

Человек, состоящий из духа, души и тела нуждается в полноценном гармоничном развитии духовных и телесных потребностей. Тело человека есть храм Святого Духа. Для спасения требуется труд, а где есть труд, там нужно крепкое здоровье. Здоровье рассматривается как драгоценный дар Божий. Высказывания священников о здоровье: Отец Александр Немченко: « В крестьянском понимании здоровье – это существование души и тела в согласии друг с другом. Христианство призывает человека быть цельным, устремленным к Богу. Так забота о теле может напоминать о необходимости борьбы со страстями, нравственного усовершенствования, занятия физкультурой и спортом помогут в этом». Священник Максим Обухов: «По настоящему христианское отношение к здоровью не предполагает постановку его на первое место как самоцель. На первом месте Бог, а второе, третье, четвертое пусть занимают такие замечательные вещи как здоровье, работа, семья и , конечно, любовь к Отечеству. Если здоровье нужно человеку, чтобы хорошо работать, служить ближнему, иметь детей, семью, разве это не дар Божий? » А если так, то его нужно беречь именно как дар Божий.

Митрополит Воронежский и Борисоглебский Сергей: «С точки зрения церкви, основа здоровья – здравие души, выражение которого в правильном образе жизни, по -христиански означает вести нормальный образ жизни. Беречь физическое, нравственное и духовное здоровье нации – наше общее признание, общая задача».

Высказывание педагогов нашего времени: Ольга Христофорова: Следствие здорового жизни - это не только хорошее самочувствие и красота, но и здоровье детей, радость близких. Здоровье – это сила для добрых дел.

Правильное отношение к здоровью закладывается с ранних лет. В наш 21 век, когда присутствуют компьютеры, электронные игрушки, телевизор и другие современные технологии, особенно необходимо воссоздание игровой традиции, а именно народных подвижных игр и игрового детского фольклора.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальный устоя, представление о чести, смелости, мужества, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания учащихся. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детьми. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире,

совершенствованию всех психических процессов, стимулирует переход детского организма к более высокой ступени развития.

Все свои жизненные впечатления и переживания дети отражают в условно-игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ. Пример: «Гуси – лебеди», «Коршун и наседка», «У медведя во бору» и другие.

Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, требует от них умственной деятельности. Большое воспитательное значение заложено в правилах игры. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение ребят, их взаимоотношения, содействуют формированию воли.

В народных играх много юмора, шуток много юмора, шуток. Соревновательного задора. Движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами, считалками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший игровой фольклор

Основным условием успешного внедрения народных игр в жизнь детей всегда было и остается глубокое знание и свободное владение обширным игровым репертуаром, а так же методикой педагогического руководства.

В ходе игры учитель привлекает внимание ребят к содержанию, следит за точностью движений, которые должны соответствовать правилам, за дозировкой физической нагрузки, поддерживает и регулирует эмоционально – положительное настроение и взаимоотношение играющих. Приучает их ловко и стремительно действовать в создавшейся игровой ситуации, оказывать творческую поддержку, добиваться общей цели и при этом испытывать радость. Одним словом, задача учителя заключается в том, чтобы научить детей самостоятельно и с удовольствием играть.

Слова отца Глеба Каледы: « Детей надо готовить ко встрече с миром, к неприятию зла мира, его страстей и соблазнов, а не к уходу от мира, в них надо воспитывать способность сохранять веру среди неверия, чистоту среди грязи и греха.

И так, народные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу формирования гармонически развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство

Примеры некоторых игр

Перетягивание через линию

Участники игры встают друг к другу лицом на расстоянии 1 метра. Каждый игрок захватывает запястье соперника напротив, между ними проводится линия. По сигналу игроки начинают перетягивать друг друга. Победенным считается тот, кто переступит линию обеими ногами. Продолжительность игры для одной пары играющих 3-5 минут.

