**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение общеразвивающего вида детский сад «Берёзка»**

Мастер класс

Тема: «К здоровью через русские народные традиции и малые формы фольклора»

Выполнила: воспитатель

Аскерова Т.А.

г. Вихоревка 2022

**Цель:** приобщение к здоровому образу жизни через русские народные традиции, использование устного народного творчества в укрепление и сохранение здоровья.

**Задачи:**

1. познакомить педагогов с разнообразными методами и приемами здоровьесберегающих технологий, основанных на устном народном творчестве.

2. освоение нетрадиционных здоровьесберегающих технологий.

3. способствовать распространению педагогического опыта по применению здоровьесберегающих технологий.

На каждом историческом этапе развития человечества существовали разные ценности, но, пожалуй, единственной поистине вечной ценностью оставалось - здоровье. Простые люди и великие ученые задавались одним и тем же вопросом: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Актуален этот вопрос и по сей день.

Купить здоровье нельзя, его можно только заработать собственными постоянными усилиями. Но для того чтобы сохранить здоровье ребенка, необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его (родителей, воспитателей, врачей, учителей и др.), с целью создания вокруг него атмосферы, наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни. Таким образом, с ранних лет формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни.

Вокруг детей с самого раннего детства необходимо создавать такую учебно-воспитательную среду, которая была бы насыщена атрибутами, символикой, терминологией, знаниями, ритуалами и обычаями валеологического характера.

К здоровому образу жизни дети должны приобщаться через русские народные традиции, ведь на протяжении веков создавались русским народом традиции здорового образа жизни, уважаемые коллеги какие традиции вы можете назвать? :

1. Игры (городки, горелки, салки), пропагандирующие подвижный образ жизни и направленные на социализацию ребенка, его нравственное воспитание и познавательное развитие;

2. Обряды (купание в крещенской проруби, кулачные бои и др.), несущие в себе огромный потенциал для физического закаливания организма и выхода негативных эмоций;

3. Детские потешки («Водичка-водичка, умой мое личико…», «С гуся вода, с Васи вся худоба…», «Сороко-ворона, кашу варила…» и др.), являющиеся своеобразным методом телесной терапии, помогающей налаживанию отношений между матерью и ребенком, развитию мелкой моторики, следовательно, и речи ребенка, а также помогающие закреплению полезных привычек;

4. Колыбельные песни, в которых явно прослеживается злементы нейролингвистического программирования, психологических установок, являющихся фундаментом здоровой личности;

5. Организация питания, дающая человеку ответы на вопросы: «Что есть?», «Как есть?», «Когда есть?» (обрядовая еда, которую употребляли в праздники: куличи, крашеные яйца, кутья; особый ритуал приготовления и приема пищи).

6. Хороводные игры.

Сочетание опыта предков и современных здоровьесберегающих технологий позволяет создать оптимальные условия для формирования культуры здорового образа жизни у дошкольников.

Ребенок подсознательно готов к усвоению национальной культуры, этому способствует так называемая генетическая память, культурный архетип. Задумывались ли вы, почему малышам так нравятся колыбельные, потешки, пестушки, народные игры? Они мелодичны и просты, но в тоже время несут в себе глубокий смысл, в них отразился веками накопленный социальный опыт русского народа.

Устное народное творчество является одним из средств здоровьесбережения -  сохранения здоровья, укрепления здоровья и формирования культуры здоровья.

Если посмотреть на весь русский народный фольклор для детей, то можно увидеть, что народ закодировал в нем целый комплекс упражнений, целью которых является вырастить ребенка здоровым. В фольклоре можно найти элементы детского массажа: поглаживание, разведение рук в стороны, помахивание кистями.

Я предлагаю вам ряд практических упражнений, основанных на устном народном творчестве с элементами современных здоровьесберегающих технологий, которые можно применять в своей работе с детьми.

 Сегодня с вами мы совершим путешествие по различным формам устного народного творчества, выполнение каждого этапа будет сопровождаться активными действиями, за отличное выполнение которых вы будете получать подсказки к разгадыванию шифра на этой доске.

Первое упражнение будет с массажным мячиком на основе потешки:

Репку мы сажали

Репку поливали

Вырастала репка

Хороша и крепка

Вытянуть не можем

Кто же нам поможет

УХ!

Молодцы, а теперь возьми палочки, которые лежат у вас на столе и попробуем проиграть прибаутку с палочками:

Стуки-стуки, глянь в ворота:
Верно, в гости едет кто-то:
Едет целая семья,
Впереди идет свинья.
Гусли гусь настроил,
А петух с трубою.
Кот и песик удивились –
Даже помирились.

Как вы думаете, что дают нам такие упражнения?

Мощная целенаправленная тренировка для мозга ребенка, стимулирующая его развитие. Использование упражнений с предметами способствует развитию тактильной чувствительности и мелкой моторики рук, а также оказывает благоприятное влияние на совершенствование речи.

