Правительство Санкт-Петербурга

Комитет по образованию



Санкт-Петербургская академия

постдипломного педагогического образования

**Курсы повышения квалификации**

«Теория и методика предшкольного образования»

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

**НА ТЕМУ**

**«РОЛЬ СЕМЬИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ РЕБЕНКА ПРЕДШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

**Автор работы (проекта):**

Николаева Елена Игоревна

**Научный руководитель:**

преподаватель кафедры

дошкольного образования

Атарова Анна Николаевна

Санкт-Петербург

2012

Оглавление

|  |  |
| --- | --- |
| Введение…………………………………………………………….. | 3 |
| Глава 1. Теоретические аспекты роли семьи в физическом воспитании ребенка предшкольного возраста……………………. | 5 |
| * 1. Анализ психолого – педагогической литературы по проблеме роли семьи в физическом воспитании ребенка предшкольного возраста…………………………………….. | 5 |
| * 1. Особенности развития физических качеств у ребенка предшкольного возраста……………………………………... | 7 |
| * 1. Функции семьи в организации физического воспитания ребенка предшкольного возраста…………………………… | 10 |
| * 1. Развитие физических качеств у ребенка предшкольного возраста с помощью подвижных игр………………………... | 13 |
| Выводы по 1 главе…………………………………………………... | 15 |
| Глава 2………………………………………………………………... | 17 |
| 2.1. Цель, задачи, методика констатирующего эксперимента…. | 17 |
| Выводы по 2 главе…………………………………………………... | 20 |
| Глава 3………………………………………………………………... | 21 |
| Заключение…………………………………………………………… | 29 |
| Библиография………………………………………………………… | 31 |
| Приложения………………………………………………………….. | 33 |

**Введение.**

Подготовка детей старшего дошкольного возраста к успешному обучению в школе – важнейшая задача детского сада и родителей. Эта подготовка предусматривает разностороннее развитие каждого ребенка и в первую очередь его полноценное физическое воспитание.

Требования к детям в школе по сравнению с дошкольным периодом их жизни существенно возрастают. Меньше времени остается для игр и прогулок. Им приходится долго сидеть на уроках и дома, при выполнении домашнего задания. Продолжительная статическая нагрузка и неподвижный образ жизни наносят большой удар по здоровью и без того ослабленного ребенка. Из-за этого снижаются защитные силы детей, они чаще жалуются на утомляемость и болеют больше обычного. В результате детям труднее соблюдать дисциплину, и сохранять внимание во время уроков и выполнения домашнего задания. Они плохо воспринимают новый материал, отстают в учебе и не могут найти нужного контакта с учителем и одноклассниками. У них отсутствует чувство самоконтроля.

Именно в дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности; в эти годы происходит становление двигательных способностей, а так же воспитание физических качеств.

Роль семьи в деле воспитания положительного отношения к физической культуре очень велика. Правильное физическое воспитание детей предполагает постоянное заботливое отношение к их здоровью в семье. Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры.

Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

П.Ф. Лесгафт, в своих трудах отмечает: «Особое внимание следует уделить связи умственной деятельности с физической. Чередование интеллектуальных и физических усилий благоприятно влияет на здоровье, вследствие чего повышаются интенсивность и качество умственной деятельности».

В данном исследовании, физическое воспитание понимается, как развитие физических качеств. Условием развития физических качеств будут подвижные игры.

Все вышесказанное дает понять, что роль семьи в физическом воспитании ребенка предшкольного возраста является актуальной задачей воспитания детей дошкольного возраста.

**Цель исследования:** Создать перспективный план работы семьи по физическому воспитанию с детьми предшкольного возраста.

**Объект исследования**: Физическое воспитание ребенка предшкольного возраста.

**Предмет исследования**: Роль семьи в физическом воспитании ребенка предшкольного возраста.

**Задачи исследования:**

1. Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме
2. Определение особенностей физического развития детей предшкольного возраста.
3. Разработать перспективный план работы семьи по физическому воспитанию с детьми предшкольного возраста.

**Гипотеза исследования**: Если привлекать родителей к развитию физических качеств детей с помощью подвижных игр, то роль семьи в физическом воспитании детей предшкольного возраста возрастет.

**База исследования**: ГБДОУ № 19 Московского района. В исследовании принимали участие дети подготовительной группы – 18 человек, родители группы, воспитатель.

**Глава 1. Теоретические аспекты роли семьи в физическом воспитании ребенка предшкольного возраста.**

* 1. **Анализ психолого – педагогической литературы по проблеме роли семьи в физическом воспитании ребенка предшкольного возраста.**

Физическое воспитание - педагогический процесс, направленный на совершенствование форм и функций организма человека, развитие физических качеств, способностей, формирование двигательных навыков и умений, специальных знаний в области физической культуры и спорта.

Физические качества - социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

Подвижная игра - незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально - волевых качеств.

Игра является ведущим видом деятельности детей дошкольного возраста. С помощью подвижных игр, у детей лучше и быстрее развиваются физические качества. Так же, участие семьи в физическом воспитании ребенка приводит к более тесному контакту в семье.

В последнее время много внимания уделяется вопросам воспитания ребенка в семье. Телевидение, книги, газеты, журналы, практикумы, информируют, призывают, дают советы родителям, как сделать воспитание детей более активным и радостным с помощью физического воспитания. Доказано, что подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей, а если эти занятия проводятся на свежем воздухе – то и закаливают организм.

Разработкой научных основ физического воспитания активно занимались И.М. Сеченов (1829-1905), П.Ф. Лесгафт (1837-1909) и др.

В разработке педагогических инноваций значительную роль сыграл К.Д. Ушинский, указывающий на необходимость учитывать возраст детей, их стремления и интересы. Он видел возможности физических упражнений «не только в укреплении тела ..., но и предупреждении болезней, и излечении их».

Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, память. Эта общая слабость вызывает и самые различные расстройства в деятельности организма, ведет не только к понижению способностей, но и расшатывает волю ребенка. Поэтому крайне важно правильно организовать занятие физической культурой в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

На основе анализа научно-методической литературы, посвященной значению подвижной игры в развитии движений ребенка и формирования у него физических качеств можно сделать следующие выводы:

* истоками подвижной игры является моделирование недоступной для ребенка деятельности взрослого;
* игры создавались с целью подготовки подрастающего поколения к жизни и труду; развития и совершенствования основных видов движений;
* в создание теории игры значительный вклад внесли ведущие отечественные педагоги и психологи: Н.К. Крупская, К.Д. Ушинский, А.С. Макаренко, Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин;
* в разработке содержания, организации и методики подвижных игр важную роль сыграли работы П.Ф. Лесгафта, В.В. Гориневского, Е.А. Аркина, А.И. Быковой, М.М. Конторович, Л.И. Михайловой, А.В. Кенеман;

В настоящее время, семья не уделяет физическому воспитанию детей предшкольного возраста должного внимания. Родители большую часть времени заняты на работе, и у них нет возможности отслеживать развитие физических качеств их детей. Многие семьи считают, что развитие ребенка – это задача детского сада. Мне кажется, если детские сады организуют работу по взаимодействию с семьей, то это улучшит физические показатели детей и сплотит семьи.

* 1. **Особенности развития физических качеств у ребенка предшкольного возраста.**

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, приобщение к здоровому образу жизни.

Двигательные навыки и умения, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте.

Объем двигательных навыков и умений, которые необходимо сформировать у детей дошкольного возраста, дан в «Программе воспитания в детском саду», но он может быть расширен при наличии соответствующих условий в дошкольных учреждениях, подготовленности детей, квалификации воспитателей, взаимодействия с семьей.

Основными двигательными качествами человека принято считать ловкость, быстроту, гибкость, равновесие, силу, выносливость. При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все двигательные качества, но преимущественное значение приобретает какое-нибудь одно из них.

Ловкость – это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

К развитию ловкости приводит систематическое разучивание с детьми новых упражнений. Обучение повышает пластичность нервной системы, улучшает координацию движений и развивает способность овладевать новыми, более сложными упражнениями.

