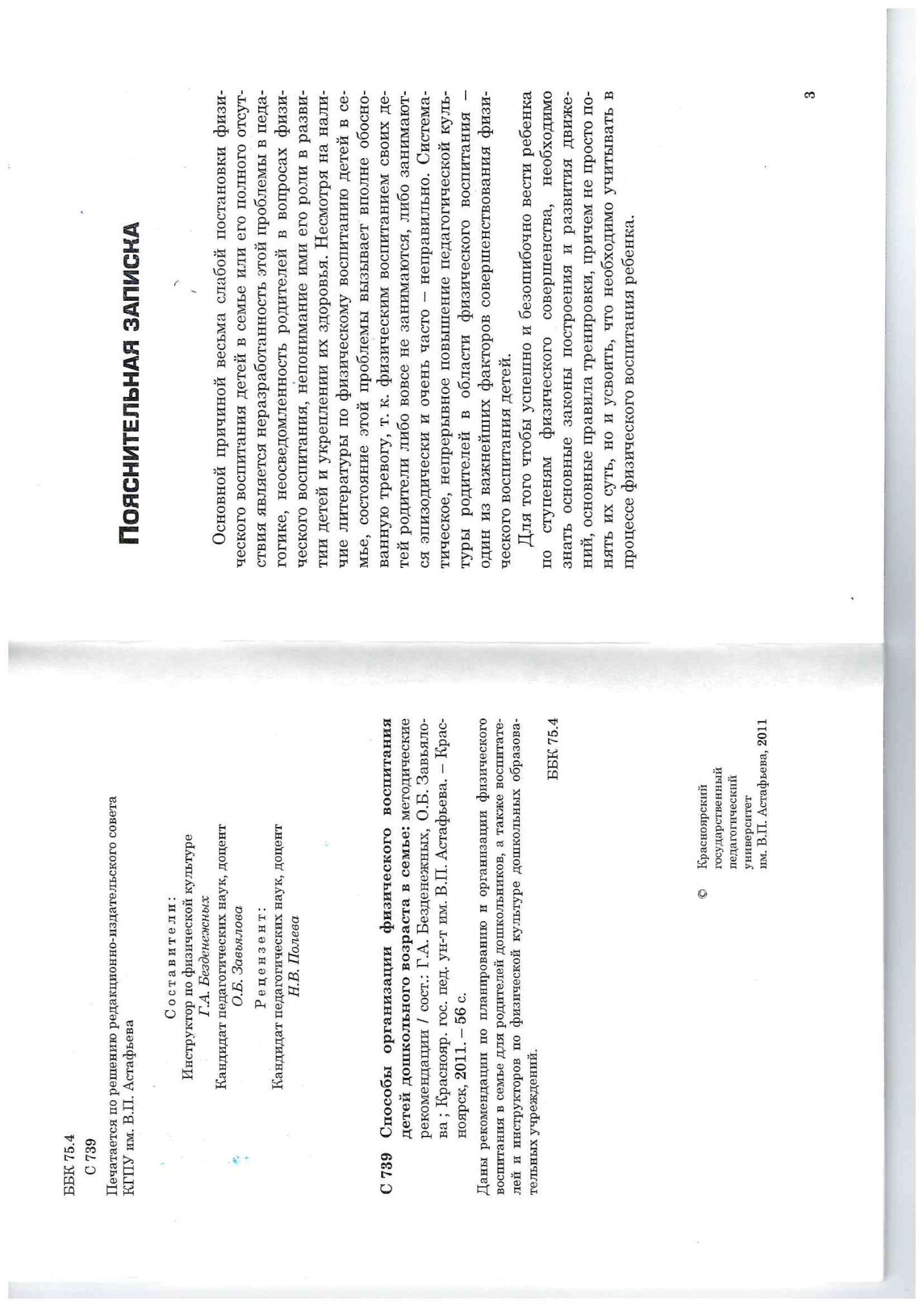


****

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Взаимодействие детского сада и семьи
2. Роль семьи в физическом воспитании дошкольника
3. Содержание системы физического воспитания условия проведения занятий дома
   1. Режим дня ребенка
   2. Организация утренней зарядки
   3. Виды занятий с детьми
      1. Общеразвивающие упражнения
      2. Туризм и семейные походы
      3. Плавание
      4. Лыжные прогулки
      5. Катание на коньках
      6. Бег
4. Диагностика физической подготовленности дошкольника
   1. Диагностика быстроты движений
   2. Диагностика силы и скоростно-силовых качеств
   3. Диагностика ловкости и равновесия
   4. Диагностика гибкости
   5. Диагностика выносливости
5. Оценка физического развития детей дошкольного возраста
6. Организация совместной работы с родителями по физическому развитию детей дошкольного возраста
7. Литература
8. Приложение

Основной причиной весьма слабой постановки физического воспитания детей в семье или его полного отсутствия является неразработанность этой проблемы в педагогике, неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания, непонимание ими его роли в развитии детей и укреплении их здоровья. Несмотря на наличие литературы по физическому воспитанию детей в семье, состояние этой проблемы в практике, в жизни вызывает вполне обоснованную тревогу, ибо физическим воспитанием родители либо вовсе не занимаются, либо ведут его эпизодически и неправильно. Систематическое, непрерывное повышение педагогической культуры родителей в области физического воспитания явится одним из важнейших факторов совершенствования физического воспитания детей, будет способствовать его дальнейшему распространению и повышению массовости.

Для того чтобы успешно и безошибочно вести ребенка по ступеням физического совершенства, необходимо знать основные законы построения и развития движений, основные правила тренировки. Причем не просто понять их суть, но и усвоить, что необходимо учитывать в процессе физического воспитания ребенка.

1. **ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ДЕТСКОГО САДА И СЕМЬИ**

Семья и дошкольное учреждение – два важных института социализации детей. Их воспитательные функции различны, но для всестороннего развития ребенка необходимо их взаимодействие.

Дошкольное учреждение играет важную роль в развитии ребенка. Здесь он получает образование, приобретает умения взаимодействовать с другими детьми и взрослыми, организовывать собственную деятельность. Однако, насколько эффективно ребенок будет овладевать этими навыками, зависит от отношения семьи к дошкольному учреждению. Гармоничное развитие дошкольников без активного участия его родителей в образовательном процессе вряд ли возможно.

Создание благоприятных педагогических условий для физического воспитания детей только в рамках дошкольного учреждения не является достаточно эффективной мерой. Ведь часть времени активного бодрствования дети проводят в семье, и на родителей ложится особая ответственность за организацию физкультурно-оздоровительной работы с ними. Особенно актуальной в настоящее время является проблема взаимодействия образовательного учреждения и родителей по формированию семейных традиций, передаваемых младшему поколению в различных формах физического воспитания, а также создание адекватной возрасту и индивидуальным особенностям ребенка предметно-развивающей среды в домашних условиях.

Важность семейного воспитания в процессе развития детей определяет важность взаимодействия семьи и дошкольного учреждения. Однако на это взаимодействие влияет ряд факторов, прежде всего то, чего родители и педагогический коллектив ожидают друг от друга, насколько едины и последовательны они в процессе воспитания и обучения детей.

Для реализации этой проблемы целесообразно использовать не только хорошо зарекомендовавшие себя формы традиционного информирования родителей о способах физического развития дошкольников (собрания, консультации педагогов и специалистов, оформление наглядной агитации), но и нетрадиционные формы (индивидуальные беседы об организации предметно-развивающей среды в домашних условиях, организацией практикумов - с демонстрацией вариантов использования игрушек и спортивного инвентаря, проведение физкультурных досугов и праздников, туристические походы и т.д.)

Чрезвычайно важна в воспитании детей роль здорового образа жизни семьи. Элементарные знания о слагаемых здорового образа жизни (рациональное питание, соблюдение режима труда и отдыха, достаточная двигательная активность, использование закаливающих средств, умение правильно, без нервного напряжения организовать своё поведение) доступны уже самым маленьким детям.

Для обеспечения благоприятных условий жизни и воспитания ребенка, формирования основ полноценной, гармонической личности необходимо укрепление и развитие тесной связи и взаимодействия детского сада и семьи.

Идея взаимосвязи общественного и семейного воспитания нашла своё отражение в ряде нормативно-правовых документов, в том числе в "Концепции дошкольного воспитания", "Положении о дошкольном образовательном учреждении", Законе "Об образовании" и др.

Так, в законе "Об образовании" записано, что "родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в раннем возрасте" [1].