Многие не догадываются, что знаменитая «сорока-ворона», которая «кашу варила, деток кормила» — это раннее развитие, которое было придумано задолго до того, как о нем широко заговорили.

Молодцы, вот вам первая подсказка – картинка к разгадыванию шифра.

Сейчас я попрошу взять вас под стульчиками массажные пазлы, разложить их в ряд, на каждую мою фразу мы маршируем на одном из элементов пазл, с началом новой фразы переходим на следующий пазл и маршируем на нем.

Топ – топ, топотушки

Пляшет зайчик на опушке.

Пляшет ежик на пеньке,

Пляшет чижик на сучке,

Пляшет песик на крылечке,

Пляшет котик возле печки.

Пляшет мышка возле норки,

Пляшет козочка на горке,

Пляшет утки на реке,

Черепаха на песке.

Что дает нам это упражнения для развития ребенка? Ещё каких-то 100-150 лет назад большая половина человечества ходила босиком. В средней полосе России люди ходили босиком примерно с апреля по октябрь. Поверхность земли неровная, и постоянно заставляет стопу под неё подстраиваться, а значит тренироваться.
Современные ровные асфальтовые дороги и ламинатные полы в квартирах не дают стопе возможности постоянных тренировок. Из-за этого развивается плоскостопие и другие проблемы со стопой. Поэтому такие виды массажа тренируют стопу ребенка.

Стопа человека - это своеобразный пульт управления организмом, на котором сосредоточены биологически активные точки, связанные с внутренними органами.
Во время ходьбы по разнообразным поверхностям ортопедических ковриков-пазлов происходит механическое воздействие на точки стопы. Это стимулирует соответствующие органы, улучшая приток крови и повышая общий тонус тела.

Молодцы, вы получаете вторую подсказку.

Основной вид деятельности детей дошкольного возраста – игра, в процессе которой развиваются духовные и физические силы ребенка: его внимание, память, воображение, ловкость. Кроме того, игра – это своеобразный, свойственный дошкольному возрасту способ усвоения общественного опыта.

Хороводные игры издревле любили на Руси. Без них не обходился ни один праздник. Несмотря на внешнюю простоту значение хороводов сложно переоценить. Они развивают чувство ритма и музыкального слуха, способствуют совершенствованию двигательных навыков, облегчают процесс адаптации: располагают детей друг к другу, раскрепощают их.

Какая самая знаменитая хороводная русская народная игра, без которой не обходится ни одно День Рождение?

Сейчас я предлагаю сыграть вам в хороводную игру, которая активно используется в дошкольных учреждениях.

Карусели с парашутом.

Весёлые подвижные игры – это наше детство. Кто не помнит неизменных пряток, салочек, ловишек! Когда они возникли? Кто придумал эти игры? На этот вопрос только один ответ: они созданы народом так же, как сказки и песни. И мы, и наши дети любят играть в русские народные подвижные. В этих играх отражается любовь народа к веселью, движениям, удальству.

Я предлагаю вам сыграть в русскую народную игру «Колечко»:

В круг встает водящий, закрывает глаза, участники по кругу на ниточке передают друг другу колечко со словами, когда слова проговорили водящий пытается отгадать у кого колечко.

Ты катись катись колечко

К нам на красное крылечко

1,2,3,4,5, я иду тебя искать!

Молодцы, вот вам еще одна подсказка.

В своей работе по привлечению детей к здоровому образу жизни с помощью устного народного творчества, я использую различные дидактические пособия.

Картотеки русских народных игр, картотеки пальчиковых игр, потешек.

Так же создала тематическую папку Лэпбук на тему «Здоровый образ жизни», сейчас давайте вспомним самые распространенные пословицы и поговорки о здоровье. Внимание на экран:

В здоровом теле – здоровых дух.

Здоровье дороже денег.

Болен — лечись, а здоров — берегись.

Лень человека не кормит, а здоровье портит.

Чисто жить - здоровым быть.

Лук - от семи недуг.

Ешь правильно - и лекарство не надобно.

Здоровье в порядке - спасибо зарядке.

Молодцы вот вам еще одна подсказка.

Ну что же давайте попробуем отгадать, что же зашифровано в этих картинках?

Русская народная сказка «Петушок и бобовое зернышко»

Чему она учит: не торопиться в еде, в делах, помогать друг другу.

Сказка - фантастический сказочный мир, наполненный чудесами, тайнами и волшебством, всегда привлекает детей. Ребенок с радостью погружается в воображаемый нереальный мир. С помощью сказки можно воздействовать, корректировать эмоциональное состояние ребенка: снять чрезмерное напряжение, помочь отвлечься от проблемы, активизировать к работе.

Таким образом, использование устного народного творчества как средства обучения, позволит без каких-либо особых затрат не только сохранить уровень здоровья детей, но и укрепить его, а также повысить интерес детей к познавательной деятельности.