***Консультация для родителей***

***«Особенности физического воспитания детей дошкольного возраста»***

**Введение**

Большую часть потенциала российского общества первой половины XXI века будут составлять сегодняшние дети дошкольного возраста. Именно им предстоит решать сложные социально-экономические, морально-этические, национальные и другие проблемы, которые в настоящее время волнуют общественность Российской Федерации.

Изменения, произошедшие в политическом укладе страны, потребовали серьезных реформ в системе и содержании деятельности образовательных институтов, в том числе, а может быть и в первую очередь, для детей дошкольного возраста.

Становятся привычными тревожные данные о системном ухудшении состояния здоровья, снижении уровня физической и двигательной подготовленности детей дошкольного возраста.

В перечне причин, определяющих, по мнению многих ученых, сложившуюся ситуацию, называются снижение общего уровня жизни и социальной защищенности населения России, нарушение экологии среды обитания, несовершенство системы медицинского обслуживания, недостаточное финансирование образовательных учреждений и многие другие.

В то же время тезис о приоритетности мероприятий, связанных с охраной здоровья ребенка, повышением его функциональных возможностей, уровнем физической и двигательной подготовленности, является ведущим во всех программах обучения и воспитания в детских дошкольных учреждениях.

Известно, что многие предпатологические состояния детей можно профилактировать средствами физического воспитания, и в этой связи специалисты считают, что данная система функционирует недостаточно эффективно.

Сложившаяся в системе физического воспитания детей дошкольного возраста ситуация вызвала острую потребность в ее совершенствовании, позволяющем уменьшить или полностью нейтрализовать указанные негативные тенденции.

Одно из инновационных направлений в контексте вышеизложенного -- разработка культурологического аспекта физического воспитания дошкольников. При обосновании его нами решались две основные научно-методические задачи:

а) разработка методики освоения детьми физкультурных знаний и связанных с ними умений и навыков, составляющих основу интеллектуальных ценностей физической культуры;

б) формирование определенного мировоззрения, осознанного в рамках возрастных возможностей отношения ребенка к освоению физкультурных ценностей, развитию его мотивационно-потребностной сферы, что традиционно идентифицируется с социально-психологическими задачами воспитания физической культуры человека.

Нами разработана новая технологическая схема обучения детей, суть которой заключается в комплексности применения методов представления информации, в основе которой лежат принципы наглядности и учета возрастных особенностей развития психических процессов дошкольников. Результаты педагогических экспериментов подтвердили способность детей 3-6 лет освоить физкультурные знания и связанные с ними умения и навыки, что позволило нам рекомендовать включение освоения интеллектуальных ценностей физической культуры в качестве одного из компонентов системы физического воспитания детей дошкольного возраста.

Решение социально-педагогических задач физического воспитания сводится к процессу формирования жизненной философии человека: убежденности и потребностно-деятельностного его отношения к освоению ценностей физической культуры. Реализация этого процесса в ДДУ связана с учетом особенностей интересов ребенка и характером их мотивации.

Наши исследования позволили получить данные о предпочтительности для детей тех или иных видов учебно-воспитательной деятельности. Были выявлены четко выраженные и близкие по содержанию интересы как у мальчиков, так и у девочек к двигательной активности, начиная уже с 3-летнего возраста. Однако по мере взросления детей происходит постепенная дифференциация в динамике интересов. Причем для мальчиков занятия физическими упражнениями приобретают все большее значение, а у девочек наблюдается обратная картина: к 5-летнему возрасту физкультурные занятия отодвигаются у них на второй план, к 6 годам - на четвертое место из девяти основных видов учебно-воспитательной деятельности.

С учетом всех вышеперечисленных факторов, которые учитывались при разработке содержания и организации педагогического эксперимента, была показана принципиальная возможность целенаправленного формирования мотивов к занятиям физическими упражнениями у детей дошкольного возраста.

Естественный исследовательский интерес в процессе разрешения интеллектуальных и социально-психологических задач физического воспитания детей 3 - 6 лет вызвал вопрос о соотношении и взаимосвязи этих двух процессов.

