических рекомендаций для родителей о русских народных играх	2016-2017 учебный год	Методические рекомендации
	5. Проведение праздника подвижных игр и забав среди учащихся начальной школы и их родителей.	2016-2017 учебный год	Отчет о проведении мероприятия
3 этап (заключительный)	1. Диагностика учета заболеваемости, развития физических качеств и антропометрических измерений обучающихся начальной школы за 2016-2017 учебный год	Сентябрь - октябрь 2017г.	Анализ диагностики, отслеживание динамики развития
	2. Проведение спортивного народного праздника для родителей и обучающихся	2017-2018 учебный год	Отчет о проведении мероприятия
	3. Применение рабочей программы по физической культуре для обучающихся начальной школы с учетом использования	2017-2018 учебный год	Рабочая программа по физической культуре для обучающихся начальной

	на уроках русских народных игр и забав		школы
	4. Диагностика учета заболеваемости, развития физических качеств и антропометрических измерений обучающихся начальной школы за 2017-2018 учебный год.	Май - июнь 2018	Анализ диагностики, отслеживание динамики развития
	5. Составление картотеки русских народных игр и забав для коллег по работе	Май - июнь 2018	Картотека русских народных игр и забав
	6. Обобщение результатов работы по проекту	Май - июнь 2018	Сравнительный анализ полученных результатов по проекту за 3 года

Ожидаемые результаты:

Ожидаемыми результатами реализации данного проекта являются:

- Привитие интереса к русским народным играм и забавам;
- Внедрение русских народных игр и забав во внеурочное время;
- Включение русских народных игр и забав в спортивные мероприятия класса, школы, в деятельность пришкольного лагеря;
- Оздоровление обучающихся;
- Повышение интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- Снижение пропусков у обучающихся по болезни;
- Развитие физических и психических качеств;
- Расширение историко-культурного кругозора, патриотическое воспитание.

Целевая аудитория:

- Учителя физической культуры;

- Тренеры-преподаватели спортивной школы;
- Воспитатели группы продленного дня и пришкольного лагеря;
- Педагоги дополнительного образования.

В современной спортивной литературе встречаются термины «народные виды спорта», «народные формы физической культуры». Под термином «народные виды спорта» подразумеваются национальные виды, а под термином «народные формы физической культуры» - национальные формы. Русские народные игры и забавы относятся к национальным видам. Само слово «забава» у славян носило не совсем «развлекательный» смысл, а более широкий: «массовое событие». Но не только забавами и развлечениями служили нашим предкам игры. На протяжении всей истории славяне вели постоянные войны, и воинские упражнения и игры сделались неотъемлемой частью древнеславянской культуры, прочно войдя в быт и отразившись в национальных видах спорта.

К забавам на Руси славяне относили:

- единоборства (кулачные бои);
- пляски и танцы (гопак, трепак, «казачок», «барыня», матросское «яблочко» и другие пляски носят в себе остаточные элементы пешего боя и единоборства);
- спортивные игры (городки, лапта);
- царские забавы (псовая и соколиная охоты);
- массовые игры (взятие городка, горелки, хромая ворона).

Занимаясь изучением многообразия массовых народных игр на Руси, исследователи выделяют следующую классификацию:

- пальчиковые игры;
- драматические игры;
- хороводные игры;
- орнаментные игры;
- состязательные игры.

К урокам физической культуры наиболее подходят состязательные народные игры, отличительной особенностью которых является установка на победу, утверждение превосходства. Распределение ролей в них происходит с помощью различных жеребьевок и считалок. Состязательные игры очень разнообразны, их также можно разделить по группам развития различных физических и психико-волевых качеств:

- силы (коняшки, разрывные цепи, перетягивание каната);

- ловкости (невод, гуси-лебеди, день-ночь, посигушки, турецкие салки);
- быстроты принятия решений (третий лишний, защита крепости, зевака);
- игры с командной слаженностью (красное знамя, казаки-разбойники).

На уроке физической культуры русские народные игры можно включать в различные части урока, как вводную, так и основную, и заключительную.

В ходе проведения своих уроков одни игры я использую в качестве вводной части (разминки) – «Невод», «Пустое место», «Третий лишний», другие как основную часть урока – «Защита крепости», «Красное знамя», «Турецкие салки», «Коняшки», третьи - в заключительной части (как релаксация) – «Зевака».

Предлагаю Вашему вниманию небольшой видеоролик фрагмента урока. В заключение можно сказать, что каждый родитель желает видеть своего ребенка здоровым. Но чтобы дети начали вновь собираться в компании и играть на улице, а не сидеть дома за компьютером, их необходимо заинтересовать в самостоятельных занятиях, подобрав наиболее интересные игры. Оздоровительным эффектом таких занятий будет являться увеличение двигательной активности и формирование положительного эмоционального фона на уроках физической культуры. Я считаю, что на данном этапе реализации проекта мне это удалось, что подтверждают результаты анкетирования:

из 45 опрошенных обучающихся начальной школы:

- 38 отдадут предпочтение спортивным играм;
- 45 считают, что русские народные игры способствуют укреплению здоровья, а также духовному развитию личности.