**Консультация для воспитателей**

**"Использование русского фольклора в оздоровительной работе с детьми"**

Не случайно у каждого народа есть своя национальная одежда, скроенная самой жизнью: у одних много солнца, и их спасает широкополая шляпа, у других морозы, и им нужна ушанка. Наше национальное устное творчество – и есть наша одежда. Народ закодировал целый комплекс медицинских упражнений, чтобы вырастить ребёнка здоровым. Весь комплекс детского массажа: поглаживание, разведение рук, помахивание кистями, переваливание головы с руки на руку и т.д.

Вспомните знаменитые «ладушки», прекрасная зарядка для рук. А «Сорока-ворона»? Здесь уже и координация движений, и даже – точечный массаж. Не китайский, не тибетский, а самый что ни на есть наш родной. Массаж ладошки («кашу варила»), всех пальцев («этому дала»), важных точек – запястье, локоть, плечо (тут пень, тут пенёк, тут колода) и т.д. И одновременно – педагогическое влияние: этому кашу не дала, потому что ленив.

Или – когда переваливают головку ребёнка с рук на руку, массажируя шею, а затем закидывают ручки за голову:

Валяй, валяй, баба каравай

 Пришёл к бабе пономарь.

 – Дай, баба, теста Шук, шук полетели

 – Нет в печи места На голову сели!

А ещё – позабытый, к сожалению, массаж спинки, с ритмическими похлопываниями между лопаток:

Что в горбу? Денежка

 Кто наклал? Дедушка

 Чем наклал? Ковшичком

 – Каким? Позолоченным.

Там же вы найдёте и для живота. Например, шуточное:

Трим-трим-пузе,

 Трим-пам-пузе Мягкий массаж живота

 Хорошо играть на пузе

 Пузо лопнет, наплевать,

 Под рубахой не видать!

И даже для носа (игра «Чей нос?»), когда ребёнка треплют за носик – так же как при простуде, нажимаем на точки от переносицы до крыльев носа.

Если же у ребёнка появится на глазу ячмень, то мать или воспитатель проводит по нему указательным пальцем и припевает:

Ячмень, ячмень

 На тебе кукиш!

 Чего хочешь купишь.

 Купи себе топорик,

 Сруби себе головку –

 Как маковку.

Если у ребёнка ноги и руки покрывались «цыпками», заболевание лечили коровьим маслом с приговоркой:

Цыпи, цыпи – под порог

 Дам вам маслица комок.

Чтобы избавиться от воды, попавшей в ухо, ребёнок прыгает на одной ноге, прижав к уху ладонь и приговаривает:

Оля, Оля – вылей воду

 На дубовую колоду

 Чашки помыть

 Лошадей попоить.

Для детей необходимо обеспечивать рациональную двигательную активность. В этом воспитателю очень помогут потешки: например, при выполнении общеразвивающих упражнений:

Совушка-сова И.п. Основная стойка

 Большая голова Руки на поясе

 На суку сидит

 Во все стороны глядит Повороты головы

 Да вдруг как полетит! Махи руками, бег

При выполнении упражнений можно предложить детям проговаривать слова знакомой потешки. Поэтому нужно подбирать несложные ритмичные потешки, в которых словами отражены определённые действия:

Барашек-кудряшек Ходьба

 По лесу броди Спина прямая

 Корова-бурёнка,

 Молочка неси! ---//---//---

 Гусочка-краснополочка,

 По лугу ходи! Ходьба с боку на бок

 Уточка-водоплавочка Ходьба с подгребанием руками

 По реке плыви (как крылья)

 Свинка-белоспинка Наклоны головы с движением

 Землю копай шеи в разные стороны

 Козочка-брыкалочка бег, прыжки (циклично)

 По горам скачи!