Результаты корреляционного анализа показывают, что между уровнями освоения физкультурных знаний и сформированности мотивов к занятиям физическими упражнениями существует положительная зависимость, достигающая достоверного уровня в группах мальчиков с 5-летнего, а в группах девочек - с 6-летнего возраста.

Таким образом, одним из инновационных направлений, дополняющих существующую систему физического воспитания детей дошкольного возраста, является реализация интеллектуальных и социально-психологических задач, в совокупности составляющих культурологический вектор данного процесса. Результаты проведенных нами исследований позволяют дополнить содержание существующих программ обучения и воспитания в дошкольных учреждениях конкретными рекомендациями по освоению детьми интеллектуальных ценностей физической культуры и формированию у них стойких стимулов к занятиям физическими упражнениями.

В настоящее время в исследованиях большинства современных ученых утвердились представления о физическом воспитании как о процессе управления индивидуальным развитием способностей и свойств человека, необходимых ему в сфере двигательной деятельности.

В общей структуре физкультурного воспитания двигательный компонент играет главную роль в развитии физического потенциала человека, формировании его жизненно важных умений и навыков.

В наших исследованиях установлена тенденция ежегодного возрастного увеличения абсолютных значений показателей физической подготовленности и сформированности основных движений, за исключением гибкости у детей обеих половых групп с достоверными различиями между дошкольниками смежных возрастов. Результаты педагогических экспериментов также показывают, что по мере взросления как мальчиков, так и девочек, опять исключая гибкость, темпы прироста характеристик физической и двигательной сфер детей постоянно изменяются в сторону увеличения с достоверными различиями по абсолютному большинству показателей между дошкольниками смежных возрастов, достигая максимума в 6-летнем возрасте.

Вышеперечисленные научные факты позволяют сделать вывод в контексте проблемы физической и двигательной подготовки дошкольников о сенситивности всего возрастного диапазона от 3 до 6 лет. При этом установлено, что на процесс формирования основных движений существенное влияние оказывают у мальчиков такие физические качества, как сила и быстрота, а у девочек - быстрота. В то же время силовые качества являются ведущими в 4-6-летнем возрасте у детей обеих половых групп.

Непременное условие повышения объективности научных исследований -- постоянное совершенствование методологических основ теории тестирования.

В ходе многократных обследований детей сформулированы новые организационно-методические положения, вносящие, по нашему мнению, дополнения в существующую теорию тестирования.

К основным организационно-методическим особенностям педагогического контроля физической подготовленности детей дошкольного возраста, установленным в наших исследованиях, относятся:

а) необходимость предварительного обучения технике некоторых контрольных упражнений;

б) формирование у детей мотивов к достижению наивысших результатов в тестах, особенно в контрольных упражнениях, связанных с проявлениями максимальных или длительных усилий;

в) расширение в разумных пределах комплексов тестов с целью повышения надежности оценки физической подготовленности дошкольников;

г) преимущественное использование интегральных и суммарных показателей как наиболее информативных и объективных характеристик физической подготовленности детей 3-6 лет.

Следующим инновационным направлением совершенствования системы физического воспитания детей дошкольного возраста является объективизация процессов развития физических качеств и формирования основных движений ребенка на основе конкретных данных, количественно характеризующих возрастные особенности их изменений с использованием разработанной методики педагогического контроля.

В ходе обследований дошкольников и формирующих педагогических экспериментов была предпринята попытка выявления возрастных особенностей развития и на этой основе возможностей средств физического воспитания для создания условий, оптимизирующих формирование психических процессов детей 3-6 лет. Планируя это направление научных исследований, мы ориентировались на утвердившееся в психологической науке положение о том, что психическое развитие индивида в целом, есть результат оптимального сочетания уровня биологической зрелости организма и находящихся в пределах возможностей этого уровня влияний среды.