Развитию ловкости способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях. Так, в подвижных играх детям приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим, заранее не обусловленным; быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, сообразуясь с действиями своих сверстников.

Ловкость развивается при выполнении упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения (бег между предметами, подъемы на лыжах на горку и спуски с нее и др.), с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования; с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом (обруч, шнур).

Быстрота – способность человека выполнять движения в наикратчайшее время. Высокая пластичность нервных процессов, сравнительная легкость образования и перестройки условно - рефлекторных связей у детей создают благоприятные условия для развития у них быстроты.

Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего).

Развитию быстроты способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью). Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом учитывать физическую подготовленность детей, а также состояние их здоровья.

Гибкость – способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении.

Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц. Гибкость развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих.

У детей дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Следует стремиться к сохранению этой естественной гибкости, не злоупотребляя упражнениями на растягивание, которые могут привести к необратимым деформациям отдельных суставов (например, коленного).

Упражнения на гибкость целесообразно сначала выполнять с неполным размахом, например сделать 2-3 полунаклона, а потом уже полный наклон, 2-3 полуприседания, затем – глубокое приседание.

Равновесие – способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

Это качество необходимо человеку, чтобы передвигаться в помещении и на улице, не задевая предметы, друг друга, успешно справляться с обязанностями, необходимыми при разных работах (верхолаз и др.).

Равновесие зависит от состояния вестибулярного аппарата, всех систем организма, а также от расположения общего центра тяжести тела (ОЦТ). У дошкольников ОЦТ расположен высоко, поэтому им труднее сохранять равновесие. При выполнении упражнений, смене положения центр тяжести тела смещается и равновесие нарушается. Требуется приложить усилие, чтобы восстановить нужное положение тела.

Равновесие развивается в большей степени в упражнениях, выполняемых на уменьшенной и приподнятой площади опоры (катание на коньках, велосипеде, ходьба, бег по скамейке), также в упражнениях, требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела (метание на дальность, прыжок в длину с места и с разбега и др.)

Сила – степень напряжения мышц при их сокращении.

Развитие силы мышц может быть достигнуто благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях).

В детском саду следует использовать разнообразные упражнения для развития силы всех групп мышц, уделяя преимущественное внимание мышцам-разгибателям.

Выносливость – способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время.

Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Однообразная нагрузка приводит к утомлению, и дети теряют интерес к этому упражнению. Поэтому лучше всего применять разнообразные динамические упражнения, особенно на свежем воздухе: ходьбу, бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, санках, велосипеде, плавание и др. Полезны также подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости. Рекомендуются и прогулки (пешие, на лыжах), во время которых упражнения чередуются с отдыхом.

Дозировка упражнений и длительность занятий от группы к группе увеличиваются, и это также способствует развитию выносливости.

* 1. **Функции семьи в организации физического воспитания ребенка предшкольного возраста.**

Всестороннее воспитание ребенка, подготовка его к жизни в обществе – главная социальная задача, решаемая обществом и семьей.

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. В беседах с родителями о роли семейного воспитания педагог подчеркивает, как многосторонне влияние родителей на формирующуюся личность: рассказывает о семье как первой социальной ячейке, о характерном для нее укладе и стиле отношений всех членов семьи, о направленности их интересов и ее потребностях, обеспечивающих здоровый микроклимат. От семейного микроклимата во многом зависит эффективность педагогических воздействий: ребенок более податлив воспитательным влияниям, если растет в атмосфере дружбы, доверия, взаимных симпатий.

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

Культивирование спорта в семье, где растут дети — разве это плохо? Пусть свято чтится в вашем доме гимнастика и холодный, бодрящий душ. Пусть каждое воскресенье вся семья выходит за город на лыжную прогулку, в туристический поход и т. д. Пусть господствует в доме идеал выдающихся чемпионов, а их портреты напоминают детям о высочайших проявлениях мужества, выносливости, силы. Если это будет даже возведено в культ — ничего плохого в этом нет.

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; значки, фотографии. Даже если это небольшие, скромные успехи в спорте — все равно не пренебрегайте ими.

Выдающийся советский педагог А. С. Макаренко, обращаясь к родителям по вопросам воспитания детей в семье, призывал их оборудовать для ребят «спортивную дорогу». Этот образный призыв сохраняет свою силу и в настоящее время.

Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры. И сами родители в большинстве своем самокритично оценивают свое участие в физическом воспитании детей, ссылаясь при этом на ряд причин, которые мешают им проявить себя более достойно. Действительно, часть родителей, не имеет достаточной физкультурной подготовки. Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены. Все это хорошо. Плохо то, что часто на этом и успокаиваются, полагая, что хорошее здоровье ребенка уже будет обеспечено автоматически. А на деле выходит, что чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую порождают бытовую лень, ослабляют их здоровье, уменьшают их работоспособность.

Важен выбор цели: взрослые должны знать, что им делать конкретно в данное время года, в применение к возможностям ребенка, тогда и физическое воспитание идет успешнее.

Существенно и такое обстоятельство: совместные занятия, общие спортивные интересы дают родителям возможность лучше узнать ребенка, создают и укрепляют в семье обстановку взаимного внимания и делового содружества, столь необходимую для решения любых воспитательных задач.

Совместные занятия приносят следующие положительные результаты:

* пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;
* углубляют взаимосвязь родителей и детей;
* предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;
* позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка. Прекрасно, если родители учат ребенка, помогают ему и вдобавок сами участвуют в школьных соревнованиях. Спортивные интересы в такой семье становятся постоянными.

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.

* 1. **Развитие физических качеств у ребенка предшкольного возраста с помощью подвижных игр.**

Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у дошкольников мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности, выработке основных гигиенических навыков.

На развитие физических качеств дошкольника оказывают влияние различные средства и методы физического воспитания. Одними из важнейших средств воспитания здорового ребенка являются физические упражнения, подвижные игры и спортивные развлечения.

Значение подвижной игры и ее влияние на формирование двигательных навыков и воспитание личности подчеркивали Н.И.Пирогов, а позднее Е.Н. Водовозова, П.Ф. Каптерев. Крупнейший ученый – педагог, доктор медицины и хирургии П. Ф. Лейсгафт разработал теорию и методику подвижных игр и рассматривал игру как ценнейшее средство воспитания личности.

Подвижные игры берут свое начало из глубин народной педагогики и уходят корнями в глубокую древность. История появления игр позволяет понять их воспитательное и физическое значение. Многие виды фольклора подтверждают предположения ученых о том, что истоки подвижных игр заложены в первобытнообщинном строе, однако сведений об этом почти не осталось.

В практике дошкольного образования подвижные игры используются регулярно. Согласно исследованиям М. А. Руновой, традиционные подвижные игры для дошкольников, предлагаемые программами включают в себя разнообразные сравнительно простые по двигательному содержанию игры.

Подвижным играм с элементами спорта, как виду деятельности, присущи такие признаки, как изменяющиеся условия тех или иных действий; поэтому большинство этих игр связаны с проявлением физических качеств: скоростно-силовых, координационных, на выносливость, силу, гибкость.

Особое место занимают у дошкольников подвижные игры и игры - эстафеты. Так уже в 60-х годах 19 столетия во многих исследованиях освещались задачи и воспитательное значение подвижных игр, высказывались мысли о необходимости создания подвижных игр с использованием русских народных мелодий и отражающих трудовую жизнь русских людей. Важнейшие педагоги того времени Н.И.Пирогов, а позднее Е.Н. Водовозова, П.Ф. Каптерев и другие подчеркивали, что в физическом воспитании ребенка подвижная игра имеет первостепенное значение как деятельность, отвечающая его возрастным потребностям, и как средство всестороннего развития

В литературе по теории и методике физического воспитания и развития ребенка (Э.Й. Адашкявичене, Е.Н. Вавилова, В.Г. Гришин, Т.И. Дмитренко, Л.В. Карманова, Т.И. Осокина) подчеркивает­ся, что подвижные игры с элементами спорта позволяют ребенку овладевать разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность, творчество.