В соответствии с этим меняется и позиция дошкольного учреждения в работе с семьей. Каждое дошкольное образовательное учреждение не только воспитывает ребенка, но и консультирует родителей по вопросам воспитания детей. Педагог дошкольного учреждения – не только воспитатель детей, но и партнер родителей по их воспитанию.

Еще Н.К.Крупская в своих "Педагогических сочинениях" писала: "Вопрос о работе с родителями – это большой и важный вопрос. Тут надо заботиться об уровне знаний самих родителей, о помощи им в деле самообразования, вооружения их известным педминимумом, привлечение их к работе детского сада". Существенной стороной взаимодействия детского сада и семьи, неоднократно подчеркивала Н.К. Крупская, А.С. Макаренко, является то, что детский сад служит "организующим центром" и "влияет …на домашнее воспитание", поэтому необходимо как можно лучше организовать взаимодействие детского сада и семьи по воспитанию детей. "…В их содружестве, в обоюдной заботе и ответственности – огромная сила". Вместе с тем, она считала, что родителям, не умеющим воспитывать, необходимо помогать.

***Основными направлениями взаимодействия с семьей являются:***

1. Изучение потребности родителей в образовательных услугах.
2. Просвещение родителей с целью повышения их правовой и педагогической культуры.

Исходя из этих направлений, и осуществляется работа по взаимодействию с семьями дошкольников.

В Законе РФ “Об образовании”, ст. 18 говорится: “ Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного, интеллектуального развития личности ребенка в раннем детском возрасте”. В соответствии с этим должна измениться и позиция детского сада в работе с семьей. Сегодня педагоги дошкольного учреждения должны выступать не только как воспитатели детей, но и как партнеры родителей по воспитанию малышей. В связи с этим особенно актуальной становится проблема вовлечения родителей в планирование и организацию развивающего обучения, в процесс оценивания и прогнозирования развития своего ребенка [1].

**\*\*\***

Дошкольное детство период в жизни в течение, которого ребенок находится в полной зависимости от окружающих взрослых – родителей, педагогов. В связи с этим одной из основных задач, стоящих перед детским садом, является «взаимодействие с семьей для обеспечения полноценного развития ребенка».

1. **РОЛЬ СЕМЬИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Семья – это коллектив, члены которого взаимосвязаны определенными обязанностями. Будучи членом семейного коллектива, ребенок также вступает в систему существующих отношений, благодаря которым он постигает нормы общественного поведения.

Семью укрепляют общие дела и заботы, будни, наполненные полезным содержанием, совместный досуг и отдых, поэтому воспитатели расценивают организацию совместного досуга не как только важное средство воспитания ребенка, но и как средство укрепления здоровья семьи. Физическое воспитание имеет большое значение для семьи.

Понятие «физическое воспитание» - о чем говорит уже сам термин, входит в общее понятие «воспитание» в широком смысле. Это означает, что, так же как и воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, характеризуются всеми общими признаками педагогического процесса.

Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствуют близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, естественно возникающая их совместная деятельность (обсуждение успехов спортивной жизни страны, переживания при просмотре телевизионных спортивных передач, иллюстраций в книгах на спортивные темы и др.).

Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению отца, матери, укладу жизни семьи.

Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни – главные составляющие успеха физического воспитания в семье.

Двигательная активность в границах ниже и выше допустимой способствует задержке роста и развития, а также снижает рабочие и адаптивные возможности развивающегося организма.

В дошкольном возрасте нужно учитывать не только то, что ребенок может усвоить, но и каких физических и душевных сил это требует от него. С течением времени физиологические возможности дошкольников меняются, и долг родителей — укрепить здоровье ребенка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем. Нормальное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий, то есть организацией правильного режима, который отвечал бы требованиям педагогики и гигиены, воспитательной работы с детьми, особенно по развитию движений.

И в организме вырабатывается способность адаптироваться к разнообразным требованиям меняющейся обстановки. Это значит тренировать не какие-то определенные способности у ребенка, а упражнять различные группы мышц и соответствующие им нервные центры.

Очень хорошо, если дома хранятся спортивные реликвии. Дети очень восприимчивы к тому, что папа был в молодости отличным спортсменом, а мама получила в свое время грамоту за спортивные успехи. Даже если это небольшие, скромные успехи в спорте — все равно не пренебрегайте ими.

Родителям следует помнить, что прежде, чем разрешить детям заниматься каким-либо видом спорта, надо обязательно показать их врачу и тренеру спортивной школы, посоветоваться с ними о том, какой вид спорта наиболее подходит для ребенка, какие дополнительные физические упражнения нужно выполнить дома и т. д.

Формы организации физического воспитания дошкольника в семье включают в себя воспитательно-образовательный комплекс разнообразной двигательной деятельности детей.

К формам организации физического воспитания в семье относятся: физкультурно-оздоровительные мероприятия (утренняя гимнастика, физкультминутка во время занятий рисованием, лепкой, чтением и т. п., закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями); ежедневное физическое воспитание детей в форме прогулок, подвижных игр, самостоятельных занятий детей различными видами физических упражнений; специально организованные занятия физической культурой.

Семья, являясь первичной ячейкой общества, имеет поистине неисчерпаемые возможности для воспитания. Здесь дети проводят не только значительную часть времени, но и получают первые в своей жизни уроки, учатся человеческому общению, воспринимают понятия о добре и зле. Влияние семьи на формирование характера, нравственности, гражданственности совершенно бесспорно и доказано теорией и практикой, самой жизнью.

Велика роль семьи и в физическом развитии детей. В сущности именно в семье закладываются физические качества людей, основы их здоровья. Основной формой систематического обучения физическим упражнениям являются физкультурные занятия, которые в условиях семьи могут проводиться от 2 до 6 раз в неделю. Если в семье несколько детей, то хорошо организовать с ними коллективные занятия физической культурой. Поэтому родителям приходится быть и организаторами, и участниками занятий.

**\*\*\***

Роль семьи в воспитании и развитии ребенка также нельзя недооценивать. Главной особенностью семейного воспитания признаётся особый эмоциональный микроклимат, благодаря которому у ребёнка формируется отношение к себе, что определяет его чувство самоценности. Другая важная роль семейного воспитания – влияние на ценностные ориентации, мировоззрение ребёнка в целом, его поведение в разных сферах общественной жизни. Известно также, что именно родители их личностные качества во многом определяют результативность воспитательной функции семьи.

1. **СОДЕРЖАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ДОМА**
   1. **Режим дня ребенка**

Своеобразным средством физического воспитания являются гигиенические факторы, которые в дошкольном возрасте в сочетании с физическими упражнениями содействуют укреплению здоровья ребенка. Особое внимание следует уделять правильному режиму дня. Соблюдение твердого режима дня имеет большое оздоровительное значение, а также приучает к организованности, дисциплинированности.

От того, насколько правильно организован режим дня, зависит состояние здоровья, физическое развитие, работоспособность, настроение. В основе правильно организованного режима дня дошкольника лежит определенный ритм, строгое чередование отдельных элементов режима. При соблюдении режима легче перейти от одного вида деятельности к другому и выполнять их с наименьшей затратой энергии.

Правильно организованный режим дня предусматривает:

1. Чередование физической, умственной деятельности и отдыха.

2. Регулярный прием пищи.

3. Сон с точным временем подъема и отхода ко сну. Сон влияет на улучшение общего самочувствия детей. Продолжительность сна детей 4—7 лет должна быть не менее 12—11 часов с обязательным дневным сном не менее двух-полутора часов.

4. Комплекс гигиенических мероприятий.

5. Достаточную продолжительность прогулок и пребывания на открытом воздухе при высокой двигательной активности.

При составлении режима дня нужно обязательно учитывать возрастные особенности и прежде всего деятельность нервной системы.

Нередко родители, «жалея» детей, разрешают им в выходной день позже вставать и соответственно позже ложиться. Тем самым нарушается и обычный режим приема пищи. Ломка режима отрицательно сказывается на здоровье ребенка, приводя к нарушению сложившегося благоприятного для организма динамического стереотипа. Выходной день нужно использовать для прогулок, игр, физкультурных развлечений, экскурсий, посещения театра (дневного спектакля), максимального пребывания на свежем воздухе.

Строгое соблюдение режима дня приучает ребенка не только к определенному порядку, но и экономит его силу, укрепляет здоровье, воспитывает твердость характера.

* 1. **Организация утреней зарядки**

Каждый день должен начинаться с утренней гимнастики, которая недаром называется зарядкой, так как прогоняет остатки сонливости и дает заряд бодрости на весь предстоящий день.