Как и по показателям физической и двигательной подготовленности, абсолютные значения уровня развития психических процессов повышаются по мере взросления детей. Но на этом сходство тенденций развития этих двух качественных характеристик детей заканчивается. По мере взросления детей количество психических процессов, достоверно различающихся по уровням развития между детьми смежных возрастов, уменьшается. По большинству психических процессов в обеих половых группах темпы прироста максимальны в двух возрастных периодах: с 3 до 4 и с 4 до 5 лет. И только для способностей к восприятию наиболее благоприятным является период 5-6 лет. По всем изучаемым процессам (исключая восприятие) начиная с 4-летнего возраста характеристики темпов прироста снижаются.

Изучение возможностей применения средств физического воспитания для создания условий, оптимизирующих развитие психических процессов, позволяет говорить об эффективности педагогического воздействия.

Так же, как и при изучении физической и двигательной подготовленности дошкольников, установлена близость тенденции изменения психических процессов в ходе стихийного обучения и воспитания и формирующего педагогического эксперимента. Это дает основание утверждать, что необходимо распространить действия принципа адекватности характера и объема тренирующих воздействий ритму возрастной динамики потенциала детей и на методику формирования их психических процессов.

Таким образом, еще одним инновационным направлением, дополняющим содержательную основу системы физического воспитания детей дошкольного возраста, является применение физических упражнений для оптимизации условий развития психических процессов. Полученные экспериментальные результаты позволяют ввести в программы обучения и воспитания в детских дошкольных учреждениях разделы, связанные с применением средств физического воспитания, для повышения уровня психического развития детей 3-6 лет.

В настоящее время состояние здоровья детей в нашей стране вызывает серьезную озабоченность общества. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЭД РАМН, в России 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми [11].

Неблагоприятные эколого-климатические условия г. Канска приводят к ослаблению иммунитета, и, как следствие к увеличению простудных заболеваний, инфекций. В образовательном учреждении, и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столом, у телевизора, компьютера и т.д.). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие.

Поэтому возникла необходимость вести поиск новых подходов в вопросах формирования здоровья, в организации процесса физического воспитания, в преемственности семьи и детского сада – тех социальных структур, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Только улучшение медицинского обслуживания не решит проблему здоровья - необходимы совместные усилия родителей, педагогов, медицинских работников.

Выход из сложившейся ситуации возможен при внедрении в детский сад программ содействия укреплению здоровья воспитанников, в создании условий, способствующих полноценному физическому и психическому развитию детей.

Главная роль в дошкольном учреждении принадлежит совершенствованию системы организации физического воспитания, установлению взаимосвязи всех звеньев, преемственности с предшествующими и последующими этапами работы.

Систематическое целенаправленное изучение передовых достижений в области педагогики и психологии, эффективное использование в опыте работы новых современных физкультурно-оздоровительных программ и технологий способствовало разработке: «Модели системы взаимодействия семьи и детского сада по укреплению здоровья и полноценному психофизическому развитию детей дошкольного возраста».

Итогом исследовательской работы по проблеме «Взаимодействие всех участников педагогического процесса по сохранению здоровья и повышению уровня физической подготовленности детей» стали разработка и апробация психолого-педагогического сопровождения физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста.

Такой подход к проблеме позволил организовать в нашем ДОУ сотрудничество между педагогами, врачами, родителями и детьми; воспитать в детях чувство ответственности за свое здоровье; потребность к физической культуре через развитие и укрепление чувства удовлетворения от движений, физических упражнений, что в свою очередь позволило получить положительные результаты в темпах прироста физических качеств ([приложение](http://festival.1september.ru/articles/417441/pril1.doc), рис.1); в снижении заболеваемости детей ([приложение](http://festival.1september.ru/articles/417441/pril1.doc), рис.2; рис.8); создать наиболее благоприятные условия формирования своевременного физического развития детского организма.

***Психолого-педагогическое сопровождение физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста***

Любая задержка и любое нарушение в ходе физического развития ребенка, отражается на его поведении, а также на его двигательной деятельности в различных ее формах [2]. Снижение уровня двигательной активности дошкольников в первую очередь зависит от состояния здоровья, что, так или иначе, сказывается на их развитии [6].

О необходимости физического воспитания детей, о роли движения, о его исключительном значении для развития ребенка, и не только физического, но и интеллектуального, и эмоционального написано немало. Но находит свое воплощение в практической деятельности лишь немногих дошкольных учреждений, а в семейном воспитании в основном так и остается декларативным.

