Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. О единстве физического и психического развития свидетельствуют многочисленные экспериментальные исследования.  
Процесс освоения двигательных действий в физической культуре дошкольников можно рассматривать как решение задач обучения движениям и одновременное получение знаний в ярко эмоциональной форме. Физические упражнения, используемые в качестве активного отдыха, а также эмоциональные факторы, сопровождающие выполнение упражнений, успокаивают и гармонизируют психику, пробуждают силы, способствующие оздоровлению детского организма. Ребенок не только мыслит, но и чувствует мускулами. Характерной особенностью ребенка является его ярко выраженная эмоциональность. Ничто в личности ребенка не может сравниться с богатством, многообразием, яркостью его чувств, за исключением только двигательной активности, но и она является для ребенка неисчерпаемым источником ярких эмоций.  
На современном этапе одним из актуальных вопросов является поиск новых форм и методов обучения детей. С повышением внимания к развитию личности ребенка связывается возможность обновления и качественного улучшения системы дошкольного физического воспитания. Наряду с поиском современных моделей воспитания необходимо возрождать лучшие образы народной педагогики.  
В настоящее время система дошкольного образования в России претерпевает существенные изменения. Инновационные процессы, происходящие в сфере дошкольного образования в целом, касаются и физического воспитания детей дошкольного возраста.  
Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; вариативность форм физкультурно-оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; Одним из путей реализации указанных принципов может быть внедрение в работу дошкольных образовательных учреждений методики проведения фольклорных физкультурных занятий и физкультурно-оздоровительных мероприятий с использованием средств фольклора. Фольклор позволяет разнообразить процесс физического воспитания путем нахождении новых форм развития двигательно-творческих способностей дошкольников, способствует формированию базового уровня физической и интеллектуальной подготовленности детей к предстоящей учебной деятельности, развитию эстетических и морально-волевых качеств, чувственно-эмоциональных способностей и культурно-речевой образованности детей дошкольного возраста.

Используя фольклор в физическом воспитании как эмоционально-образное и речедвигательное средство влияния на детей дошкольного возраста, можно добиваться активного, качественного и выразительного выполнения движений.

Так же использование фольклора способствует приобщению их к народным традициям, позволяет создать благоприятный фон на занятиях физической культурой, активизирует двигательную, интеллектуальную и речевую деятельность детей, тем самым обеспечивая полноценное психофизическое состояние дошкольников.

Выполнение полезных, но скучных физических упражнений не вызывает у детей особого удовольствия.

Выполняя общеразвивающее упражнения с названием «Колобок», дети представляют того или иного персонажа и стараются как можно лучше, выразительнее передать его.

Образ также помогает качественнее выполнить основные движения. Например, ребёнок идёт твёрдым шагом - «волк идёт», плавно «лиса- всему краса»

При выполнении ОРУ» Совушка-сова» (и.п.-основная стойка, руки на поясе: повороты головы, махи руками) можно использовать потешку:

Совушка-сова,

Большая голова,

На суку сидит,

Головой вертит,

Да вдруг как полетит.

Или ходьба в колонне по одному:

Поехал наш поезд,

В красивых вагонах,

Ребятки сидят.

Чух-чух,чу-чу,

Далеко укачу.

Ходьба врассыпную(имитация собирания ягод)

Ножки,ножки

Куда вы идёте?

Идём по бору.

Тебе ягод наберу.

Черну чернику, алу землянику.

Прыжки:

Скок-поскок по кругу

Молодой дроздок,

По водичку пошёл,

Молодичку нашёл.

При проведении основных движений очень помогают небольшие отрывки из русских сказок. Чаще всего сказки о животных: «Гуси –лебеди», «Теремок», «Колобок» и т.д.

Игра является ведущей деятельностью дошкольного возраста. Народные подвижные игры, созданные на основе художественного поэтического текста, являются ценным средством физического воспитания. В играх дети легко улавливают музыкальность, напевность родной речи.

Игры часто сопровождаются любимыми детьми потешками, считалками, скороговорками. Например:

Как на нашем на лугу

Стоит чашка творогу

Прилетели две тетери

Поклевали-улетели

Или:

Заря-зарница,

Красная девица,

По полю ходила,

Ключи обронила,

Ключи золотые,

Ленты голубые,

Кольца обвитые -

За водой пошла.

Лишь осуществляя комплексный подход, можно добиться главных задач :укрепления физического и психического здоровья детей. Вся физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия) взаимосвязаны и дополняют друг друга. Поэтому занятия можно проводить как в целом основанные на фольклоре, так и с «вкраплением» фольклорного материала.

ТОГКОУ "Специальный (коррекционный) детский дом №1 для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с отклонениями в развитии"

«Физкультурные занятия с

использованием средств фольклора»

Воспитатель: Орлова М.М