Бой петухов

В круг диаметром 1,5-2,0 метра заходят два участника игры и располагаются на расстоянии полшага друг от друга. Оба сгибают одну ногу, придерживая ее рукой сзади за стопу, другая рука за спиной. Прыгая на одной ноге и, толкая соперника плечом, нужно вывести его из равновесия и вытолкнуть из круга.

Охотники и утки

На площадке на расстоянии 10-15 метров проводятся две параллельные линии. «Охотники» (2 игрока) становятся снаружи линии, а «утки» между линиями. «Охотники» бросая мяч, стараются попасть им в «уток». Осаленные «утки» выбывают из игры. Когда все «утки» осалены, игра начинается снова с новыми «Охотниками»

Волк во рву

На площадке чертят две параллельные линии (ров) шириной 55-60 см. Играющие (козлята) находятся на одной стороне рва, а во рву (между линиями) 2-3 водящих (волка). По сигналу «козлята» прыгают через ров, а «волки» стараются их поймать (осалить). Пойманные (осаленные) «козлята» выходят из игры. Когда число не пойманных «козлят» сравняется с числом «волков» игра заканчивается. «Волки» и не пойманные «козлята» меняются ролями.

Горячая картошка

Игроки становятся в круг и бросают друг другу мяч— в любом порядке, главное — делать это надо очень быстро. Кто не поймал — выбывает.

Не давай водящему

Один из играющих – водящий – находится внутри круга, а все остальные – вне. Стоящие вне круга перебрасывают мяч во всех направлениях мяч, а водящий старается до него дотронуться. Бросать нужно не выше головы, можно катать мяч по полу. Если водящему удастся перехватить мяч, он входит в круг, а водящим становится тот, при броске которого был пойман мяч

Кошки - мышки

Выбирается мышка и 2 кота. Остальные участники становятся в круг и берутся за руки. В одном месте нужно сделать «ворота» для кошек, т.е. одна пара детей не берется за руки. Задача кошек — догнать мышку, внутрь круга они могут попадать только через «ворота»,

мышка же может убежать в любой промежуток между детьми. Как только мышку поймали, игра начинается снова, с другими ведущими

Путаница

Выбирается ведущий. Он отворачивается, а остальные берут друг друга за руки — цепочкой и не отпуская рук начинают запутываться. Можно проходить под руками соседей, переступать через них. Когда все готово, ведущий поворачивается и старается распутать участников, руки игроков при этом не разжимаются. Потом выбирается новый ведущий и игра продолжается...

Пустое место

Все встают в круг . Водящий идет по внешней стороне круга и задевает одного из играющих. Водящий и играющий, которого задела, бегут в разные стороны по внешней стороне круга. Встретившись, они пожимают друг другу руки и говорят: “Здравствуйте”. Можно еще назвать свое имя. Потом они бегут дальше, пытаясь занять свободное место в кругу. Тот, кто остался без места, становится водящим.

Невод

Двое или трое играющих берутся за руки, образуя “невод”. Их задача – поймать как можно больше “плавающих рыб”. Если “рыбку” поймали, то она присоединяется к водящим и становится частью “невода”.

Капканы

Две пары игроков берутся за руки и поднимают их вверх. Это капканы, они располагаются на незначительном расстоянии друг от друга. Все остальные берутся за руки, образуя цепочку. Они должны двигаться через капканы. По хлопку ведущего капканы “захлопываются”, т.е. капканы опускают руки. Те, кто попался в капан, образуют пары и тоже становятся капканами.

Удочка

Играющие встают в круг. В середине его водящий с веревкой, на конце которой привязан мешочек с песком. По команде ведущего водящий начинает кружить веревку с мешочком над землей так, чтобы мешочек постоянно касался земли. Играющие перепрыгивают через веревку, когда она подходит к ногам, стараясь не задеть. Осаливший становится водящим.

Чехарда

Две команды соревнуются в беге с прыжками через партнера, стоящего, наклонив вперед голову и опираясь руками на бедра. Начинают стоящие сзади номера. Как только задний в колонне перепрыгнул через последнего, тот бежит вперед и тоже прыгает и т. д. Дистанция произвольная.