Утренняя гимнастика усиливает дыхание и кровообращение, укрепляет мышцы и как бы дает рабочую «настройку» центральной нервной системе.

Гигиеническая гимнастика приносит пользу лишь тогда, когда ею занимаются систематически, ежедневно, из месяца в месяц, из года в год и когда она становится привычкой, потребностью.

При подборе упражнений предусмотрены: воздействие их на группы мышц и суставы; определенная последовательность и очередность работы различных частей тела, создающая лучшие условия для повышения эффективности мышечных усилий; постепенное увеличение интенсивности (нагрузки), а также постепенное, с учетом возраста, нарастание сложности упражнений.

Комплексы составлены по определенной схеме:

1) Ходьба. Дозировка: 0,5-1,5 мин. Темп средний. Движения энергичные.

2) Упражнения в «потягивании» с движениями рук (иногда ног). Дозировка от 4 до 8 повторений. Темп медленный. Движения спокойные, плавные.

3) Упражнения для мышц туловища (наклоны, повороты и вращения), ног (приседания, выпады, сгибания и разгибания, махи), плечевого пояса и рук (поднимания и опускания, круги, рывки, сгибания и разгибания) в различных сочетаниях и чередованиях. Дозировка: от 4-6 до 10-12 повторений. Темп: в упражнениях для мышц туловища (спины и живота) медленный или средний; для мышц рук и плечевого пояса — средний; при маховых движениях руками и ногами — средний, с ускорением до быстрого.

4) Упражнения в прыжках и беге. Дозировка: до 30-40 прыжков или 20-30 с бега. Темп быстрый. После прыжков и бега — спокойная ходьба 0,5-1,5 мин.

Начинать следует с минимальной дозировки, постепенно увеличивая ее. В семье обязательно должны быть: короткая скакалка, большой и маленький мяч, гимнастический обруч (лучше пластмассовый), гимнастическая палка. Палку (длина 90—100 см, диаметр 2,5—3 см) можно изготовить самим. Для занятий утренней гимнастикой нужен также небольшой коврик (60х150 см), так как некоторые упражнения выполняются сидя или лежа на полу.

В зимнее время года утреннюю гимнастику проводят в проветренной комнате или при открытой форточке, а летом — на воздухе.

Чтобы заинтересовать детей и привлечь их к занятиям утренней гимнастикой, рекомендуется делать упражнения вместе с ними. Коллективные упражнения (всей семьей) проходят всегда интересно, весело, с задором и, безусловно, приносят пользу и взрослым.

* 1. **Виды занятий с детьми**
     1. **Общеразвивающие упражнения**

В физическом воспитании детей дошкольного возраста используются физические упражнения (ходьба, бег, упражнения в равновесии, метание, лазание, подвижные игры), спортивные упражнения, гигиенические факторы (режим дня, питание, сон и т. п.), естественные силы природы (солнце, воздух и вода).

Физические упражнения. Обучая детей двигательным умениям, развивая их физические способности, мы всегда действуем комплексно, так как одновременно формируем мир представлений, мыслей и чувств ребенка, воспитываем его ум и волю, прививаем нравственные и эстетические качества.

Упражнения должны быть интересные, в них следует использовать хорошо запоминающиеся образные сравнения, например: «птичка», «кошка», «паровоз». При этом нужно помнить, что координация движений у детей младшего дошкольного возраста еще несовершенна, поэтому не следует добиваться, чтобы они абсолютно правильно выполняли упражнения.

Основной принцип, которого должны придерживаться родители, занимаясь физическими упражнениями с малышами,— изображать все в виде игры. Веселый тон, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекают ребенка, вдохновляют его фантазию и вызывают у него положительные эмоции.

Исключительно важное значение имеет для детей дозировка упражнений, так как они в младшем возрасте быстро устают и могут потерять интерес к физическим упражнениям. Поэтому количество повторений движений обычно колеблется от 2-3 до 5-6.

После наиболее трудных упражнений необходимо давать кратковременные паузы отдыха (30-60 с), облекая их, как и упражнения, в интересную форму. Можно предлагать детям сесть или лечь, говоря: «Собачка села отдохнуть», «Мишка лег спать» и т. д.

При выборе упражнений всегда следует помнить о наиболее, рациональном сочетании дыхания с движением, особенно на начальном этапе занятий. Удобное положение для вдоха: а) туловище выпрямлено; б) руки разведены или на поясе, грудь и плечи развернуты; в) мышцы брюшного пресса расслаблены. Для выдоха удобным будет: а) согнутое положение туловища; б) сведенные или опущенные вниз руки; в) мышцы живота сокращены.

Лучше всего гимнастические упражнения сопровождать звуками или словами, соответствующими типу упражнения. Слова и звуки ребенок должен произносить в момент, когда надо сделать выдох, то есть, когда суживается грудная клетка.

В дошкольном возрасте основная задача физических упражнений — совершенствование у детей таких естественных движений как ходьба, бег, прыжки, метание, движения на равновесие. С возрастом упражнения должны быть сложнее. Движения для детей 3-4 лет в большинстве случаев носят имитационный характер, например: «похлопай в ладони», «бей в барабан», «вырасти большим», «сорви яблоко», «полетай, как бабочка», «достань носки ног», «Ванька-встанька», «кошка сердится», «цапля», «воробушек», «самолет».

Упражнения для детей 5-6 лет уже имеют более сложный характер: «потряси яблоню», «попили дрова», «полетай, как птица», «конькобежец», «лыжник», «лягушка» и др.

Подбирать упражнения нужно таким образом, чтобы при их выполнении двигались все мышечные группы в определенной последовательности: развитие и укрепление мышц плечевого пояса, мышц брюшного пресса и ног, мышц спины и гибкости позвоночника.

Физкультурные занятия по содержанию состоят из общеразвивающих упражнений, основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание), подвижных игр, которые подбираются в соответствии с возрастом. Каждое занятие независимо от возраста проводят по следующей схеме:

1. Ходьба и бег с различными заданиями (изменение направления по заданию, по начерченной линии, шнуру и т. д.), продолжительность от 2 до 4 мин.

2. Общеразвивающие упражнения типа зарядки - до 6 мин.

3. Повторение и обучение упражнениям, которые относятся к основным движениям; на каждом занятии можно осваивать 2-4 упражнения с учетом возраста и новых видов движений. Одно из них принимается за ведущее, то есть требующее особого внимания, остальные подбирают из тех, которые детям уже знакомь! Затраты времени на обучение основным движениям не должны превышать 10-15 мин у четырехлеток и 20-25 — у семилетних детей.

4. Подвижные игры 5-10 мин.

5. Упражнения с постепенным замедлением темпа, медленная ходьба, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление 2-4 мин. Общая продолжительность занятий от 20-25 до 45-50 мин.

Занятия могут состоять из различных подвижных игр, но последовательность и характер двигательного материала должны даваться по этой же схеме.

Большое значение имеет музыкальное сопровождение. Музыка придает им эмоциональную окраску, вселяет бодрость, радость, помогает ритму движений, облегчает их выполнение. В качестве музыкального сопровождения можно использовать пластинки с детскими песенками, маршами и другими музыкальными произведениями, размер которых равен 2/4 или 4/4.

Лучшее время для физических упражнений с детьми — дневное, через 1-2 часа после завтрака или сразу же после дневного сна. Если родители находят время для занятий с ребенком только вечером, то это надо делать не позднее чем за 1-2 часа до укладывания ребенка в постель.

* + 1. **Туризм и семейные походы**

Прекрасной формой организации физического воспитания детей в семье являются прогулки на свежем воздухе, на природе. Длительность прогулок зависит от возраста детей и колеблется от 30 до 60 минут ходьбы в один конец.

При проведении с детьми пешеходных прогулок и экскурсий в теплое время года руководствуйтесь следующими рекомендациями.

Рельеф местности, по которому проходит маршрут, и природные условия стоянок, привалов выбирайте такими, чтобы было удобно проводить с детьми намеченные упражнения и игры.

Средние и большие привалы лучше устраивать у опушек леса или рощи, недалеко от реки, озера — мест, пригодных для купания.

Перед тем как выходить на экскурсию, надо рассчитать время так, чтобы первая половина пути была пройдена до наступления наиболее жаркого времени дня (12-13 час). В, пути полезно проводить с ребятами упражнения и игры, которые развивали бы у них способность передвигаться экономным шагом, ловко преодолевать встречающиеся на пути препятствия, ориентироваться на местности.