Муравьев В.Н. считает, что особенно полезны подвижные игры для развития быстро­ты реакции, внимания, мышления. Они помогают развить в основном все физические качества.

По определению П.Ф. Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции на сигнал «Лови!», «Беги!», «Стой!» и др. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на развитие физических качеств личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых качеств личности. Педагог должен научить детей двигаться естественно, грациозно. Г. Гюджиев широко использовал игры, требующие по сигналу остановить движение, сохраняя при этом выражение лица, напряжение мускулов тела, замиранием в положении, в котором никогда не находилось в обычной жизни. Стоп - упражнение является и одновременно упражнением для развития таких физических качеств, как ловкость, быстрота, гибкость.

**Выводы по первой главе**: Роль семьи в физическом воспитании ребенка предшкольного возраста очень велика. Родители служат примером для своих детей, призывая их к активному развитию физических качеств и двигательных навыков, что имеет огромное значение для физического развития ребенка.

Значение подвижных игр как эффективного средства формирования и развития физических качеств у старших дошкольников заключается в характерной особенности подвижной игры – комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка.

**Глава 2. Определение особенностей физического развития детей предшкольного возраста.**

**2.1. Цели, задачи и методика констатирующего эксперимента.**

Цель исследования – обоснование эффективности влияния подвижных игр на развитие физических качеств и повышения уровня физического воспитания у детей предшкольного возраста.

Задачи:

1. Продиагностировать физические качества детей предшкольного возраста.
2. Определение особенностей физического развития детей предшкольного возраста.
3. Подобрать подвижные игры для родителей и детей.

Методика:

Тестирование, наблюдение за детьми и родителями, анкетирование родителей.

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

**Бег**. С дошкольниками проводят бег на дистанцию 30м, при этом фиксируется время пробегания дистанции (как одного из показателей общей физической подготовленности) и отмечаются качественные особенности бега у каждого из детей. По команде "Марш!" дети с высокого старта бегут до флажка или ленты, которые размещаются на 2-3м дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости перед финишем.

С началом движения ребёнка включается секундомер. Останавливается он после пересечения ребёнком линии финиша. Поочерёдно пробегают дистанцию все дети. Затем даётся вторая попытка, в которой дети бегут в том же порядке, в котором бежали в первый раз. В протоколе фиксируется время бега в каждой из попыток, а также записываются качественные особенности положений туловища, координации рук и ног, "полёта", прямолинейность бега у каждого из детей.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Бег 30 метров (с) | 4 года | | 5 лет | | 6 лет | |
| девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики |
| 10,7-8 | 10,5-8 | 9,8-8,3 | 9,2-7,9 | 7,5-7,8 | 7,0-7,3 |

**Метание на дальность**. Обследование дальности метания следует производить на асфальтовой дорожке, шириной не менее 3м и длиной 15-20м. Дорожка побуждает к большей точности броска в заданном направлении. Предварительно она размечается (мелом) поперечными линиями через каждые 0,5м. На концах линии с обеих сторон дорожки ставятся порядковые цифры, отражающие число метров от линии броска. Размеченное расстояние должно быть в полтора раза больше среднего возрастного показателя дальности метания. Предварительно всем детям необходимо полностью объяснить задание, младшим - показать, как нужно выполнять. Ребёнок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Метают дети мешочки весом 200г. В протоколе наряду с количественными отмечаются и качественные показатели отдельных элементов техники движения:

* исходное положение вполоборота к направлению метания;
* наличие замаха;
* перенос центра тяжести во время замаха на стоящую сзади полусогнутую ногу;
* перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
* энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мешочка).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Метание мешочка с песком вдаль 200 г (м) | 4 года | | | | 5 лет | | | | 6 лет | | | |
| девочки | | мальчики | | девочки | | мальчики | | девочки | | мальчики | |
| пр | лев | пр | лев | пр | лев | пр | лев | пр | лев | пр | лев |
| 2,4-3,4 | 1,8-2,8 | 2,5-4,1 | 2,0-3,4 | 3,0-4,4 | 2,5-3,5 | 3,9-5,7 | 2,4-4,2 | 4,0-4,6 | 4,0-4,4 | 6,7-7,5 | 5,8-6,0 |

**Прыжок в длину с места**. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, то есть положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Прыжок выполняется в заполненную песком яму ил на взрыхлённый грунт. Дети выполняют прыжок по очереди. Каждый ребёнок выполняет три прыжка подряд без интервалов. Детям младшего дошкольного возраста перед началом прыжков необходимо показать движения. Старшие дошкольники прыжок выполняют самостоятельно, но обследующий в зависимости от качества прыжка оценивает его, стимулируя ребёнка прыгнуть ещё дальше. Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1см. В протокол заносятся результаты всех трёх попыток, в обработку берётся лучший результат.

Качественные показатели прыжка в длину с места фиксируются по основным элементам движения: подготовка к прыжку - туловище слегка наклонено вперёд, руки в меру отведены назад; отталкивание - энергичный толчок одновременно двумя ногами, взмах руками вперёд-вверх в момент отталкивания; полет - в начале полёта ноги согнуты, перед приземлением выносятся вперёд; приземление - мягкое приземление на прямые ноги с перекатом с пятки на носок, сохранение равновесия.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прыжок в длину с места (см) | 4 года | | 5 лет | | 6 лет | |
| девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики |
| 55-93 | 60-90 | 95-104 | 100-110 | 111-123 | 116-123 |

**Выводы по второй главе:**

Продиагностировав детей и проведя наблюдение за детско-родительскими отношениями, проведя анкетирование родителей, мы сделали выводы, что необходимо создать педагогический проект, для непрерывной и целенаправленной работы с детьми предшкольного возраста и их семьей. Мы предполагаем, что эта работа улучшит физические качества детей и сплотит родителей с детьми.

Планируя работу с детьми старшего дошкольного возраста, я учитывала такие факторы:

* подвижные игры должны соответствовать возрастным и функциональным возможностям ребенка;
* более подвижные игры необходимо чередовать с более спокойными;
* способствовать повышению эмоционального настроя детей путем ввода в сценарий мероприятия различных персонажей;
* избегать длительного статического положения, ожидания;
* методы и способы организации детей согласовывать с их возрастными возможностями;
* учитывать время, отведенное на проведение мероприятия.

На основании педагогических наблюдений нами были отобраны и сгруппированы подвижные игры по преимущественному воздействию на те или иные двигательные качества.

**Глава 3. Педагогический проект.**

Описание проекта.

**Название:** «Будьте здоровы».

**Цели:** пропаганда здорового образа жизни и семейных ценностей, сохранение и укрепление здоровья детей средствами подвижных игр.

**Задачи:**

1. Разработать перспективный план работы семьи по физическому воспитанию с детьми предшкольного возраста.
2. Выявление готовности семьи к взаимодействию с ДОУ и детьми предшкольного возраста;
3. Классифицировать подвижные игры различной направленности;
4. Повышение педагогической культуры родителей путем их просвещения, для укрепления уверенности родителей в своих педагогических возможностях;
5. Воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности;
6. Установление партнерских отношений с семьей каждого ребенка;
7. Формировать устойчивый интерес родителей и детей к здоровому образу жизни через детско-родительские отношения;
8. Научить родителей совместному выполнению со своими детьми физических упражнений и подвижных игр.

Рекомендации предусматривают участие родителей в совместных занятиях с детьми, которое направленно на формирование здорового образа жизни в семье и пропаганду семейных ценностей с учетом возрастных особенностей детей.

Наиболее приемлемой формой взаимодействия с семьей является организация и проведение:

- совместных физкультурных занятий, подвижных игр, досугов;

- проведение конкурсов среди семей ДОУ;

- выступление на родительских собраниях и проведение консультации и наглядной агитации, обмен семейным опытом.

**Участники проекта:**

* Воспитатель группы – Николаева Е.И.;
* Инструктор по физической культуре – Ушакова Г.С.;
* Педагог – психолог – Викторова Н.Э.;
* Родители и старшие братья, сестры;
* Дети.