Запрещенное движение

Водящий, стоя лицом к играющим, показывает различные движения руками (поднимание вперед, отведение в сторону и т.п.) и туловищем (наклоны, повороты), приседания, поднимание и отведение в сторону ноги. Играющие повторяют их. Однако есть движения, которых делать нельзя об этом предупреждают всех перед началом игры. Это, например, приседание, отведение в сторону левой руки. Эти движения надо пропускать. Кто по невнимательности выполнит какое-либо из запрещенных движений, выбывает из игры.

Туннель

Играющие делятся на две команды и строятся в колонны по два, взявшись за руки, одна колонна параллельно другой. По сигналу ведущего дети, стоящие в колоннах последними, бегут вперед под поднятыми руками играющих и встают впереди своей колонны, подняв руки вверх. Как только первая бежавшая пара поднимает руки вверх, бежит другая пара, которая стоит сзади. Выигрывает команда, игроки которой первыми закончат пробежку.

Круговой обстрел

В круг 8 –10 метро входят десять игроков – по пять от каждой команды. Еще столько же игроков становится с внешней стороны круга, причем от каждой команды через одного. Чтобы обозначить их зону, от круга чертят линии в виде лучей. Командам дают поясные повязки разного цвета. По жребию мяч передается одной из команд. Каждый игрок может перебрасывать его партнеру, находящемуся в кругу или вне его. Улучив благоприятный момент, стоящий за кругом старается попасть мячом в игрока противоположной команды, находящегося в кругу. Тот старается увернуться или поймать мяч (в последнем случае он передает мяч партнерам, а сам остается в кругу, продолжая играть). Если мяч попал в игрока, игрок выбывает – покидает площадку. Касание мячом после отскока от земли или от другого игрока не считается осаливанием. Еще одно правило находящиеся вне круга не имеют права в борьбе за мяч пересекать разграничительные линии с соседями из другой команды или вырывать мяч из рук. При нарушении этого правила мяч передается другой команде. Выигрывает та команда, которая быстрее выбила всех противников.

Тяни в круг

На земле чертят два круга – один в другом – диаметром в зависимости от количества игроков. Все играющие окружают большой круг и крепко берутся за руки. По сигналу ведущего все начинают двигаться по кругу, не заступая за линию круга, не отпуская соединенных рук. По второму сигналу все останавливаются и стараются втянуть за руки своих соседей в круг. Играющие, спасаясь стремятся или перепрыгнуть большой круг, чтобы попасть в малый, где разрешено находиться, или перешагнуть, но так, чтобы не разъединить руки.. Игроки, разъединившие руки во время перетягивания выходят из игры оба. Игрок, ступивший в большой круг тоже выходит из игры. Когда оставшиеся

игроки не смогут окружить большой круг, они встают вокруг малого круга и втягивают друг друга в него. В этом случае спастись от втягивания некуда.

Второй – лишний

Играющие образуют круг, став на расстоянии двух шагов друг от друга. Два игрока находятся вне круга, один из них ловит другого. Убегающий может стать впереди любого из игроков, и тогда тот, кто оказывается позади, становится убегающим. Бегать можно только вокруг круга. Если догоняющий запяtnает убегающего, то они меняются ролями.

Если играющих много, они становятся по кругу парами в затылок друг другу. В этом случае убегающий становится впереди любой из пар, а оказывающийся третьим – убегает (в этом случае игра называется «Третий – лишний»).

Мяч – среднему

Играющие делятся на три-четыре равные команды. Игроки каждой команды становятся в круг на расстоянии вытянутых рук в стороны.

В середине каждого круга стоит водящий с волейбольным мячом. По сигналу он бросает мяч одному из игроков и, получив его обратно, передает его другому. Так водящие бросают мяч всем игрокам и, получив его от последнего игрока, поднимают мяч вверх. Кто из водящих это раньше сделает, команда того становится победительницей. Игра повторяется несколько раз.