Наблюдайте за осанкой детей. Плохая привычка многих ребят — смотреть при ходьбе себе под ноги или, наоборот, глядеть вверх. Смотреть надо перед собой. Туловище держать прямо, без напряжения.

Не сдерживайте лишний раз желание детей перепрыгнуть через небольшой ров, преодолеть прыжком поваленное дерево, спрыгнуть с гребня песчаного оврага и т. д.

Дети 3-4 лет в семейном походе проходят в день 4-6 км, скорость ходьбы примерно 2,5-3 км в час, в 5-6 лет – 8-10 км. Не следует торопить ребят, нужно рассчитать маршрут так, чтобы были остановки. На опушке леса, полянке предложить интересные игры, соревнования на полосе препятствий. Для детей 3-7 лет предлагается длина трассы с препятствиями 80-100 м, считая по 5-6 м расстояния между отдельными препятствиями.

Препятствия могут быть следующие:

«Лягушатник» - из веток и прутьев: высота 40 см, длина 120 см, 4 барьера с расстоянием между ними 80 см дети перепрыгивают двумя ногами сразу.

«Коридор» - обозначается тесьмой в кустарнике или между деревьями с несколькими поворотами.

«Нора» - устраивается из плащ-палатки или куска ткани размером 1,5-2 м. Один край приподнимается на 70 см, второй прикрепляется колышками свободно к земле, чтобы можно было проползти на четвереньках.

«Бревно» - обрезок ствола длиной 3-4 м с неснятой корой закрепляется колышками или оставшимися на нижней стороне сучьями.

«Обезьянник» - образован двумя веревками (диаметром 10-12 см), натянутыми между двумя деревьями (расстояние между ними 2-3 м). Их туго натянуть и оттянуть в стороны с помощью дополнительных веревок. Ребята переступают ногами по нижней веревке, держась за верхнюю.

«Гол» - ударом ноги прогнать мяч через ворота (шириной 1,5 м), вложить его в рюкзак и надеть рюкзак на себя.

Детям объясняют и показывают, как надо преодолевать препятствия, предлагают попробовать выполнить задание, а затем уже объявляются условия соревнования.

Следите только за тем, чтобы упражнения не представляли бы для ребят явной опасности сильно ушибиться, получить травму. Маленькие неприятности в виде ссадины или синяка, которые может получить прыгун, пусть не смущают; они сторицей окупятся той пользой, которую принесут упражнения в прыжках, развивающие уверенность в своих силах, отвагу и ловкость.

В условиях пересеченной местности широки возможности для разнообразных упражнений в метаниях. Сосновые и еловые шишки, палочки, прутики, камешки — отличные метательные снаряды! Их всегда можно найти под рукой. Девочкам труднее, чем мальчикам даются метания на дальность и в цель. Поэтому упражнения в разнообразных метаниях для девочек особенно полезны.

Задания по выполнению различных метаний лучше предлагать детям с установкой на соревнование: кто точнее, дальше бросит метательный снаряд. Это заинтересует ребят.

Проводите с ребятами упражнения, развивающие наблюдательность. Покажите им веточку и предложите внимательно осмотреть ее в течение 30 с. Затем веточку спрячьте. Дети должны постараться возможно правильнее ответить на ваши вопросы: сколько на ветке сучков, сколько из них сломанных и т. п.

Упражнения на развитие наблюдательности можно предлагать и во время передвижения. Например, пусть малыш постарается как можно правильнее и быстрее ответить на разнообразные вопросы, касающиеся находящихся на данном участке пути объектов или происходящих на нем событий. Сколько труб на том доме? Кто там идет вдали — мужчина или женщина?

Если на прогулке встретился прохожий, то через некоторое время спросите детей: что он нес в руках, какая у него была обувь?

* + 1. **Плавание**

Влияние плавания на организм человека благотворно и разнообразно. При плавании тело человека в водной среде располагается горизонтально и этим позвоночник освобождается от нагрузки массы тела; создаются благоприятные условия для формирования правильной осанки. Под действием воды активизируется кровообращение в сосудах кожи, омываемой и массируемой водой. Дыхательная система под влиянием активного выдоха в воду и преодоления ее сопротивления заметно укрепляется, увеличивается глубина дыхания. Пребывание в воде закаляет организм, совершенствует его терморегуляцию, повышает устойчивость к холоду, изменению температуры. Во время плавания активизируется обмен веществ, деятельность всей нервной системы, упражняются многие группы мышц, суставы и связки. Длительные повторения определенных циклов движений повышают выносливость организма и сопротивляемость его простудным заболеваниям.

Надо постараться как можно раньше научить малыша держаться на воде и плавать. Первые навыки можно образовать у совсем маленького ребенка - в возрасте двух-трех недель, используя домашнюю ванну. Конечно, до начала занятий в ванне надо посоветоваться с врачом. Плавать ребенок должен в чистой, дезинфицированной ванне, лучше в одни и те же часы первой половины дня. Нахождение в воде должно быть для малыша радостным, интересным, доставлять ему удовольствие, положительные эмоции. С ним надо разговаривать ласково, спокойно, поощрять его действия: «Хорошо, молодец, плыви, плыви, двигай ручками и ножками». При отрицательных реакциях – плаче, страхе, нежелании находиться в воде – лучше прекратить занятие, успокоить малыша, занять любимой игрушкой. Температура воды в начале обучения 36-37. Пребывание ребенка в воде увеличивается постепенно – с 10 до 15-20 минут при снижении температуры воды до 34.

Надо заранее подготовить и специальное оборудование: «чепчик русалки» - в легкую шапочку вшить куски пенопласта. Использовать для поддержки ребенка на поверхности воды в положении на спине «пояс Нептуна» - надувная резиновая подушка с поясом (для плавания на груди).

Овладение навыками плавания зависит от индивидуальных особенностей ребенка. Надо быть особенно терпеливым, внимательным с тем, кто боится движений в воде. Не стоит спешить освоить много упражнений, переходить к самостоятельному плаванию без достаточной подготовки. Новые трудные упражнения чередовать с любимыми ребенком, побуждать его к самостоятельности, проявлению активности, желания научиться держаться на воде.

* + 1. **Лыжные прогулки**

Великолепным оздоровительным средством в зимнее время служат лыжные прогулки. Лыжные прогулки в лесу оказывают также положительное эмоциональное влияние: наслаждение зимним пейзажем, быстрыми спусками с гор и т.д.

Прогулки на лыжах доступны уже детям с 3-летнего возраста. Лыжи и палки подбираются по росту ребенка: в возрасте 3-5 лет длина лыж может превышать рост на 5-7 см, тогда как детям в возрасте 6 лет и старше подбираются лыжи, достигающие ладони его вытянутой вверх руки. Лыжные палки – немного ниже плеч. Размер ботинок таков, чтобы их можно было надевать без затруднений с 1-2 толстыми шерстяными носками.

В отличие от бега ходьбе на лыжах детей надо обучать. К сожалению право, больно и обидно становится смотреть на школьников, большинство из которых очень неловко и неумело передвигаются на лыжах. Самое главное и одновременно трудное - суметь заинтересовать ребенка, дать ему возможность почувствовать удовольствие от скольжения на лыжах сначала по ровной снежной поверхности, потом по наклонной. Первые упражнения на снегу проводятся без палок и начинаются с обучения падению не вперед или назад, а на бок с разведением рук в стороны. Первые упражнения в обучении обычному способу ходьбы на лыжах – передвижение по прямой ступающим шагом с постепенным переходом к скольжению, когда лыжи не отрываются от лыжни. Полезным упражнением в первых тренировках является и буксировка на лыжах, когда ребенок держится за палки, которые тянет взрослый; при этом ноги у ребенка слегка согнуты в коленях, а корпус наклонен вперед. Затем ребенка обучают развороту на месте.

При переходе к скользящему шагу хорошо использовать накатанную лыжню, идущую под небольшим уклоном. Вначале длина скользящего шага невелика, постепенно она возрастает – одновременно с темпом передвижения. Лишь после этого ребенку дают палки, и он постепенно обучается попеременному двухшажному ходу на лыжах, когда движения рук и ног чередуются как при ходьбе: при движении правой ноги вперед выдвигается левая рука и наоборот.

Важно следить за тем, чтобы палка выносилась вперед и опускалась в снег впереди ступни. Затем переходят к обучению одновременному отталкиванию двумя палками с приподниманием на носки, посылкой корпуса вперед и выносом палок под прямым углом.

