

Использование малых фольклорных форм в оздоровительной деятельности как один из факторов модернизации системы физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.



Первая младшая группа  
«Радуга»

**Фольклор** – это устное народное творчество, включающее в себя большое количество жанров: сказки, пословицы, поговорки, потешки, частушки – это неоценимое богатство народа, народная мудрость, народное знание. Фольклор выражает вкусы, склонности, интересы народа.



Народным творчеством принято называть то, что пришло из глубины веков и передалось от наших предков. То, что не забылось и не потерялось за десятки и сотни лет, не должно быть забыто и сегодня, поэтому так важно в раннем возрасте и дошкольном детстве использовать разнообразные формы фольклора в различных направлениях работы с детьми, в том числе и в физическом воспитании.

Из огромного пласта детского фольклора необходимо отобрать те, которые помогут создать бодрый настрой, овладеть различными видами движений, стать основой для подвижных игр.

Включение малых форм фольклора в утреннюю зарядку, гимнастику после сна, различные виды массажей улучшает психофизическое состояние детей, поднимают настроение, заряжают позитивом. На физкультурных занятиях игрового типа, спортивных праздниках и досугах успешно сочетается устное народное творчество с физическими упражнениями.



# Пальчиковые игры

Народные пальчиковые игры «Ладушки», «Сорока-воровка» имеют не только понятный детям сюжет и воспитательное значение, но и позволяют провести точечный массаж ладоней, пальцев важных точек запястий, локтей, плеч.



При выполнении пальчиковых игр уместно использовать потешки, которые содержат описание выполнения каких-либо действий.

На поляне дом стоит  
Ну а к дому путь закрыт  
Мы ворота открываем,  
в этот домик приглашаем.



# Утренняя гимнастика

По ровненькой дорожке шагают наши ножки.  
Шагают наши ножки совсем не устают.  
Вот деточки попляшут и ручками помашут.  
Покружатся на месте, присядут, отдохнут.



# Физкультурные занятия

Основной формой физкультурно – оздоровительной работы являются физкультурные занятия. Мотивы выполнения активных действий детей на физкультурных занятиях разнообразны. У малышей преобладает мотив эмоциональной привлекательности. Польза от совершаемых детьми движений неизменно выше, если они выполняют их охотно и радостно. Таким образом, фольклор становится важнейшим средством в физическом воспитании детей дошкольного возраста.

При освоении основных видов движений целесообразно использовать фрагменты из сказок.

Например: укатился Колобок в лес – прокатывание мяча под дугой.



Навстречу ему заяц – прыжки на двух ногах.



Или медведь – ползание по гимнастической скамейке.





## Гимнастика после сна

Процесс пробуждения детей мы сопровождаем чтением потешек,  
Заинька подбодрись, серенький потянись.  
Заинька повернись, серенький повернись.  
Заинька попляши, серенький попляши.  
Заинька поклонись, серенький поклонись.  
Заинька походи, серенький походи.



При пробуждении практикую с детьми ходьбу по ребристой дорожке.



Пошел зайка по мосточку  
Да по кочкам, да по кочкам.



# Гимнастика после сна

Процесс пробуждения детей мы сопровождаем чтением потешек, пестушек:

Заинька подбодрись, серенький потянись.

Заинька повернись, серенький повернись.

Заинька попляши, серенький попляши.

Заинька поклонись, серенький поклонись.

Заинька походи, серенький походи.



При пробуждении практикую с детьми ходьбу по ребристой и массажной дорожке после сна.

Пошел зайка по мосточку  
Да по кочкам, да по кочкам.



## Подвижные игры.

Отдельный богатый пласт фольклора – это народные подвижные игры, которые позволяют вовлечь всех играющих в активные двигательные действия в соответствии с сюжетом и правилами игры.

Дети с удовольствием играют в «*Курочку хохлатку*», «*Зайка серенький сидит*», «*Мишка косолапый*», «*У медведя во бору*».



**Использование фольклора в физкультурно – оздоровительной работе позволит увеличить двигательную активность детей, положительно воздействовать на весь организм в целом, развивать творческие способности, расширить двигательный опыт.**



# Спасибо за внимание