Хорошо подготовить ребенка к школе, заложить прочный фундамент формирования здоровья, можно только в процессе серьезной совместной с семьей работы.

При разработке:*психолого-педагогического сопровождения физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста*за основу были взяты следующие принципы:

**Единство диагностики и коррекции –**ежегодно в начале и конце учебного года проводить обследование уровня развития и состояния здоровья каждого ребенка группы. На основе полученных данных определяются перспективы физической подготовленности каждого ребенка и группы в целом на текущий год [18].

**Системности развивающих, профилактических и коррекционных задач.**[4]Работа проводится в системе, охватывающей все стороны физического воспитания: (развитие двигательной активности, двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства, усвоение общечеловеческих и национально–культурных ценностей). Развитие каждой стороны физического воспитания имеет собственную динамику и широкий круг задач. Полноценная проработка такого материала требует больших усилий и временных затрат. Однако этого можно избежать, если установить взаимосвязь с другими видами деятельности дошкольников. Тем самым экономится время, двигательная деятельность занимает естественное место в жизни детей.

**Комплексности методов психолого-педагогического воздействия.**Помимо известных, проверенных на практике традиционных занятий, игр, упражнений, в методике предлагаются авторские новые приемы, нетрадиционные формы занятий [1]; [13]; [14]; [20]; [21]; [22].

**Учета возрастно-психологических, индивидуальных особенностей ребенка, а также состояние его здоровья.**Этот принцип позволяет наметить оптимизацию развития для каждого конкретного ребенка с его индивидуальностью.

**Активного привлечения ближайшего социального окружения к работе с ребенком**определяется той ролью, которую играют родители, воспитатели, медицинские работники дошкольного учреждения. Взаимодействие семьи и детского сада необходимое условие в сохранении и укреплении здоровья ребенка и повышении его физической подготовленности, так как наилучшие результаты отмечаются там, где педагоги, родители и медицинские работники действуют согласованно.

Предложенное*психолого-педагогическое сопровождение физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста* выстраивается по трем направлениям в соответствии с задачами, определенными системой физического воспитания:

**1. Оздоровительное:**в первую очередь решается проблема качественного улучшения физического развития и физического состояния ребенка;

**2. Воспитательное:**органическая взаимосвязь физического и духовного развития дошкольников; развитие нравственности, формирование эстетических взглядов и убеждений, воспитание в детях чувства ответственности за свое здоровье;

**3.** **Образовательное**: обучение естественным видам движений и развитие двигательных качеств.

Для реализации первого направления рекомендуем эффективно использовать все средства физического воспитания: физические упражнения; естественные силы природы; гигиенические факторы окружающей нас среды. Предлагаем использовать профилактические и коррегирующие упражнения, предложенные Лосевой В.С. (2004), Козыревой М. (1998), Кузнецовой М. (2002), Руновой М., Пукинской М.(2001); дыхательные и звуковые упражнения; комплексы упражнений, формирующие правильную осанку; закаливание; точечный массаж; комплексы упражнений, направленные на профилактику и коррекцию плоскостопия; игры: «Палочка-превращалочка», «Ловишка с лентами».

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1) целенаправленную санпросветработу, пропагандирующую общегигиенические правила, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима и т.д.;

2) ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;

3) результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи (если это необходимо), в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования. Определяется, что будут делать педагоги, а что родители. При необходимости к разговору с родителями привлекаются медицинские работники детского сада.

4) обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т.д.);

5) ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в дошкольном учреждении, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма (фитотерапия, аромотерапия и т.д.).

Каждая игра или упражнение, физкультурный досуг или праздник – это неотъемлемая часть сложного процесса формирования здорового, всесторонне гармонично физически развитого ребенка. Если родители устраняются от этой работы, то нарушается целостность педагогического процесса. В результате пострадает их ребенок.

Чтобы родители могли воспользоваться информационной базой воспитания и образования дошкольников, которой владеют педагоги, медицинские работники детского сада, необходимо определить наиболее оптимальные формы взаимодействия семьи и детского сада. В этом поможет опрос самих родителей (беседы, анкетирование).