Дети дошкольного возраста могут также обучаться преодолению некрутых подъемов (сначала «лесенкой», потом «елочкой») и небольших спусков. На некрутых и недлинных спусках разучивается торможение «плугом» - это сведение носков лыж и коленей друг к другу и постановка лыж на внутренние ребра. Торможение поворотом лыж с опорой на палки – довольно трудное и осваивается далеко не всеми детьми.

Обучать детей скоростному «коньковому» ходу вряд ли целесообразно из-за его чрезмерной нагрузки на суставы ног.

* + 1. **Катание на коньках**

Катание на коньках стимулирует двигательную активность дошкольников, улучшает состояние их здоровья и общую физическую закалку. Систематически выполняемые движения на воздухе приводят к благоприятным изменениям в развитии органов дыхания и дыхательной мускулатуры. При передвижении на коньках многократно повторяются одни и те же движения, происходит постоянное чередование напряжения и расслабления мышц ног при смене одноопорного и двухопорного скольжения, что благоприятно влияет на укрепление свода стопы. Значительно повышается устойчивость вестибулярного аппарата, повышается чувство равновесия, правильно распределяется мышечное напряжение.

* + 1. **Бег**

Бег – одно из важных для здоровья ребенка движений, позволяющих хорошо регулировать нагрузку, укрепляющих сердечно-сосудистую и дыхательную системы, различные группы мышц, суставы и связки. Бег – естественное движение, привычное для детей с раннего возраста. Оно выполняется преимущественно на свежем воздухе, не требует специального оборудования.

Умение быстро и ловко бегать помогает ребенку успешно участвовать в подвижных играх, эстафетах, спортивных упражнениях. Эффективен бег для воспитания выносливости, улучшения физической работоспособности. Беговые нагрузки дозируются в зависимости от индивидуальных особенностей детей: для ослабленных ребят бег на короткое расстояние в невысоком темпе постепенно укрепляет их здоровье, а тренированный ребенок пробегает больше и темп его бега выше. Велико значение бега для воспитания выносливости. Умение преодолеть быстро небольшое расстояние или, наоборот, пробежать большую дистанцию пригодится будущему солдату, геологу. Привычка бегать поможет получить ежедневную дозу движений, необходимых для нормальной

жизнедеятельности организма человека.

Дети 5-6 лет любят соревноваться в беге, задания для детей следует разнообразить, например, посредством проведения игр:

«Кто раньше». Трое – четверо детей стоят в кружках на одной стороне площадки. На противоположной стороне (расстояние 10-15 м) также обозначены кружки по числу играющих. По сигналу дети бегут на другую сторону, стараясь быстрее встать в круг. Выигрывает тот, кто сделает это первым.

«Догони обруч». Дети ставят обруч ободом на пол, энергично отталкивают и бегут за ним.

«Кто скорей к мячу»

«Кто скорее обежит дерево».

Повышению интереса детей к бегу способствуют более сложные задания, например, остановиться, сменить направление бега, пробежать змейкой между предметами. В этом беге ноги несколько больше согнуты Они лучше воспринимают объяснения, указания, могут самостоятельно заметить ошибки. Взрослый направляет внимание ребят на тех, кто может служить примером: бежит легко, ритмично, правильно соблюдая технику бега.

в коленях, нога ставится на переднюю часть стопы, руки помогают сохранять равновесие, поэтому иногда разводятся в стороны.

Если бег проводится без игровой ситуации, то в этом случае следует выдерживать небольшой темп, не ускорять и не замедлять его, бежать ритмично, шаги недлинные, движения рук расслабленные.

По возможности надо чаще использовать бег босиком по песку, мелкой воде, земляным и травянистым дорожкам с поворотами и уклонами, убедившись в отсутствии предметов, могущих привести к травмам. Тренировки в беге желательно проводить в теплое время года, весной и осенью, не боясь мелкого моросящего дождя. Помимо закаливания, бег в неблагоприятных условиях укрепляет характер детей, их настойчивость, выдержку, создает привычку ежедневно заниматься физическими упражнениями.

\*\*\*

Организуя занятия по физической культуре с детьми дошкольного возраста, рекомендуется использовать больший круг средств и методов физического воспитания: физические упражнения, спортивные упражнения, гигиенические факторы, естественные силы природы. Основной принцип, которого необходимо придерживаться родителям при организации занятий физической культурой с детьми – изображать все в виде игры.

1. **ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКА**

Здоровое, красивое тело, красивые движения - результат правильного физического развития. Маленький человек не может сам себя развить – это задача взрослых. Для того чтобы процесс физического развития ребенка шел в правильном направлении, необходим контроль за его физической подготовленностью, двигательными умениями и навыками.

Физическая подготовленность – это комплекс навыков и умений, которыми владеет ребенок в данный момент. Чем большим числом разнообразных навыков владеет ребенок, тем выше уровень его физической подготовленности.

Э.Я. Степаненкова выделяет отдельные стороны двигательных возможностей человека:

1. мышечная сила (максимальная, скоростная и силовая выносливость);
2. общая выносливость (выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной систем);
3. быстрота (движений и реакций);
4. гибкость (подвижность в суставах);
5. координационные способности [16; 19; 22].

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Физическая подготовленность определяется уровнем сформированности психофизических качеств (сила, скоростно-силовые качества, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, удержание равновесия, координационные способности) и степенью сформированности двигательных навыков.

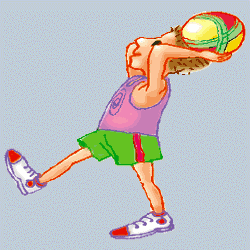
Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей старшего дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость. Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. У детей 5-7 лет отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений, времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Дошкольники хорошо приспособлены к недлительным скоростно-силовым динамическим действиям, которые составляют основное содержание их игр.

* 1. **Диагностика быстроты движений**

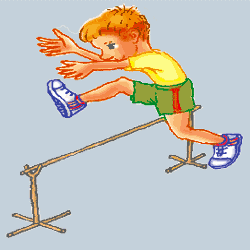
Быстрота — это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

В качестве тестового упражнения для детей старшей и подготовительной групп предлагается бег на 30 метров. Длина беговой дорожки должна быть на 5—7 м больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней, на расстоянии 5—7 м, ставится хорошо видимый с линии старта ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребенком движения на финише. По команде «на старт, внимание» поднимается флажок, и по команде «марш» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребенку еще две попытки. Для детей 3-4 лет для оценки скоростных качеств предлагается использовать бег на 10 метров с высокого старта.

* 1. **Диагностика силы и скоростно-силовых качеств**

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление, способность к мышечному напряжению. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата. Сила рук измеряется ручным динамометром, сила ног — становым динамометром. Силу плечевого пояса можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг, а сила нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места. Следует отметить, что и прыжок, и бросок набивного мяча требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называются скоростно-силовыми.

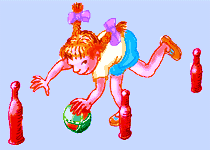
Для определения силы мышц ног у детей 3 лет рекомендуется использовать следующий тест: прыжок вверх, касаясь вытянутой рукой предмета, поднятого на высоту 15 см от вытянутой руки. Также для оценки уровня развития скоростно-силовых качеств у детей можно использовать упражнение «метание предмета на дальность», вес предмета 100-250 грамм.

Более сложными заданиями для ребенка являются прыжки в высоту и длину с разбега. Эти движения требуют комплексного проявления быстроты, силы и ловкости.

Прыжок в длину с разбега (после 5 лет). После предварительной разминки ребенку предлагаются две-три попытки для преодоления высоты (начальная высота 30 см). После того как данная высота преодолена, планку следует поднять на 5 см.

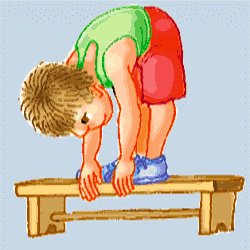
* 1. **Диагностика ловкости и равновесия**

Ловкость — это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки. Ловкость можно оценить по результатам бега на дистанцию 10 м; она определяется как разница во времени, за которое ребенок пробегает эту дистанцию с поворотом (5 + 5 м) и по прямой. Ребенку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

С интересом выполняют дошкольники 3—7 лет и другое, более сложное задание, которое называется «Полоса препятствий». В это задание входят: бег по гимнастической скамейке (длина 5 м); прокатывание мяча между предметами (6 шт.), разложенными на расстоянии 50 см друг от друга (кегли, набивные мячи, кубы и т.п.); подлезание под дугу (высота 40 см). Каждому ребенку дается по три попытки, засчитывается лучший результат.