 Лошадка-пегашка беги, беги бег

 Нашего Ванюшку вези, вези

Вдумайтесь, как много мышц затребовано этой потешкой и здесь же целебные циклические упражнения (бег, прыжки). А уж сколько психогигиены, т.е. создания условий для преобладания у детей чувства жизнерадостности, бодрости, веры в себя! Почти все потешки можно использовать для психокоррекции: купирования нарушений эмоционального состояния детей и создания условий для нормального функционирования их нервной системы:

Скок-поскок! Прыжки

 Молодой дроздок

 По водичку пошёл

 Молодичку нашёл Бег

 Молодиченька, невеличенька прыжки

 Сама с вершок

 Голова с горшок Бег, разведение рук в стороны

 Молодичка-молода

 Поехала по дрова Ходьба

 Зацепилась за пенёк Оглянуться

 Простояла весь денёк Встать, удивиться

Потешки помогают малышам быстро и легко усвоить любое движение: бег, ходьбу, лазание, метание, прыжки, равновесие.

Барашеньки-крутороженьки Ходьба друг за другом

 По лесам ходили, по дворам бродили

 В скрипочку играли Разведение рук в стороны

 Ваню потешали

 А совища из лесища Махи руками (в стороны)

 Глазами хлоп-хлоп

 А козлище из хлевища Топание ногами

 Ножками топ-топ Подскоки

 Зайцы скачут – скок-скок Подскоки

 Да на беленький снежок Топание ногами

 Приседают, слушают Приседание

 Не идёт ли волк

Или:

Еду-еду к бабе с дедом «Пружинки» на месте

 На лошадке в красной шапке!

 По ровной дорожке Ходьба

 На одной ножке Поочерёдное поднимание ног

 Всё прямо и прямо Прыжки на месте

 А потом вдруг…в яму! Бух! Присесть или упасть

При обучении основным движениям хорошо использовать игровые моменты из сказок. Например, из русской народной сказки «Колобок». Дать детям двигательно-творческое задание: «Колобок покатился по тропинке – катание мячей двумя руками на расстоянии 2-3 метра. Дети машут рукой колобку: «До свидания!»

 – Катится, катится колобок, а навстречу ему медведь – ползание на ладонях и ступнях.

На прогулке можно использовать 10–15 потешек или загадок «Двигательного характера». Это помогает яркому, образному выполнению движений:

легко, бесшумно спрыгивают птички

вперевалочку, широко расставив ноги, идёт «косолапый медведь»

весело, задорно, высоко поднимая ноги, шагает петушок и т.п.

Дети стараются передать путём выразительных движений, мышц лица и всего тела образ определённого персонажа. И конечно при этом много положительных эмоций, что немаловажно для здоровья ребёнка.

С целью повышения двигательного потенциала и интереса дошкольников к физкультуре необходимо включать фольклор как можно чаще в физкультурно-оздоровительную работу и активный отдых детей.

Ещё о целебности фольклора вспомним на других примерах. Ребёнок начинает говорить и вдруг оказывается – не выговаривает какие-то звуки. Народная логопедия – скороговорки – даёт потрясающие результаты и, главное, ребёнок не чувствует себя больным, ущербным, ведь всё происходит в виде смешной и близкой ему игры. Ну хотя бы известное всем на букву «Р»:

Ехал Грека через реку

 Видит Грека в реке рак.

 Сунул грека руку в реку

 Рак за руку Греку – цап!

Знаете, как раньше называли в народе скороговорки? Чистоговорки. И не надо объяснять почему.

Но ведь в детском фольклоре есть ещё и считалки, молчанки, заклички. Не говоря уже об играх и сказках. Жаль, что много забыто нами и не используется в целебных целях.

Теперь даже для взрослых придуманы деловые игры. Но ведь и все народные игры в такой же степени моделируют жизненные ситуации, заставляя ребёнка не просто двигаться, но и думать, искать решение. Это не убивает времени, а является тренингом и, главное здесь, - общение. «Гуси», «Краски», «Зайцы и волк». В каждой игре целый спектакль с ролями, с необходимостью спрашивать, отвечать, слушать, быстро реагировать, фантазировать. Помимо достаточной двигательной активности и превалирования положительных эмоций, ребёнок получает и достаточную умственную нагрузку.

Около 80% всей жизненной информации ребёнок получает до 7 лет. И самая многоликая информация в фольклоре, потому он так и важен в работе с детьми.

Нужно всегда помнить, что здоровье – великое благо и достояние всего общества. Недаром народная мудрость гласит: «Здоровье – всему голова». И в немалой степени зависит от нас, чтобы дети росли здоровыми.