Предлагаем разнообразные формы совместной работы педагогов и родителей по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств: информация для родителей на стендах, в папках-передвижках; консультации; устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, специалистов по физкультуре; инструктивно-методические занятия по профилактики нарушений осанки, деформации стопы; семинары-практикумы; деловые игры и тренинги; «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале, на стадионе и в бассейне; закаливающих и лечебных процедур и т.д.; физкультурные досуги и праздники с участием родителей и т. д.; занятия в семейных клубах «Папа, мама, я - спортивная семья»; «Здоровье» и др.

Американский педагог, доктор Пол Деннисон предлагает комплексы упражнений, которые помогут тренировать память, концентрировать внимание, снимать усталость, стрессы. Система легко применима в домашних условиях с участием родителей и доступна любому возрасту. Ребенку это доставит удовольствие, а родителям позволит улучшить свое физическое и психическое состояние [1].

***Перекрестные танцы****(перекрестные движения).**Поставьте в магнитофон кассету с ритмичной музыкой. Коснитесь одной рукой противоположного колена. Левая рука – правое колено, правая рука – левое колено, левая рука – правое колено… Свободно размахивайте руками, следите за ритмом. Левой, правой… левой…*

*-Повращайте глазами. Наверх, вниз, направо, налево…*

Перекрестные движения стимулируют одновременно оба полушария головного мозга и тем самым делают процесс психофизического развития более успешным. Это упражнение развивает бинокулярное зрение (пластическое видение обоими глазами); ориентацию в пространстве (различие «правого» и «левого»); координацию мускулов мозга. Продолжительность упражнения: не менее 1 минуты.

***Кончики ушей****(думающая шапочка)*

*- Указательными и большими пальцами рук тяните за края свои уши во внешнюю сторону, как будто вы хотите их распрямить. Начинайте с верхнего края уха и идите вниз до мочки уха!*

Упражнение способствует повышению внимания; улучшению слуха и речи; активизации памяти. Дозировка упражнения: 15 раз.

***Выключатели света*(**Бугорки на лбу – позитивные точки.)

*Дотроньтесь кончиками пальцев нежно до точек на лбу между бровями и тем местом, откуда начинают расти* *волосы. При этом закройте глаза и расслабьтесь!*

Это упражнение: снимает стресс и напряжение; снимает мыслительные блокады; активизирует память. Длительность упражнения: по желанию, минимально – 1минута.

***Лежащая восьмерка****(Шлифование восьмерок.)*

*- Вытяните руку, которой вы пишите и напишите ею в воздухе большие лежащие восьмерки! Теперь другой рукой, потом двумя руками. Вытягивайте руку дальше – ваши восьмерки должны стать большими. Место пересечения вашей восьмерки должно находиться перед вами – между глазами! Следите глазами за линией движения ваших кончиков пальцев! Делайте это упражнение под музыку. Можете петь своим восьмеркам колыбельную, чтобы они лучше спали. Нарисуйте вашу лежащую восьмерку на доске или на бумаге!*

Это упражнение способствует различению и запоминанию символов; улучшает координацию и центровку тела. Продолжительность упражнения: 3 минут.

***Колебания маятника****(Раскачивание центра тяжести)*

*Скрестите ноги. Верхняя часть туловища и руки свисают свободно. Раскачивайтесь далеко налево и направо как маятник часов с кукушкой. Не забывайте время от времени менять положение ног.*

Раскачивание маятника не только расслабляет уставшую во время долгого сидения мускулатуру, но и оказывает воздействие на: равновесие и координацию тела; абстрактное мышление; зрительную память; чувство собственного достоинства. Продолжительность упражнения: до тех пор, пока это доставляет удовольствие.