Класс, смирно

Играющие становятся в одну шеренгу. Руководитель подает различные строевые команды, которые дети должны исполнить в том случае, если руководитель предварительно перед командой скажет слово «класс». Если слово не произнесено, исполнить команду нельзя. Кто ошибется – делает шаг вперед, но продолжает играть. После второй ошибки делает еще один шаг вперед и т.д.

Игра продолжается около трех минут. По окончании игры отмечают самых внимательных, т.е. тех, кто остался стоять в исходном положении. Согласно правилам, шаг вперед делают и те ребята, которые своевременно не выполнили правильную команду.

Воробьи-попрыгунчики

На полу площадки рисуют такой круг, чтобы все играющие могли свободно разместиться по его окружности. Один из играющих – «кот» - находится в центре круга. Остальные играющие – «воробьи-попрыгунчики» - становятся за кругом у самой черты. По сигналу руководителя воробьи-попрыгунчики начинают выпрыгивать из круга, а кот старается кого-либо из них в тот момент, когда он находится внутри круга. Тот, кого он поймал, становится котом, а кот – воробьем-попрыгунчиком, и игра продолжается. Побеждает тот, кого ни разу не поймали.

Тропинка

Играющие делятся на команды. Каждая команда, взявшись за руки, образует круг. Игра начинается с бега детей вправо по кругу. По сигналу «Тропинка!» играющие каждого круга должны построиться в колонну и присесть. Когда руководитель подает команду «Копна!», каждый круг делится на две подгруппы, игроки соединяют руки и поднимают их вверх. По сигналу «Гора» ребята снова строятся в цепочку (колонну), при этом первая пара встает во весь рост, вторая приседает.

После каждого выполненного задания игра продолжается с бега детей по кругу вправо.

Руководитель каждый раз отмечает, какая группа точнее выполнила задание, за что ей начисляется выигрышное очко.

Попади в цель

Учащиеся строятся по командам. У каждой команде мяч и корзина на расстоянии 3 метра. Каждый игрок должен забросить мяч в корзину. Выигрывает та команда которая больше набрала очков.

Караси и щука

На противоположных сторонах площадки проводятся две линии «дома карасей». Водящий – «щука» – становится в середине площадки, остальные играющие – «караси» – располагаются в одном из домов. По команде руководителя «караси» начинают перебежку в противоположный «дом». «Щука» пытается их поймать. Игра закончена, когда пойманы все караси

Перестрелка

Играющие делятся на две команды, в каждой назначается капитан. Площадка разделяется линией на две половины. На противоположных сторонах площадки намечаются две линии в 2–3 м от стены зала. Все играющие располагаются внутри поля, каждая команда на своей стороне. капитаны за лицевыми линиями площадки, на противоположных сторонах, т. е. так чтобы между капитаном и командой находилась команда противника. Играют волейбольным мячом. Одна из команд по жребию получает мяч. По сигналу игроки этой команды начинают мячом пятнать игроков, расположенных на противоположной стороне площадки. Игроки этой команды не выходят за пределы поля, стараются избежать попадания мячом. Мяч, отскочивший от площадки или игрока, они ловят и, в свою очередь, начинают пятнать «противника». Запятнанный игрок идет к своему капитану и старается сам выбить кого –либо из команды соперников. Если ему это удастся, он возвращается на поле к своим игрокам.. Выигрывает команда, сумевшая быстрее выбить игроков противоположной команды.

Охотник и сторож

Из числа играющих выбирается охотник и сторож. Сторож становится на середине площадки. Возле него чертят круг диаметром в два метра. Остальные играющие - звери разбегаются по площадке в разных направлениях. По сигналу охотник гонится за зверями, стараясь кого-либо запятнать. Пойманные отводятся в круг под охрану сторожа. Их

можно выручать. Для этого достаточно ударить стоящего в кругу по вытянутой им руке (переходить за линию круга пойманные не могут). Но если сторож или охотник запятнают выручающего, он сам отправляется в круг.