В качестве теста для оценки уровня развития координационных способностей детей 3 лет можно использовать следующий тест: спрыгивание с тумбы (скамейки, ступеньки) высотой 20 см в круг диаметром 80 см. Также эффективным тестом для оценки уровня развития ловкости можно использовать: ходьба между равными линиями длиной 3 метра, шириной 15 см.

* 1. **Диагностика гибкости**

Гибкость — морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок. 

Гибкость оценивается при помощи упражнения — наклона вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20—25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

* 1. **Диагностика выносливости**

Выносливость – это способность противостоять утомлению в какой либо деятельности. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Для оценки выносливости во всех возрастных группах используется непрерывный бег в равномерном темпе. С помощью этого определяется уровень развития функциональных возможностей, способность к непрерывной работе, воспитывающей не только выносливость, но и волю, выдержку. Дети 3-4 лет должны выдерживать непрерывный бег на 100 метров в равномерном темпе, в возрасте от 4 до 5 лет – 200 метров. В старшей группе длина дистанции увеличивается до 300 метров и в подготовительной группе длина дистанции должна составлять 1 километр.

\*\*\*

Уровень физической подготовленности дошкольников определяется уровнем сформированности основных физических качеств, к которым относятся: быстрота движений, силовые способности, ловкость, гибкость и выносливость. Для оценки уровня физической подготовленности рекомендуется использовать контрольные упражнения, которые необходимо предлагать выполнять детям в игровой форме.

1. **ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Под физическим развитием понимается естественный процесс морфофункциональных изменений, происходящих под влиянием условий среды и воспитания. Характерными признаками физического развития является рост, вес, окружность грудной клетки, головы, живота, соотношение мышечной и костной ткани и т.п. Физическое развитие – это совокупность морфологических и функциональных свойств организма, обусловленных наследственными факторами и влиянием внешней среды, которые характеризуют процесс роста организма и его созревание.

Первые 7 лет жизни ребенка характеризуются интенсивным развитием всех органов и систем. Ребенок рождается с определенными унаследованными биологическими свойствами, в том числе и типологическими особенностями основных нервных процессов (сила, уравновешенность и подвижность).

Физическое развитие в раннем и дошкольном возрасте характеризуется непрерывным изменением основных показателей: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все внутренние органы (легкие, сердце, печень, почки), но и совершенствуются их функции, укрепляется опорно-двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного усвоения детьми разнообразных движений.

**Развитие опорно-двигательного аппарата:** к 5 годам значительно увеличивается масса мускулатуры, в особенности нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличивается сила и работоспособность мышц. Показатели мышечной силы отражают как особенности возрастного развития, так и влияние физкультурных занятий. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5-4 кг в возрасте 3-4 лет до 13-15 кг к 7 годам. Уже с 4 лет отмечаются различия в показателях у мальчиков и девочек. Сила мышц туловища (становая сила) к 7 годам увеличивается почти в 2 раза с 15-17 кг в 3-4 года до 32-34 кг. У детей до 7 лет процесс образования костей не завершен, несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возможен дальнейший его рост; в то же время этим обусловливается мягкость и податливость костей. Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. Однако из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

**Развитие сердечно-сосудистой системы:** в первые годы жизни сердечно-сосудистая система ребенка претерпевает значительные морфологические и функциональные изменения. Масса сердца увеличивается с 70,8 г у детей 3-4 лет до 92,3 г в 6-7 лет, благодаря чему увеличивается сила сердечных сокращений и повышается работоспособность сердца. Артериальное давление с возрастом увеличивается: на первом году жизни оно составляет 80-85/55-60 мм рт. ст., в возрасте 3-7 лет колеблется в пределах 80-110/50-70 мм рт. ст. Увеличивается работоспособность сердца, повышается адаптационная способность к физической нагрузке: снижается величина показателей сердечно-сосудистой системы (пульс, артериальное давление, ударный и минутный объемы кровообращения) в ответ на стандартную мышечную нагрузку, укорачивается восстановительный период.

Деятельность сердечно-сосудистой системы у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, а повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Количество крови у ребенка относительно больше, чем у взрослого, но путь, который она должна проходить по сосудам, короче, а скорость кровообращения больше. Так, например, если пульс у взрослого равен 70-74 ударам в минуту, то у дошкольников в среднем 90-100 ударам. Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы.

**Развитие системы дыхания:** отмечается возрастная перестройка и характер адаптации функции дыхания к мышечным нагрузкам. Частота дыхания с возрастом уменьшается: к концу первого года жизни она равна 30-35 в мин, к концу третьего - 25-30, а в 4-7 лет - 22-26. С возрастом нарастает глубина дыхания и легочная вентиляция в 2-2,5 раза, потребление кислорода - почти в 2 раза. Эти данные свидетельствуют о том, что функциональные возможности детей велики и вполне обеспечивают потребности роста и развития. Структура легочной ткани до 7 лет еще не достигает полного развития; носовые ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, что несколько затрудняет поступление воздуха в легкие; ребра незначительно наклонены, диафрагма расположена высоко, в связи с чем амплитуда дыхательных движений невелика. Ребенок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый. Именно поэтому особенно важны физические упражнения на свежем воздухе, активизирующие процессы газообмена.

На протяжении дошкольного периода происходит изменение зависимости двигательной активности и физической подготовленности детей от их физического развития: в младшем дошкольном возрасте (3-4 года) ведущее значение в функциональном совершенствовании организма детей имеет физическое развитие, а в старшем дошкольном возрасте (5-7 лет) его роль снижается и увеличивается роль физической подготовленности, что повышает значение активного педагогического воздействия в процессе физического воспитания.

Общую картину физического развития дошкольника можно охарактеризовать с двух точек зрения. Во-первых, сравнительно с первыми тремя годами жизни темп роста замедляется, малыш не так быстро прибавляет в росте и весе. Во-вторых, все большее число органов и систем организма, показатели их деятельности приближаются к показателям у взрослых. Но при этом следует иметь в виду, что и анатомические особенности, и функциональные возможности организма дошкольника в огромной степени сохраняют черты "детскости", переоценка возможностей организма ребенка привела бы к пагубным последствиям.

Итак, темп развития ребенка замедляется, хотя прибавки в росте, рост и вес сами по себе нельзя назвать малыми. На протяжении четырех дошкольных лет накопление веса и увеличение роста ребенка колеблется - в одни периоды малыш быстрее вытягивается вверх, в другие быстрее прибавляет в весе. Уровень энергетического обеспечения организма заметно возрастает.

**Длина тела** – наиболее стабильный показатель, характеризующий состояние пластических процессов в организме. Длина тела у дошкольников служит одним из критериев соматической зрелости. Внутри каждого возраста выделяются три основных типа детей по показателям физического развития: большие (Б) дети, т.е. имеющие высокие показатели массы и длины тела; средние (С) и маленькие (М) – соответственно имеющие средние и малые значения данных величин (Приложение 1).

**Масса тела** отражает степень развития костной и мышечной систем.

Третьим важным показателем является окружность грудной клетки (Приложение 2).

\*\*\*

Характерными признаками физического развития является рост, вес, окружность грудной клетки, головы, живота, соотношение мышечной и костной ткани и т.п. Физическое развитие в раннем и дошкольном возрасте характеризуется непрерывным изменением основных показателей: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

1. **ОРГАНИЗАЦИЯ СОВМЕСТНОЙ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Для достижения максимального эффекта в укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни и жизненно важных двигательных умений и навыков, развитие физических качеств необходимо строить работу дошкольного образовательного учреждения (ДОУ) по принципу единства с семьей. Этот принцип и лежит в основе модели взаимодействия детского сада и семьи, которая отражает формы и методы с родителями, позволяющие повысить компетентность родителей, объединить усилия ДОУ и семьи в вопросах оздоровления детей.

Одной из задач детского дошкольного учреждения по организации процесса физического воспитания является задача организации совместной деятельности учреждения и семьи по физическому развитию ребенка, и здесь на первое место выходит задача побудить родителей к совместным занятиям физическими упражнениями с ребенком, являющимися источником радости обогащения и оздоровления семейной жизни. Вытекают следующие задачи:

1. Объяснить родителям о необходимости заботиться о правильном развитии у ребенка основных дыхательных навыков (начиная с младенческого возраста).

2. Убедить родителей в том, что систематические занятия физической культурой помогают детям приобрести двигательный опыт, развивают ловкость, быстроту, динамическую силу, вырабатывают смелость.