***Рисование двумя руками****(Синхронное рисование.)*

*- Попробуйте рисовать одновременно двумя руками без карандаша в воздухе. Как дирижер без палочки. Послушайте музыку и продирижируйте ее. От адажио (медленного темпа) до престиссимо (самого быстрого темпа). От пиано (тихого звучания) до престиссимо.*

*- Укрепите лист бумаги на стене. Возьмите две разные краски. Используйте мел, фломастеры, карандаши. Начинайте вести обоими карандашами от центра листа и рисуйте одну и ту же фигуру двумя руками в зеркальном отображении. Со временем перейдите на меньшие форматы. Используйте доску для рисования.*

Рисование двумя руками: активизирует координацию глаз и рук; развивает ориентацию в пространстве (особенно понятие «левое» - «правое»); расширяет периферийное зрение.

***Школа перекрестных танцев***

*Если вы устали, нервничаете или не можете сконцентрироваться, вам всегда поможет танец.*

*Важно, чтобы движения проходили «через крест». Если вы протягиваете левую руку, то одновременно протягивайте правую ногу, если вы трясете левой ногой, делайте парящие движения правой рукой…*

В.С. Лосева предлагает упражнения, позволяющие предотвратить плоскостопие, для детей дошкольного возраста в домашних условиях и детском саду [10].

1. Ходьба летом босиком по песку, камешкам, траве: дома босиком по шершавой поверхности, например по ворсистому или массажному коврику; топтание в тазике, наполненном раскрывшимися еловыми шишками – мощный фактор предупреждения плоскостопия.  
2. Собирание пальцами босых ног с пола или ковра небольших предметов и шариков. Можно устроить семейные соревнования: кто больше перенесет пальцами ног элементов ЛЕГО на свой коврик или кто больше соберет шариков в миску и т.д.  
3. Из положения, сидя на полу (на стуле) придвигать пальцами ног под пятки разложенное на полу полотенце (салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, книга).  
4. Хождение на пятках, не касаясь, пола пальцами и подошвой.  
5. Хождение по гимнастической палке, лежащей на полу, боком приставным шагом.  
6. Хождение на внешней стороне стопы.  
7. «Мельница». Сидя на коврике (ноги вытянуты вперед), ребенок производит круговые движения ступнями в разных направлениях.  
8. «Художник». Рисование карандашом, зажатым пальцами левой (правой) ноги, на листе бумаги, который придерживается другой ногой.  
9. «Утюжки». Сидя на полу, потирать стопой правой ноги стопу левой ноги и наоборот. Производить скользящие движения стопами по голеням, затем круговые движения.  
10. Попеременное катание ногами деревянных или резиновых шипованных мячей (валиков) в течение трех минут.

Для оздоровления детей в домашних условиях, во дворе, на даче целесообразно использовать авторские подвижные игры Страковской В.Л.[20]:

*С незначительной и умеренной нагрузкой:* « Перекатывание шаров», «Найди и промолчи», «Зайка серый умывается», «Хомячки», «Кто летает», «Мячи разные кидаем»;

*C умеренной и тонизирующей нагрузкой:* «Журавли и лягушки», «Мыши в кладовой», «Цветные автомобили», «Ходим в шляпах», «Рыбаки и рыбки», «Карусели», «Море волнуется», «Метание мешочков», «Волк»;

*С тонизирующей и тренирующей нагрузкой:* «Наседка и цыплята», «Пчелы и медведь», «Лохматый пес», «По ровненькой дорожке», «Школа мяча», «Пузырь», «Гуси-лебеди», «Ловишки», «Мой веселый звонкий мяч», «Бездомный заяц», «Тачки», «Мы веселые ребята».

ГолицынА Н.С., Утробина К.К. предлагают игры, которые создают интерес к физическим упражнениям [13], [14], [20], [21], [23].

**«Лошадки»**

Поехали, поехали с орехами, с орехами к дедке по репку, по пареньку, по сладеньку, по горботеньку. – *Легкий бег по одному или парами (лошадь и извозчик*)

**«Ванька- встанька»**

Ванька, встань-ка,  
Ванька, встань-ка,  
Приседай-ка, приседай-ка,  
Будь послушным, ишь, какой,  
Нам не справиться с тобой.