**Ожидаемые результаты:**

1. Повышение знаний родителей о влиянии подвижных игр на физическое развитие детей предшкольного возраста.
2. Систематизация знаний родителей по вопросам здорового образа жизни при подготовке к школе.
3. Увеличение количества детей с высоким уровнем физического развития.
4. Сохранить и укрепить здоровье детей.
5. Привлечь родителей к взаимодействию с детьми в семье.

Распределение деятельности по этапам проекта «Будьте здоровы»

I этап: подготовительный. Выявление проблемы.

* формирование проблемы;
* определение задач;
* анкетирование родителей на тему: «Ваши дети и их здоровье»
* диагностика физической подготовленности детей, их физического развития;
* изучение методической литературы по данной теме.

II этап: основной. Организация работы над проектом:

* составление плана работы с родителями;
* консультирование родителей по темам: «Первый раз - в первый класс - советы психолога родителям», «Зачем нам спорт», «Виды спорта для детей».
* папки – передвижки: «Семейный кодекс здоровья», «Знания и навыки, необходимые первокласснику», «Требования для поступления в школу»,
* проведение родительского собрания по теме: «Зачем нужно ребенку заниматься спортом?»;
* составление плана совместных бесед с родителями;
* организация спортивных занятий с участием родителей: «Мы с папой – мужчины», «Мы с мамой – женщины»;
* привлечение родителей к поиску нужной информации в методической литературе, журналах, интернете и распространение ее среди других родителей;
* повторная диагностика физического состояния детей.

III этап: заключительный. Практическая деятельность по решению проблемы:

* выступление с анализом проделанной работы на педагогическом совете;
* презентация деятельности на общем родительском собрании по теме: «Будьте здоровы»;
* фотоотчет на тему: «Подвижные игры в нашей семье»;
* обмен опытом семейного воспитания по теме: «Наши выходные дни».

**Календарно – тематический план работы на 2011-2012 учебный год.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Содержание деятельности | Цель | Ответственный |
| сентябрь | 1. Изучить методическую литературу; 2. Составить план работы с родителями и детьми. | Изучить методическую литературу, для последующей работы с родителями.  Выбрать наиболее эффективные методы работы с родителям. | Воспитатель, инструктор физ. воспитания |
| октябрь | 1. Провести диагностику физического развития детей. 2. Провести анкетирование родителей «Ваши дети и их здоровье» | Познакомить родителей с физическим развитием их ребенка.  Собрать информацию о здоровье детей | Воспитатель, инструктор физ. воспитания  Воспитатель |
| ноябрь | 1. Проведение родительского собрания с участием психолога «Первый раз - в первый класс - советы психолога родителям». 2. Подбор и классификация подвижных игр. | Донести до родителей информацию по психологической и физиологической готовности ребенка к школе.  Подбор подвижных игр для проведения с родителями и детьми | Воспитатель, психолог.  Воспитатель |
| декабрь | 1. Подготовка и проведение консультации для родителей: «Виды спорта для детей». 2. Подготовка наглядной агитации на тему «Зачем нам спорт». 3. Подготовка родителями семейного обмена опытом: «Наш семейный спорт». | Отбор, донесение и информирование родителей о видах спорта для детей предшкольного возраста.  Создание папок – передвижек, стендов для родителей и консультаций.  Подключение родителей к обмену опытом. | Воспитатель  Воспитатель  Воспитатель |
| январь | 1. Проведение «Дня здоровья». 2. Круглый стол 3. Подготовка папок – передвижек: «Семейный кодекс здоровья», «Знания и навыки, необходимые первокласснику», «Требования для поступления в школу» | Создание хорошего настроения от совместной деятельности детей с родителями.  Обмен мнениями, предложения родителей.  Подбор информации для родителей. | Воспитатель, инструктор физ. Воспитания  Воспитатель |
| февраль | 1. Подборка информации по мужским видам спорта. 2. Совместные игры с папами: «Мы с папой – мужчины». | Познакомить детей с мужскими видами спорта.  Создание положительного эмоционального настроения у детей и родителей. | Воспитатель  Воспитатель, инструктор физ. воспитания |
| март | 1. Подборка информации по женским видам спорта. 2. Совместные игры с мамами: «Мы с мамой – женщины». | Познакомить детей с женскими видами спорта.  Создание положительного эмоционального настроения у детей и родителей. | Воспитатель  Воспитатель, инструктор физ. воспитания |
| апрель | 1. Проведение родительского собрания: «Зачем нужно ребенку заниматься спортом?» 2. Проведение повторной диагностики. | Показать родителям важность занятий спортом.  Подвести итоги годовой работы. | Воспитатель  Воспитатель |
| май | 1. Выступление с анализом проделанной работы на педагогическом совете. 2. Итоговое родительское собрание:  * Презентация деятельности: «Будьте здоровы». * Фотоотчет на тему: «Подвижные игры в нашей семье». * Обмен опытом семейного воспитания: «Наши выходные дни» | Подведение итогов работы. | Воспитатель |
| май | 1. Совместный праздник детей и родителей: «Мама, папа, я – спортивная семья». 2. Чаепитие с награждениями. | Получение положительных эмоций от совместной деятельности детей и родителей.  Подведение итогов, создание приятной эмоциональной обстановки. | Воспитатель  Воспитатель |

**Заключение:**

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения и отчуждения родителей от детей, приобретает все большую актуальность.

Родители, занятые на работе и домашними хлопотами, редко обращают внимание на физическое развитие своих детей. Дети заняты игрушками, компьютерами и телевизорами. Таким образом, потребность в двигательной активности ребенка не удовлетворена.

Проведенный анализ литературы показал, что подвижные игры выступают как эффективное средство развития физических качеств физической подготовленности.

В этой работе, опираясь на диагностику двигательных качеств детей предшкольного возраста, был выстроен календарно – тематический план работы с родителями и детьми.

Родителям впервые представилась возможность сравнить уровень физического развития своего ребенка и других детей того же возраста.

Было доказано, что совместные занятия родителей с детьми приносят следующие положительные результаты:

* пробуждают у родителей интерес к уровню «физического развития» детей и способствует развитию у детей двигательных качеств в соответствии с их возрастом и способностями;
* углубляют взаимосвязь родителей и детей;
* предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;
* позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствует всестороннему развитию ребенка.

Во время совместных занятий взрослый поднимает, носит, качает ребенка, помогает ему подтянуться, подпрыгнуть, взобраться наверх и т.д. Благодаря этому сами родители развиваются физически, становятся более сильными, ловкими и выносливыми. Такое использование свободного времени полезно для обеих сторон. Ребенок восхищается отцом: какой папа сильный, как ловко его поднимает, покачивает, как хорошо выполняет упражнения! Подражает матери в грациозности и координации движений – например, при выполнении упражнений, сопровождающихся пением или музыкой. Родители же, занимая полуактивную позицию, путем ловких движений помогают ребенку выполнить упражнение, подбадривают его и вместе с ним радуются успеху. Позже эти совместные занятия становятся действительно самым счастливым событием дня, и ребенок радуется той минуте, когда кто-то из родителей скажет: «Иди сюда, будем заниматься!» В сегодняшней круговерти дня это – минуты праздника, однако занятия должны быть не по-праздничному редкими и случайными, а регулярными и ежедневными. Только систематическая забота о двигательном развитии ребенка может принести желаемые результаты.

Таким образом, можно прийти к выводу, что выдвинутая гипотеза: Если привлекать родителей к развитию физических качеств детей с помощью подвижных игр, то роль семьи в физическом воспитании детей предшкольного возраста возрастет, является верной.