Совместная работа руководителя физического воспитания ДОУ с семьей должна строиться на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателю, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работой в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

2. Систематичность и последовательность работы (в соответствии с планом) в течение всего года и всего периода пребывания ребенка в детском саду.

3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

4. Взаимное доверие и взаимопонимание педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей в детском саду.

В соответствии с этими основными положениями система работы с семьей включает:

- ознакомление родителей с результатами диагностики физического развития ребенка;

- ознакомление родителей с подвижными играми, в этих целях используется информация в родительских уголках;

- помощь в составлении индивидуальных занятий с подвижными играми в условиях семьи с учетом физического развития детей;

- обучение конкретным подвижным играм, приемам и методам игровых упражнений;

- различные консультации с участием психолога, медиков, специалистов по физическому образованию, а также родителей с опытом по организации игр с детьми;

- «открытые дни» родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале;

- совместные физкультурные досуги, праздники.

Соблюдение данных принципов позволяет приобщить родителей к активной работе по физическому воспитанию детей, пополнить их знания об особенностях использования профилактических и коррекционных физических упражнений, подвижных и спортивных игр, а так же помогает в создании условий для развития двигательных навыков ребенка дома.

В рамках института семьи приоритетным в физическом воспитании детей остается положительное влияние добрых семейных отношений на всесторонне формирование личности ребенка, семейные традиции. Они играют важную роль в развитии личной культуры и духовной жизни, обеспечении преемственности поколений. Ведь именно общаясь с родителями, дети готовятся к встрече с социумом. Семья, таким образом, создает для них модели социального поведения. Оценивая происходящее, ребенок в первую очередь опирается на опыт жизненных действий своих близких родственников.

В нашем дошкольном учреждении для пропаганды физической культуры, спорта и здорового образа жизни проходят ряд конкурсов:

1. «Спортивная эмблема моей семьи». Изготовление эмблемы здоровья семьи совместно с ребенком позволило понять ребятам спортивный дух своей семьи.
2. Конкурс с родителями на лучший коллаж «Наш любимый вид спорта».
3. Разработка спортивного проекта: сочинения на тему «Традиции здоровья в нашей семье».
4. Семейный журнал «Я и мои родители – чемпионы» помогает внести элемент соревнований между родителями и ребенком. Такие записи превращаются в своеобразный архив спортивных достижений, передаваемых из поколения в поколение.

**Модель взаимодействия детского**

**сада и семьи по укреплению здоровья детей**

**Информационный блок**

**Сбор данных:**

* Анкетирование
* Изучение мед. карт
* Наблюдение

**Просвещение родителей:**

* Консультации
* Лекции
* Информационные листы

**Организация совместной деятельности:**

* Подготовка к праздникам
* Физ. культ. досуги
* Встречи

**Практический блок**

* Физ. культ. праздники
* Дни открытых дверей
* Семинары-практикумы
* Консультации
* Соревнования
* Домашние задания

**Оценочный блок**

* Отзывы родителей
* Диагностика
* Наблюдения
* Информация об успехах и достижениях

**Литература**

1. Закон Российской Федерации «Об образовании». - М.: ТЦ Сфера, 2006. - 46 с.
2. Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие / Т.Л. Богина. – М.: Мозаика – Синтез, 2005. - 112 с.
3. Глазырина, Л.Д. Физическая культура дошкольникам: Программа и программные требования / Л.Д. Глазырина. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2001. -
4. Давыдова, О.И. Работа с родителями в детском саду / О.И.Давыдова, Л.Г. Богославец, А.А. Майер. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 144 с.
5. Доронова, Т.Н. Основные направления работы ДОУ по повышению психолого-педагогической культуры родителей / Т.Н. Доронова // Дошкольное воспитание. - 2004. - №1. - С.63.
6. Евдокимова, Е.С. Педагогическая поддержка семьи в воспитании дошкольника / Е.С. Евдокимова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 96 с.
7. Зайцев, А.А. Физическое воспитание дошкольников: Учеб. пособие / А.А. Зайцев, Е.В. Конеева, Н.К. Полещук и др. / Калининград: Калинингр. ун-т., 1997. - 71 с.
8. Зверева, О.Л. Общение педагога с родителями в ДОУ: Методический аспект / О.Л. Зверева, Т.В. Кротова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 80 с.
9. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века. / Авт. сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. – М.: АРКТИ, 2001. – 80 с.
10. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. пособие / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова; Под ред. С.А. Козловой. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 320 с.
11. Куликова, Т.А. Семейная педагогика и домашнее воспитание / Т.А. Куликова. – М.: Академия, 1999. – 232 с.
12. Маханева, М. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе / М. Маханева. - М.: АРКТИ, 2004. – 263 с.
13. Пензулаева, Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 157 с.
14. Работа дошкольного образовательного учреждения с семьей / Авт.-сост. И.А. Дядюнова. – М.: АПК и ПРО, 2004. – 32 с.
15. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / под ред. С.О. Филипповой. – СПб.: Детство-Пресс – 2005. – 416 с.
16. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития дошкольников / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 368 с.
17. Страковская, В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В.Л. Страковская. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с.
18. Утробина, К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет / К. Утробина. - М.: ГНОМ, 2004. – 103 с.
19. Физическое воспитание и развитие дошкольников: учеб. пособ. для студ. сред. пед. учеб. заведений / под ред. С.О. Филипповой. – М.: Академия, 2007.– 224 с.
20. Шарманова, С.Б.Физическое воспитание детей дошкольного возраста: теория и практика / С.Б. Шарманова. - Челябинск, 2001. - С. 113-122.
21. Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.В. Шишкина. - М.: Академия, 2000. - 176 с.
22. Усаков, В.И. Первые шаги к физическому совершенству: Книга для воспитателей, гувернеров, родителей / В.И. Усаков. - Красноярск: «Издательство КГПИ», 1993. – 96 с.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Приложение 1**

**Рост, масса тела у детей 2-7 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст, лет** | **Тип ребенка** | **Средний рост, см** | **Средний вес, см** |
| **2** | Б | 97,6 | 14,2 |
| С | 91,8 | 12,1 |
| М | 83,8 | 9,8 |
| **3** | Б | 105,4 | 16,8 |
| С | 98,7 | 13,4 |
| М | 91,3 | 11,3 |
| **4** | Б | 113,3 | 17,1 |
| С | 106,2 | 15,4 |
| М | 98,5 | 12,2 |
| **5** | Б | 120,4 | 24,3 |
| С | 111,6 | 16,3 |
| М | 104,0 | 13,9 |
| **6** | Б | 124,2 | 27,2 |
| С | 118,7 | 21,7 |
| М | 113,2 | 16,2 |
| **7** | Б | 131,6 | 29,2 |
| С | 123,1 | 23,7 |
| М | 118,6 | 18,2 |

**Приложение 2**

**Средние показатели грудной клетки, см**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст, лет** | **Мальчики** | **Девочки** |
| 3 | 53,6 | 53,0 |
| 4 | 54,2 | 54,4 |
| 5 | 56,4 | 55,9 |
| 6 | 58 | 57,2 |

**Приложение 3**

**Возрастно-половые показатели двигательных качеств детей дошкольного возраста**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пол** | **Бег на 30 м, сек** | **Бег на 10 м, сек** | **Метание набивного мяча, см** | **Прыжок в длину с места, см** | **Прыжок в высоту с места, см** |
| ***4 года*** | | | | | |
| **Мальчики** | 10,5-8,8 | 3,3-2,4 | 117-185 | 60-90 | 14-18 |
| **Девочки** | 10,7-8,7 | 3,4-2,6 | 97-118 | 55-93 | 12-15 |
| ***5 лет*** | | | | | |
| **Мальчики** | 9,2-7,9 | 2,5-2,1 | 187-270 | 100-110 | 20-26 |
| **Девочки** | 9,8-8,3 | 2,7-2,2 | 138-221 | 95-104 | 20-35 |
| ***6 лет*** | | | | | |
| **Мальчики** | 7,8-7,0 | 2,2-2,0 | 450-570 | 116-123 | 22-25 |
| **Девочки** | 7,8-7,5 | 2,4-2,2 | 340-520 | 111-123 | 21-24 |

**Играем вместе с родителями**

**Подвижные игры**

**«Волшебный мяч»**

**Материал: мяч**

**Ход игры:**

Сидя на стуле, прокатывать мяч (диаметр 10 – 15 см.) стопами ног поочерёдно вперёд – назад, вправо – влево, по кругу. Катание босыми ногами деревянных или шипованных мячей (диаметр 4 – 6 см.) в течении 3 минут.