*- Подъем на носки и возвращение в исходное положение. Приседание. Дети грозят пальцем.*

**«Шалтай-Болтай»**

Шалтай- Болтай сидел на стене,  
Шалтай- Болтай свалился во сне.  
Вся королевская конница,  
Вся королевская рать  
Не может Шалтая,  
Не может Болтая,  
Шалтая-Болтая собрать.

-*Переменный шаг вправо,* п*еременный шаг влево. Шаг на месте, высоко поднимая колени. Подскоки вокруг себя с остановкой в конце строки.*

Забота о правильном, своевременном психофизическом развитии ребенка и его здоровье должна выражаться в следующем:

1. удовлетворить естественную биологическую потребность ребенка в движении;
2. обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованную для дошкольного возраста двигательную активность и физические нагрузки;
3. сформировать навыки в разных видах движений;
4. способствовать развитию двигательных качеств и способностей ребенка;
5. стимулировать функциональные возможности каждого ребенка и активизировать детскую самостоятельность;
6. создать оптимальные условия для разностороннего развития детей: активизации мыслительной деятельности, поиска адекватных форм поведения, формирование положительных эмоциональных и нравственно-волевых проявлений детей.

Родители и педагоги «вооруженные» единой программой физического воспитания, несомненно, достигнут желаемого результата.

**Вывод**

Разработанное п*сихолого-педагогическое сопровождение физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста* не только позволяют на деле осуществить индивидуальный подход к каждому ребенку, но и привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма и повышению их физической подготовленности; стимулирует самореализацию каждого и взаимообогащение всех. Модель системы взаимодействия способствует созданию микроклимата, в основе которого – уважение к личности человека, забота о каждом, доверительные отношения между взрослыми и детьми, родителями и педагогами. В результате обеспечивается взаимосвязь всех составляющих здоровья – физического, психического, социального. Что в свою очередь говорит о достижении цели физического воспитания, предусматривающей воспитание здорового всесторонне гармонично физически развитого ребенка.

**Библиографический список.**

1. Баллингер Эрих. Учебная гимнастика: Двигательные упражнения для успешной учебы в шк.- М.: Просвещение, 1996.  
2. Выготский Л.С. Собрание сочинений. Т. 4-5. М.: 1983.  
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам: Программа и программные требования, - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2001.  
4. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века. / Авторы составители Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. – М.: АРКТИ, 2001.  
5. Иванов В.А. Методика комплексного развития основных двигательных качеств детей 3-7 лет в режиме дошкольных учреждений. – Красноярск: ПИК «Офсет», 1997.  
6. Ковалевский В.А. Развитие личности соматически больного дошкольника, младшего школьника и подростка: Учебное пособие. Красноярск: Изд-во КГПУ, 1997.  
7. Козырева О. Комплексная физическая реабилитация дошкольников с нарушением осанки // Дошкольное воспитание, №12-1998.  
8. Кузнецова М. Современные пути оздоровления дошкольников // Дошкольное воспитание, №11-2002.  
9. Кузнецова М. Контрастное закаливание // Дошкольное воспитание, №12-2001.  
10. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет: профилактика и лечение. –М.: ТЦ Сфера, 2004.  
11. Маханева М. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе.- М.: АРКТИ, 2004.  
12. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста / Сост. Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович. – СПб.: «Акцидент», 1998.  
13. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет.-М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.  
14. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет.-М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.  
15. Понаморев С.А. Растите малышей здоровыми (физическое воспитание детей до 6 лет). «Спарт» 1992.  
16. Рукова М. Особенности организации занятий по физкультуре // Дошкольное воспитание, №9-2002.  
17. Рунова М., Пукинская М. Активный отдых - физкультурные праздники и досуги // Дошкольное воспитание, №12-2001.  
18. Современные научные исследования и передовой опыт решения проблем физического и психического здоровья дошкольников. Редактор Усаков В.И. Красноярск 1996.   
19. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста /Сост. С.С.Бычкова. АРКТИ, 2002.  
20. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994.  
21. Утробина К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. -М.: ГНОМ, 2004  
22. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду: Пособие для воспитателя подготовительной к школе группы 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 1984.  
23. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника: Методическое пособие.- М.: Гуманит. изд. центр Владос, 1999.