Библиография:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебн. для студ. фак. физ. культуры пед ин - тов. - М.: Просвещение, 1990.
2. Бердыхова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной. М: Физкультура и спорт, 1990;
3. Былеева Л.В., Коротков И.М., Яковлев В.Г. Подвижные игры: Учебн. пособие для ин-тов физической культуры. 4-е изд., перераб. и дополн. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
4. Виноградова Н.Ф. Воспитателю о работе с семьей. Москва. Просвещение 1989;
5. Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей / О.Б. Казина. - Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2005.
6. Ковалев Л.Н.«Спорт в семейном воспитание детей» - 1999г.
7. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М.: Физкультура и спорт, 1971.
8. Куаншкалиева А.Р. Физкультурные праздники для дошкольников: Пособие для педагогов дошкольных учреждений/ А.Р. Куаншкалиева. - М.: ВЛАДОС, 2008.
9. Луконина Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду / Н.Н. Луконина, Л.Е. Чадова. - 4-е изд. - М.: Айрис - пресс, 2007.
10. Образцова Т.Н. Подвижные игры для детей / Т.Н. Образцова. - М.: ООО "Этрол", ООО ИКТЦ "ЛАДА", 2005.
11. Осокина Г.И. Сотрудничество семьи и детского сада в приобщении детей к здоровому образу жизни // Инструктор по физкультуре ДОУ. - 2008. - №1.
12. Реймерс Н.Ф. «Спорт в современной семье» - Дрофа, 2004г.
13. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре / К.К. Утробина. - М.: ГНОМ и Д, 2006.
14. <http://logoportal.ru/psihologicheskaya-i-fiziologicheskaya-gotovnost-rebenka-k-shkolnomu-obucheniyu-kak-pedagogicheskaya-problema/.html> - роль семьи в формировании готовности ребенка к школьному обучению. 15 июня, 21:20
15. <http://www.studentbank.ru/view.php?id=34531&p=2> - физическое воспитание детей в семье. 15 июня, 22:40
16. <http://festival.1september.ru/articles/582221/> - диагностика физических качеств. 17 июня, 23:10

Приложения:

Приложение №1.

**АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ВАШИ ДЕТИ И ИХ ЗДОРОВЬЕ»**

1. Вы считаете своего ребенка здоровым?

2. Как часто он болеет простудными заболеваниями?

• 1 раз в году?

• 2 раза в году?

• 3 раза в году? — Это уже группа «риска»

• или чаще? – иммунитет снижен

1. У Вашего ребенка аппетит

• хороший?

• избирательный?

• снижен?

1. Вы довольны поведением своего ребенка? Если нет, то почему?

• у него повышенная раздражительность?

• он (она) эмоционально неустойчивы?

• нарушен сон: поздно засыпает, во сне вздрагивает?

• Вы заметили у своего ребенка рассеянность, быструю утомляемость,

агрессивность, трудный контакт с ровесниками?

• Ребенок стал недобрым?

5. Есть ли у Вашего ребенка проблемы с зубами?

6. Считаете ли Вы, что эти изменения связаны с зимним и весенним периодом года?

7. А знаете ли вы, что проблемы здоровья Вашего ребенка являются результатом несбалансированного питания, недостатком в пище витаминов, микроэлементов, кальция?

8. Как можно в кратчайший срок решить эти проблемы?

Приложение №2.

**Возрастные особенности детей 6—7 лет**

Старший дошкольный возраст — период познания мира человеческих отношений, творчества и подготовки к следующему, совершенно новому этапу в его жизни — обучению в школе.

В этом возрасте чаще всего ваш ребенок:

• Практически готов к расширению своего микромира, если им освоено умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми. Ребенок, как правило, в состоянии воспринять новые правила, смену деятельности и те требования, которые будут предъявлены ему в школе.

• Постепенно социализируется, то есть адаптируется к социальной среде. Он становится способен переходить от своей узкой эгоцентричной позиции к объективной, учитывать точки зрения других людей и может начать с ними сотрудничать.

• Маленький ребенок делает выводы о явлениях и вещах, опираясь только на непосредственное восприятие. Он думает, например, что ветер дует потому, что раскачиваются деревья. В 7 лет ребенок уже может учитывать другие точки зрения и понимает относительность оценок. Последнее выражается, например, в том, что ребенок, считающий все большие вещи тяжелыми, а маленькие легкими, приобретает новое представление: маленький камешек, легкий для ребенка, оказывается тяжелым для воды и поэтому тонет.

• Способен сосредотачиваться не только на деятельности, которая его увлекает, но и на той, которая дается с некоторым волевым усилием. К его игровым интересам, в которые входят уже игры по правилам, добавляется познавательный интерес. Но произвольность все еще продолжает формироваться, и поэтому ребенку не всегда легко быть усердным и долго заниматься скучным делом. Он еще легко отвлекается от своих намерений, переключаясь на что-то неожиданное, новое, привлекательное.

• Часто не только готов, но и хочет пойти в школу, поскольку смена социальной роли придает ему взрослости, к которой он так стремится. Но полная психологическая готовность ребенка к школе определяется не только его мотивационной готовностью, но и интеллектуальной зрелостью, а также сформированной произвольностью, то есть способностью сосредотачиваться на 35—40 минут, выполняя какую-либо череду задач. Чаще всего такая готовность формируется именно к семи годам.

• Очень ориентирован на внешнюю оценку. Поскольку ему пока трудно составить мнение о себе самом, он создает свой собственный образ из тех оценок, которые слышит в свой адрес.

Вам как его родителям важно:

• Быть главными помощниками ребенка в том, чтобы адаптироваться к школьной обстановке, выбрав для него максимально подходящую к его типу личности школу. По возможности предварительно выяснить уровень требований и специфику отношения к детям в той школе, где ему предстоит учиться.

• Не торопиться с походом в школу, если вы замечаете, что у ребенка игровой интерес значительно преобладает над познавательным, ему не хочется идти в школу, ему трудно усидеть на месте, выполняя какое-то несложное задание. Можно организовать постепенное вовлечение вашего дошкольника в учебную жизнь через систему разнообразных групп по подготовке к школе.

• Выстроить режим дня для ребенка таким образом, чтобы оставалось время на отдых, игры, прогулки. Понимать, что познавательная мотивация именно в этом возрасте радикальнее всего истребляется скукой, долженствованием, принуждением. По возможности организовать для ребенка интересный и увлекательный познавательный процесс.

• Понимать, что желание ребенка стать школьником не всегда означает реальную возможность выполнять все соответствующие этой роли обязанности. Поэтому важно помогать ребенку освоить новый для него уровень самостоятельности, постепенно уходя от гиперконтроля и избыточной опеки, предоставляя ему все больше свободы. Для профилактики инфантильной позиции важно, чтобы ребенок делал самостоятельно то, с чем он может справиться сам.

• Осознавать, что любые ваши оценки в адрес ребенка создают его представление о себе, влияют на его самооценку. Если ожидания и оценки родителей не соответствуют возрастным и личностным особенностям ребенка, его самооценка окажется неадекватной (заниженной или завышенной). Ваши негативные оценки могут сформировать у него представление о себе как человеке недостойном, плохом, неспособном справляться с трудностями или неудачами. По возможности избегайте заключений о личности ребенка в целом, оценивайте лишь его действие или поступок.

• Спрашивать мнение самого ребенка о результатах его труда. Сильная зависимость от внешней оценки делает ребенка тревожным и неуверенным в себе. Умение самому оценивать свою деятельность создает мотивацию стремления, в противовес мотивации избегания.

• Еще до того, как ребенок пойдет в школу, осознать, что успехи или неудачи ребенка в процессе учебы не есть показатель его успешности в будущем. Школьное обучение лишь отражает способность ребенка справляться с учебной ситуацией, но не является однозначным показателем его личностной реализованности.

Приложение №3.

**Знания и навыки, необходимые первокласснику.**

Поступление в школу - ответственный момент в жизни каждого ребенка. Если раньше его главным занятием была игра, то теперь - это учеба, которая требует внимания, сосредоточенной работы на уроках и дисциплины. Кроме того, вчерашний дошкольник попа­дает в новую обстановку, в новый детский коллектив, с которым должен сдружиться.

Что же нужно знать вам, родителям настоящих и будущих первоклассников, чтобы облегчить этот период вашим детям?

Детей нужно готовить к школе заранее, особенно тех, которые не посещают детский сад.

Для подготовки к успешному выполнению новых обязанностей необходимо так организовать воспитание, чтобы к концу дошкольного возраста дети достигли определенного уровня физического и психического развития.