Лёжа на спине или сидя на стуле, поднимать и опускать ноги с зажатым между ступнями мячом (диаметр 15 – 20 см.) (5 – 6 раз)

Сидя на стуле, перекатывать мячи (диаметр 6 – 8 и 10 – 15 см.) правой и левой ногой от ребёнка к родителю и наоборот.

Ходьба и прыжки с продвижением вперёд, зажав мяч между коленями.

**«Играем со скакалкой»**

Перепрыгнуть вперёд через опущенную скакалку

Вращать скакалку, сложенную вдвое, только кистью (держа попеременно в правой и левой руке). Подпрыгивать невысоко на двух выпрямленных ногах при ударе скакалки об пол.

**«Шустрое перышко»**

Поделите комнату на две части: одна половина твоя, другая – ребенка. Возьмите перышко и вместе начинайте дуть, стараясь, чтоб оно не упало на пол. Задача малютки – выдуть перышко на мамину половину комнаты, твоя – на половину крохи. На чьей стороне оно упадет, тот и проиграл.

**«Футболисты»**

Выстройте зайчиков, мишек и других зверушек в две параллельные линии: одна – для мамы, другая – для малютки. Толкайте мячики ногами, обходя каждую игрушку. Победит тот, кто первым пройдет всю линейку.

**«Поймай меня»**

Для этой игры нужны обруч и мячик. Карапуз убегает, а ты ловишь его обручем. Но все не так просто. Уворачиваясь, малыш может забросить в обруч мяч. Если он попал – победа за ним, если же ты поймала маленького шустрика – выиграла ты.

**«Догонялки»**

Поиграйте в автодогонялки. Задача каждого игрока состоит в том, чтобы его механический «конь» быстрее пересек всю комнату и приехал первым к противоположной стене. Одновременно с крохой разгоняйте машинки – и за ними вслед. Автомобиль остановился? Повторите гонку! Мама, на старт!

**«Играем всей семьей»**

Для малыша настоящий праздник, если родители решили порезвиться вместе с ним. Делайте это как можно чаще. Ведь так замечательно, когда собирается вся семья. Идей для забав – масса! А мы предлагаем самые интересные!

**«Ребята-акробаты»**

Кто из ребятишек не любит лазать по деревьям! Дом, конечно, не сад, но веселые «лазалки» можно устроить и в квартире. Есть гимнастическая стенка? Отлично, организуйте соревнование на время: кто быстрее забрался наверх, тот и выиграл. Если спортивного уголка нет, не беда – пусть малютка поупражняется на... папе. Его крепкие руки будут надежной опорой для крохи, который может кувыркаться и вертеться как ему угодно!

**«Выбивалы»**

Бросаться подушками очень весело: они легкие, мягкие; если попадут, не больно. А еще они разные по величине и форме. В этой игре нет каких-либо правил. Просто забавляйтесь всей семьей, пока не надоест. Будьте готовы: в такую игру маленький непоседа способен играть без устали хоть целый день!

**«Прятки»**

Одна из самых любимых игр детей любого возраста. Можно просто прятаться и по очереди искать друг друга или играть в жмурки. Папа будет котом. С завязанными глазами он поймает мышек (маму и маленького карапуза).

**«Папочка из страны зверушек»**

Как ни странно, но папы очень любят корчить рожицы и подражать разным животным. Не веришь? Представьте, что вы все попали в страну, где живут лишь маленькие обитатели леса. У папы в этой игре самая главная роль! Пусть он показывает карапузу, как ведут себя различные звери и птички. Малыш парит на руках у папы – так делает ласточка. Папа опустился на колени и накрыл малютку, как зонтик? Он – оберегающий своего детеныша медведь. Кроха катается на папиной спине? Папа – лошадка. Мама, подключайся! Изобрази обезьянку, безумно любящую своего шалунишку. Покачай его, непоседа будет в восторге!

**«Попрыгунчики»**

Помнишь, как во дворе и в школе на переменках ты играла в резиночку? Первый уровень, потом второй, третий... Четвертый – это уже высший пилотаж. Научи и своего кроху этой замечательной игре. Держите с папой ногами резинку сначала на самом низком уровне. Малыш не сможет сразу выполнять сложные прыжки, но простые перешагивания и перепрыгивания ему вполне под силу. Попрыгунчик устал? Пришло время и родителям продемонстрировать свое мастерство!

**«Малыши-карандаши»**

Приглашайте в гости других мам со своими детьми. Забавы годовалых деток скорее соответствуют определению «игры рядом». Но если занятие очень веселое, оно увлечет и объединит даже таких малюток. Что уж говорить о трехлетках!

**«Волшебная дорожка»**

Приготовьте несколько небольших ковриков или просто вырежьте из бумаги различные картинки. Девочкам будет интересно «порхать», как бабочки, с ромашки на ромашку, мальчикам – «перелетать» с планеты на планету. Разложи изображения по комнате на небольшом расстоянии друг от друга. Пусть малыши перепрыгивают с одного на другой! Раскладывайте ромашки и планеты каждый раз по-новому.

**«Пузыри»**

Все детки любят играть с пузырями. Позволь малышам просто порезвиться, хватая мыльные шарики. Можно выдувать маленькие – кто какой поймает? Или постарайся сделать один большой пузырь. Кто быстрее достанет?

**«Поскакали!»**

Скакалка – один из самых любимых детками атрибутов игры. Пусть двое малышей попробуют синхронно ее крутить. Или поиграйте в «Рыбака и рыбку». Ты, наклонившись, кружишься со скакалкой в руке на месте, а детки пытаются ее перепрыгнуть. Чьих ножек она коснулась, тот и пойман. Победит тот, кто лучше всех прыгает.

**«Задорные колобки»**

Детишки охотно покачаются по полу. Конечно, лучше, если он устелен мягким ковром или одеялами. Сначала пусть переворачиваются с боку на бок. Это вовсе не сложно! Как только они освоят простые перевороты, могут попробовать кувыркнуться вперед через голову. Получилось? Отлично! Нет? Пусть малыши опять сделают это через бочок. А теперь посоревнуйтесь, но уже кто быстрее перекатится от одного края ковра до другого.

**«Формула 1»**

Классная игра, которая понравится карапузам любого возраста. Соорудите в комнате «тоннель» из различных предметов. В ход пойдут и табуретки, и стол, и коробки. Главное, чтобы ребята могли пролезть под ними. Чем больше ты найдешь подходящих приспособлений, тем интереснее. Предложи крохам представить, что они – машины. Победит тот, кто первым придет к финишу, одолев, пять «кругов». Во время гонок можно включить музыку – будет очень весело!

**«Перелетные птички, летим!»**

Попросите малюток представить себя птичками. Свейте им гнездышко из подушек и одеял в углу комнаты. По сигналу «полетели!» малыши, подняв ручки-крылья в стороны, «вылетают» из гнезда и бегают по комнате. После слова «дождь» возвращаются в гнездышко и укрываются от непогоды.

**Подвижные игры с дыхательными**

**упражнениями**

**«Жуки»**

Ребенок сидя на полу по турецки, родитель произносит: « Ж-ж-ж,- сказал крылатый жук, - посиж – ж – ж – у ».

Ребенок обнимает себя за плечи, произносит: « Поднимусь, полечу; громко, громко зажуж – ж – ж – ж – у ».Ребенок и родитель разводят руки в стороны и перемещаются по залу с произнесением звуков « ж – ж – ж – ж» (2 – 3 мин).

**«Медвежонок»**

Ребенок ложится на спину, руки - под головой; выполняет глубокий вдох через нос, на выдох «похрапывает». Родитель комментирует: «Медвежата спят в берлоге…», «Мишка проснулся, потянулся, перевернулся». Ребенок выполняет движения, потягивается, сгибает ноги в коленях к животу, выполняя при этом глубокий выдох через нос; переворачивается и ….опять «засыпает, похрапывая».

**«Хомячки»**

Ребенок и родитель сильно надувают щёки, «как у хомячков» (дышат через нос ) и ходят по комнате. По сигналу кулачками надавливают на щёки, выпуская при этом воздух через рот «щёки, как у детей». Игра повторяется 5 – 6 раз.

**«Чей самолет улетит дальше»**

Ребенок и родители располагаются на одной линии; у каждого в руках бумажный самолётик. По команде «запускают» самолетики как можно дальше можно поддувать на самолет не давая ему опускаться).

**«Мама обнимает меня»**

Вдох носом, руки, развести в стороны, задерживаем дыхание 3 секунды, выдох обнять себя так крепко, как мама обнимает вас.