Чтобы ребенок легко начал учение, ему необходимо крепкое здоровье и умение достаточно долго трудиться. Для этого нужно физически развивать детей, воспитывать в них силу, ловкость, выносливость и невосприимчивость к различным заболеваниям.

К моменту поступления в школу важно обучить своего ребенка следующему:

**1. Строго соблюдать режим дня.**

Дошкольник весь день находится под присмотром взрослых. Они по своему усмотрению распоряжаются его временем: «Сейчас иди гулять, а потом заниматься», «Пора есть, потом - спать». И так во всем. У ребенка совершенно нет необходимости задуматься "о том, когда надо отдыхать, когда заниматься, как лучше распределить свое время.

И вот вчерашний дошкольник уже первоклассник.

В школе у ребенка существенно меняется распорядок дня. У него четыре урока, домашние задания, общественные поручения, надо почитать, погулять, помочь по дому. А времени не так много. Вот тут-то на помощь приходит режим. Поэтому уже в дошкольном возрасте приучайте детей к строгому распорядку дня.

Ребенку следует объяснить, что если гулять, играть, заниматься, принимать пищу и так далее в одни и те же часы (то есть соблюдать режим), то весь день будет проходить в определенном порядке и на все хватит времени. Очень важно, чтобы ребенок вовремя ложился спать и вовремя вставал. Привыкнув поздно ложиться и поздно вставать, школьник будет с трудом просыпаться в назначенное время, ему будет сложно заниматься - на уроках он будет сонливым и вялым.

Если даже ваш ребенок не посещает детский сад, то все равно просыпаться он должен не позже восьми часов. С восьми до девяти часов - зарядка, утренний туалет и завтрак. Потом можно предложить ребенку заняться рисованием, лепкой, конструированием; почитайте ему и попросите пересказать прочитанное. На это тратится примерно час; перерыв - 10-15 минут. Затем следует прогулка. Обед от 12.30. до 13.30 и после него дневной отдых, а вечером прогулка, игры на свежем воздухе, спокойные игры в помещении. Ужинают дети не позже семи часов вечера. Пища должна быть не острая, не слишком жирная и обильная, иначе переполненный желудок будет мешать спокойному сну. Дети дошкольного возраста спят одиннадцать-двенадцать часов в сутки.

Чтобы повысить активность и ответственность детей, составьте вместе с ними распорядок дня, предложите детям, например, зарисовать основные режимные моменты. Это их заинтересует и вызовет желание следовать определенному порядку. Почаще спрашивайте: «Что нам делать дальше? Чем теперь заниматься?». Очень важно, чтобы уже в этом возрасте малыш научился контролировать себя, определять, много или мало времени затрачено на игры, занятия, прием пищи. Режим поможет ребенку стать организованным, дисциплинированным, аккуратным.

**2. Больше двигаться.**

Известно, что маленькие дети просто не выносят неподвижности. Все они «непоседы», и это нормально, это естественная потребность организма. Подвижный ребенок - это здоровый ребенок. Движения способствуют полноценному, глубокому дыханию, благоприятно влияют на обмен веществ, состояние сосудов, улучшают работу всех систем организма.

В дошкольном возрасте важнейшим показателем физического развития малыша является формирование ходьбы, а также точности и меткости движений. До школы ребенок должен научиться прыгать, бегать, довольно метко попадать в цель. Развивая точность движений, вы готовите будущего школьника к овладению навыком письма.

С момента поступления в школу изменяется весь двигательный режим ребенка. Первоклассники, которые еще не успели привыкнуть к школьной дисциплине, с трудом выдерживают длительное сидение за партой, даже пытаются уйти домой. Более «сознательные» дисциплину не нарушают и с принудительной скованностью «борются». Так, в среднем за урок младшие школьники меняют позу до трехсот раз.

В связи с этим очень важно, чтобы особенно первоклассники имели достаточно времени для движения. Однако помните, что активный отдых (например, подвижные игры) оказывает благотворное влияние на организм лишь при его продолжительности до полутора часов. Не менее важна для обеспечения двигательной активности ребенка и утренняя гимнастика (зарядка).

**3. Делать утреннюю зарядку.**

Залог успешной учебы - максимальная активность на уроках. Хорошим помощником в достижении этого является утренняя зарядка. Она снимает сонливость, вселяет бодрость, уверенность и хорошее настроение.

Приучите ребенка начинать свой день с утренней зарядки. Делать ее нужно при открытом окне или форточке, в легкой одежде (майка, трусы, тапочки). Например, детям шести-семи лет следует выполнять пять-семь упражнений в течение десяти минут.

Вначале позанимайтесь с ребенком сами, показывая и разъясняя упражнения. Как только ребенок выучил порядок упражнений, выполняет их четко, осознанно и с удовольствием, предложите ему делать это самостоятельно. Чтобы малыши занимались зарядкой с интересом, изменяйте упражнения, придумывайте новые, давайте им образные названия: «Прыгай, как зайчик», «Иди бесшумно, как лисичка», «Свернись в клубочек, как ежик», «Руби дрова». В дальнейшем вам останется только совместно выбирать комплекс упражнений и контролировать, чтобы гимнастика выполнялась весело, энергично, с определенной затратой сил.

**4. Постоянно закаляться.**

Большие трудности возникают в школе у детей, которые часто болеют. Чтобы этого избежать, приучайте дошкольника к систематическому закаливанию. Закаленные дети меньше переохлаждаются, реже болеют. Им легче приспособиться к непривычным условиям школы. Не пропуская занятий в школе по болезни, они лучше усваивают учебную программу.

Очень эффективной мерой закаливания являются водные процедуры. При закаливании водой совершенствуется терморегуляция организма (приспосабливаемость к непривычным температурным условиям), тренируются сердечно-сосудистая и нервная системы. Закаливание ребенка водой лучше всего начинать летом. Самая простая и доступная процедура - мытье ног прохладной водой. Затем переходите к обтиранию, постепенно понижая температуру воды с 32 до 22С. Обтираться удобно рукавичкой из махрового или вафельного полотенца. Можно для этого приспособить мочалку или губку. Сначала обтирайте руки, шею, затем туловище и ноги. После этого хорошенько разотрите ребенка полотенцем до легкого покраснения кожи.

Если дети хорошо переносят обтирание, можно переходить к обливанию из душа или лейки. Постарайтесь, чтобы водные процедуры прочно вошли в жизнь ребенка, стали его потребностью. Тогда многие моменты закаливания он сможет выполнять сам (мыть ноги, обтираться, растираться полотенцем).

Но помните, что только последовательность, постепенность и систематичность закаливания дадут желаемые результаты. Не следует проводить закаливание от случая к случаю, а также резко снижать температуру воды. Если ребенок противится водным процедурам, не заставляйте его их делать, а постарайтесь постепенно убедить его (в доступной для него форме) в пользе и важности закаливания.

Большую роль в оздоровлении детей играет закаливание воздухом. Прежде всего это прогулки в любую погоду. Ребенку следует ежедневно гулять четыре-пять часов, и не просто гулять, а играть и двигаться на воздухе, заниматься спортом. Нужно только следить, чтобы одежда для прогулок соответствовала погоде и не стесняла движений детей. Свежий воздух в сочетании с движениями - это одно из лучших средств физического воспитания.

Закаливать детей нужно и дома. Главное условие - их не кутать. В помещении детей рекомендуется одевать в легкую одежду (футболки, рубашки с короткими рукавами, на ноги - носки или гольфы).

**5. Соблюдать правила личной гигиены.**

К моменту поступления в школу дети должны уметь самостоятельно выполнять следующее:

* мыть руки с мылом после игр (особенно с животными), после прогулок и посещения туалета, перед едой;
* умываться утром после сна и утренней гимнастики, вечером перед сном;
* причесываться (своей расческой);
* мыть ноги перед сном теплой водой;
* утром и вечером чистить зубы (своей зубной щеткой);
* полоскать рот водой после каждого приема пищи;
* за столом сидеть правильно (прямо, не класть локти на стол, не болтать ногами), не разговаривать, пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом) и салфеткой, тщательно пережевывать пищу, не ковырять вилкой или иголкой в зубах;
* уметь пользоваться носовым платком;
* вовремя опорожнять кишечник и мочевой пузырь, пользоваться туалетной бумагой;
* уметь быстро одеться, раздеться, убрать постель;
* содержать в чистоте и порядке игрушки и книги (не захламлять лишними предметами игровой уголок и стол для занятий);
* содержать в чистоте, и порядке одежду и обувь;
* при входе в помещение вытирать обувь;
* переодеваться в домашнюю одежду и обувь;
* не слюнявить палец, перелистывая страницы книг, тетрадей, журналов;
* не гладить бездомных животных;
* при необходимости своевременно обращаться за медицинской помощью (травмы, укусы, недомогания).

Приложение №4.

**Первый раз - в первый класс - советы психолога родителям**

Ваш ребенок первый раз идет в школу - это важное событие не только в его, но и в Вашей жизни. Как пережить предстоящие хлопоты, как подготовить ребенка к новой жизни и как 1 сентября сделать настоящий праздник для новоиспеченного первоклассника?

1 сентября для первоклашки - это своеобразный выход в Новый Большой и Неизведанный мир. Мир, который изменит его привычный до этого образ жизни, мир, в котором ему придется общаться с большим количеством новых незнакомых ему людей, мир который каждый день преподносит новые сюрпризы и не всегда приятные. Поэтому к школе лучше подготовить ребенка заранее. Главное, чтобы к 1 сентября будущий первоклашка хоть немного представлял себе, что такое "школа". Рассказывайте о школе, не приукрашивая и не пугая. Вспомните свои школьные праздники, подарки, сюрпризы, первые оценки. Рассказывайте, как приятно чувствовать себя школьником.

Так же заранее стоит приучить ребенка к еще нескольким важным моментам, которые помогу ему пережить погружение в новую жизнь. Самое важное - это школьный режим - рано ложиться и рано вставать. Неплохо бы воспитать у малыша энтузиазм по отношению к школе. Создайте романтический ореол вокруг школьной жизни, где будут новые друзья, мудрая учительница и куча разных только что купленных карандашей, красок, красивых тетрадок и книжек. А в домашней обстановке пусть у ребенка появятся новые обязанности. Ребенок может уже сам убирать игрушки, мыть посуду и т.д. Главное, чтобы у него появилось чувство - он уже большой и самостоятельный.

**9 подсказок для родителей первоклассника:**

1. Поддержите в ребенке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности.

2. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.

3. Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребенок имеет право на ошибку.

4. Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.

5. Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения.

6. Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка ("Молодец!", "Ты так хорошо справился!") способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.

7. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю.

8. С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.

9. Учение - это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.

Вы как никто другой знаете своего ребенка, прислушайтесь к нему, постарайтесь понять его чувства и переживания. И тогда 1 сентября станет настоящим праздником для Вас и Вашего ребенка!

Приложение №5.

**ПРОГРАММА ДЛЯ ПЕРВОКЛАССНИКА.**

При поступлении в начальную школу, важно выяснить, по какой программе будет учиться ребёнок .Ведь наряду с традиционной программой, эффективность которой проверена годами, существуют и различные авторские методики. Сейчас на слуху программы с громкими названиями: "Школа 2100", "Гармония", "Школа России", "Начальная школа XXI века", "Система Занкова", "Система Эльконина - Давыдова". Лучше заранее узнать их особенности и выбрать ту, которая наиболее подходит ребёнку.

**"Классическая начальная школа "**

По этой системе учились наши бабушки и мамы. Она вырабатывалась годами и доказала свою результативность. Это – самая что ни на есть традиционная программа обучения. Только сейчас она переработана и изменена с учётом современных требований. Обучение в её русле направлено не только на формирование знаний, навыков и умений, как прежде, но и на развитие личности ребёнка.

**Цель программы**: " Полноценное развитие ребёнка и подготовка к обучение в школе среднего звена".

**"Школа 2100"**

Это программа характеризуется преемственностью – в ней используется принцип непрерывности образования: дети могут учиться с трёх лет до поступления в высшее учебное заведение. Для дошколят создан целый пакет специальных учебных пособий, которые развивают логическое мышление. В рамках этой программы учитель должен организовать работу так, чтобы ребёнок самостоятельно мог сделать маленькое открытие. В учебниках, предусмотренных программой, реализован принцип "минимакс". То есть материал дан в максимальном объёме, при том, что ученик должен освоить минимум. В идеале ребёнок возьмёт столько, сколько он может.

**Цель программы:** "Формирование различных способов деятельности. Поставленную учебную задачу решают вместе учитель и ученик".

**"Гармония"**

В рамках программы реализован принцип гармоничного сочетания традиционных и развивающих методик. Учебно-методический комплекс "Гармония", созданный под руководством Н.Истоминой, удостоен премии правительства России в области образования. В процессе обучения по этой программе ребёнок прежде всего учится работать самостоятельно и оценивать результат своей работы. Программа развивает логическое мышление.

**Цель программы:** "Обеспечение комфортных условий для общего развития ребёнка, подготовка его к дальнейшему обучению".

**"Школа России"**

Сама по себе эта программа – образец лучших традиций отечественной начальной школы. Сборник учебников для "Школы России", подготовленный коллективом под редакцией А.Плешкова, впитал в себя самое ценное из тех программ, по которым училось несколько поколений советских, а затем и российских школьников. Кроме того, как можно догадаться из названия, она ориентирована на гражданское образование.

**Цель программы:** Развитие у ребёнка интереса к познанию своей страны и её духовного величия, её значимости в мировых масштабах".

**"Начальная школа XXI века".**

Это совершенно новая программа, в которой основной упор делается на природосообразность обучения. Знания даются в том виде и объёме, который соответствует особенностям и потребностям. Ученик – не зритель и слушатель, а самостоятельный исследователь. Задания составлены таким образом, что подталкивают ребёнка к поиску истины. Есть и ещё одна примечательная особенность – в учебниках дан очень широкий спектр заданий, из которых учитель может подобрать для каждого ребёнка индивидуальные задачи.

**Цель программы:** "Начальная школа должна быть природосообразной – соответствовать потребностям детей этого возраста в познании, общении, разнообразной деятельности".

**"Развивающая система обучения Л. Занкова"**

В основе лежит идея объединения обучения, воспитания, и развития в единый процесс. Программа учит детей собственному поиску. Чтобы пробудить самостоятельность, вопросы ставятся в общем виде, что побуждает детей мыслить. Программа помогает ребёнку отнестись к учёбе, как к новому интересному и увлекательному занятию, и попутно раскрыть свою индивидуальность. Характерная особенность этой программы - высокий темп обучения и максимальный уровень трудности.

**Цель программы:** "В начальном образовании нет главных и второстепенных предметов. Каждый предмет значим для общего развития ребёнка".

**"Система Эльконина - Давыдова"**

Характерными являются разнообразные групповые дискуссионные формы работы, в ходе которых дети открывают для себя основное содержание учебных предметов. Знания не даются детям в виде готовых правил, аксиом, схем. В основу изучаемых курсов положена система научных понятий. Отметок детям в начальной школе не ставят, учитель совместно с учениками оценивает результаты обучения на качественном уровне, что создаёт атмосферу психологического комфорта.

**Цель программы:** "Знания должны усваиваться ребёнком в процессе анализа условий их происхождения".

Приложение №6.

**Зачем нужно ребенку заниматься спортом?**

Некоторым родителям кажется, что главное для их ребенка – быть образованным человеком, сидеть больше над азбукой, учиться считать, а вот гонять мячик во дворе или носиться в догонялки – пустая трата времени.

**Развивает иммунитет.**

Дети намного подвижнее взрослых. Даже те, кто сидит подолгу за компьютером или за мультиками, потом носятся, крутятся, вертятся. Но простая беготня не дает мышцам возможности работать согласованно. Такие хаотичные движения не развивают координацию, способность управлять своим телом. Поэтому хорошо, если нагрузка направленная.

Когда ребенок занимается направленной физической деятельностью, развивается мышечная память. А функция памяти связана в организме с синтезом белка. Иммунная система – это тоже белки. Когда организм «знает», как синтезировать белки, иммунитет укрепляется. Поэтому можно сказать, что развитие иммунитета связано с организованной физической активностью.

**Улучшает аппетит.**

У физически активных детей лучше аппетит. Когда ребенок сидит перед телевизором, компьютером или за столом, он не переключается на другой вид деятельности, не расходует энергию, а значит, у него нет необходимости ее восполнять. А если малыш занимается спортом, то закончив тренировку, он обязательно восполнит потраченную энергию и с аппетитом поест!

**Укрепляет организм и психику.**

У сегодняшних деток часто встречаются проблемы с опорно-двигательным аппаратом, стало много врожденных суставных вывихов, подвывихов. И, конечно, состояние нервной системы малышей сейчас не в лучшем виде. Дети нервные, возбудимые. Когда ребенок начинает заниматься спортом, каким угодно, все показатели роста у него ощутимо повышаются, он реже болеет и становится спокойнее и увереннее в себе.

Приложение №7

**Виды спорта для детей.**

Зачем ребёнку заниматься спортом? Именно с этим вопросом надо определиться прежде всего: зачем, с какой целью - встать со временем на пьедестал Олимпийских игр или просто укрепить здоровье?

Если Вы твёрдо намерены воспитать чемпиона, приготовьтесь к сборам, соревнованиям, постоянным тренировкам и регулярным расходам на дорогое обмундирование. Если сомневаетесь, хватит ли у Вас и у малыша терпения, силы воли и решительности, то лучше просто записаться в спортивную секцию.

Лучший возраст для этого - 4 - 5 лет. А вот какую секцию выбрать - над этим придётся подумать. Не стоит ориентироваться на моду или на собственные детские мечты - у ребёнка могут быть свои желания и интересы.

Обязательно посоветуйтесь с врачом: при искривлениях позвоночника, к примеру, не рекомендуются теннис и бадминтон, а при близорукости - прыжки в длину и высоту. В то же время при частых лор - заболеваниях очень полезно заниматься плаванием или фигурным катанием. Плавание и лёгкая атлетика помогают наладить работу сердечно - сосудистой системы.

Определите, какое телосложение у Вашего малыша.

Если ребёнок высокий, руки и ноги длинные и тонкие, а мускулатура выражена слабо - это астеноидный тип. Считается, что для таких детишек предпочтительнее кратковременные нагрузки, допустим, бег на короткие дистанции.

Торакальный тип: широкие плечи, развитая грудная клетка, небольшой животик. Отлично подходит плавание, лыжи, велогонки и другие виды спорта, требующие выносливости.

Мышечный тип: пропорциональная фигура - широкие плечи, узкий таз, ярко выраженная мускулатура. Ребёнок с мышечным типом телосложения легко освоит любой вид спорта: бег, гимнастику, прыжки в длину, единоборства.

Дигестивный тип: полные дети с короткой и широкой грудной клеткой. Да-да, бывает, что ребёнок полный по типу телосложения, а не из-за того, что много кушает. Как справиться с чрезмерным аппетитом у детей, читайте здесь. Малышам дигестивного типа подойдут силовые виды: борьба, тяжёлая атлетика.

Обратите внимание и на темперамент Вашего ребёнка.

Если настроение у малыша часто меняется, он легко увлекается чем-то новым, но так же быстро теряет интерес - перед Вами холерик. Ему подойдут футбол, баскетбол, лёгкая атлетика, плавание.

Сангвиники очень подвижны и эмоциональны, легко находят общий язык с другими детьми. Лучшие виды спорта для таких ребятишек : футбол, хоккей, водное поло, бокс, борьба, подводное плавание, прыжки в воду.

Медлительные, спокойные, задумчивые дети - флегматики. Они часто достигают успехов в лёгкой атлетике, гимнастике, прыжках в высоту, плавании.

Малыши - меланхолики очень впечатлительны и ранимы, эмоционально нестабильны. Успокоиться им помогут своей монотонностью велоспорт, бег на длинные дистанции, плавание, конный спорт.

Если психологические типы иногда бывают смешанными и определить их не так уж легко человеку без специального образования, то уж понять, экстраверт или интроверт Ваш ребёнок, Вы точно сможете.

Экстраверты энергичны, активны, общительны, любят быть в центре внимания. Им подходят все командные виды спорта, а также спортивная гимнастика и акробатика.

Интроверты, напротив, замкнуты и застенчивы, но зато усидчивы и дисциплинированны. Для них оптимальны многоборье, плавание, лёгкая атлетика.

Обязательно учитывайте мнение самого ребёнка, походите вместе на спортивные мероприятия или на пробные занятия в разные секции, понаблюдайте за реакцией и интересом малыша. И не забудьте поговорить с тренерами - у них огромный опыт.

Есть несложные тесты, благодаря которым Вы лучше сможете понять, к чему имеются склонности у Вашего малыша.

**На скорость реакции.**

Возьмите 10 шариков или маленьких мячиков. Пусть ребёнок вытянет руки, а Вы встаньте напротив и по очереди их подбрасывайте. Малыш поймал 6 - 7 шариков? У него высокая скоростная реакция, смело отдавайте его на гимнастику, теннис или единоборства. 4 - 5 шариков - средняя, а меньше - низкая, требующая развития реакция. Повысить её помогут плавание и езда на велосипеде.

**На выносливость.**

Засеките время, за которое Ваш ребёнок пробежит дистанцию 400 метров. Если это 5 - 6 минут, то выносливость отличная - подойдут лёгкая атлетика, плавание, лыжи и коньки.

**На координацию.**

Встаньте вместе с ребёнком перед зеркалом и выполняйте вместе простые движения - шаги вперёд - назад, поочерёдные подъёмы рук и ног. Если малыш безошибочно и быстро повторяет все движения, то координация у него хорошая. Оптимальными будут занятия художественной гимнастикой и танцами, а для мальчишек - единоборствами.

Приложение №8

**СЕМЕЙНЫЙ КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ.**

1. Каждый день начинаем с зарядки.
2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.
3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.
4. В детский сад и на работу – пешком и в быстром темпе.
5. Лифт – враг наш.
6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем.
7. При встречи желаем друг другу здоровья. (Здравствуй!)
8. Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!
9. Ничего не жевать, сидя у телевизора!
10. В отпуск и в выходные – только вместе.

Приложение №9.

**Показатели физической подготовленности:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия Имя ребенка | Вид движений | | | |
| Бег, 30 м | Прыжки в длину | Метание | |
| правая | левая |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |

Приложение №10.

**Направленность подвижных игр (двигательные качества)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Выносливость** | **Скоростно - силовые** | **Быстрота** | **Координационные** | **Комплексные** |
| Мяч от стены | Создавай круг | Накорми птиц | Загони шайбу | Косарь |
| Опасная прогулка | Отними ленту! | Угадай погоду | Бросай первым | Карусели |
| Прыжок за прыжком | Кто больше осилит | Кому, что надо | Попади в цель | Конек - горбунок |
| Догони! | Помоги, друг! | Чего не бывает | Два капитана | Нора лисы |
| Кто быстрее! | Создавай пару | Угадай, что это | Кто первый | Дровосек |
| Регулировщик | Будь готов! | Кузнечик | Кто дальше | Погреемся |
| Колобок | Салки в круге | Хитрый лис | Попади в корзину | Радуга силач |
| Казаки - разбойники | Лабиринт | Снегири | Мяч водящему | Пружинка |
| Кто найдет | Борьба за мечами | Кто быстрее | Мячи в корзину | Лестница |
| Кит | Занимай место! | Лучший снайпер | Прогулка с мячом | Стоп |
| Гуси – лебеди | Гонка мячей | Лишний в кругу | С горки вниз | Горячий мяч |
| Заблудились | Передачи по кругу | Партизаны | Лови комара | Большие - маленькие |
| Охота за мячом | Передача мяча | Картошка | Медведь | Ель, елка, елочка |
| Ловля рыбы |  |  | Червяк | Пойди, не упади |